

Dementia Gwynedd Cylchlythyr

Medi 2025
Rhifyn 6

Croeso i rifyn yr hydref o Gylchlythyr Dementia Gwynedd, rydym wrth ein bodd eich cael chi yma! Mae pob rhifyn yn llawn straeon, awgrymiadau a diweddariadau wedi'u cynllunio i'ch diweddaru gyda chymorth dementia yng Ngwynedd. Felly ewch am baned, ymgartrefwch, a gadewch i ni blymio i mewn i'r hyn sy'n newydd!



Sefydlwyd Sŵper Grŵp Dementia Gwynedd ym mis Ebrill 2023. Mae'n fforwm bywiog a chydweithredol sy'n dod â phobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd, gweithwyr proffesiynol dementia, a sefydliadau cymunedol ynghyd i rannu gwybodaeth a phrofiadau, meithrin dealltwriaeth a chefnogaeth.

Cynhelir y cyfarfodydd yn Neuadd Goffa Penrhyndeudraeth bob chwarter gyda chyflwyniadau gan westeion. Mae'r pynciau'n amrywio o ddiogelwch rhag tân i unigolion bregus, Cerdyn Gofalwyr, therapi lleferydd ac iaith, eiriolaeth, ymchwil, prosiectau cymunedol a llawer mwy.

Un o'r elfennau pwysicaf a mwyaf diddorol yn y cyfarfod yw pan fydd pobl sydd â phrofiad personol yn rhannu eu stori, eu heriau a'u trafferthion dementia. Yn ddiweddar, siaradodd y siaradwr gwadd, Susan Gallimore, am ofalu am ei diweddar ŵr, Roger, a gafodd ddiagnosis o fath prin o ddementia o'r enw Posterior Cortisol Atrophy (PCA). Darllenwch ei stori ar dudalen 2.

Nid cyfarfod yn unig yw Sŵper Grŵp Dementia Gwynedd—mae'n fudiad. Mae'n ymwneud ag adeiladu Gwynedd sy'n gyfeillgar i ddementia lle mae profiad byw yn llunio strategaeth ac arfer. Mae'r grŵp wedi cyfrannu at Gynllun Strategol Dementia Gwynedd, sy'n amlinellu gweledigaeth ar gyfer gwella cefnogaeth ac ymwybyddiaeth ar draws y sir.

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn cymryd rhan cysylltwch â:-
Emma Quaeck - emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru 07768 988095
Bydd y cyfarfod nesaf ar 11eg Rhagfyr 2025, 10:00-1:00yh - cinio yn gynnwysiedig.

Stori Susan a Roger

Delio ag 'Posterior Cortical Atrophy' (PCA), math prin o ddementia



Yng ngeiriau Susan (wedi ei gyfieithu):- Rydw i'n mynd i ddechrau drwy restru symptomau cynnar dementia fel y rhestwydan ar wefan y GIG. Mae'r rhain yn cynnwys: Colli cof, anhawster canolbwytio, ei chael hi'n anodd cyflawni tasgau bob dydd, cael trafferth dilyn sgwrs neu ddod o hyd i'r gair cywir, bod yn ddryslyd ynghylch amser a lle, newidiadau mewn hwyliau.

Ar y dechrau mae'r symptomau hyn yn ysgafn ac efallai na fydd y teulu'n sylwi ond i rai pobl byddant yn gwaethygu. Yna mae'r wefan yn edrych ar symptomau diweddarach ar gyfer pobl â dementia a chlefyd Alzheimer.

Fodd bynnag, ni chrybwyllir PCA oherwydd ei fod yn fath prin o ddementia. Mae arwyddion cynnar PCA yn hollol wahanol ac yn anodd eu hadnabod fel dementia.

Dechreuodd taith fy ngŵr ddeng mlynedd yn ôl gyda llawer o ymweliadau â'r optegydd. Mae hyn yn eithaf cyffredin i bobl â PCA. Beth bynnag, roedd o bob amser yn cwyno am ei sbectol. Ar ôl ymweliad arall, dywedwyd wrtho am beidio â dreifio adref gan nad oedd ganddo olwg ymylol. Roeddent yn amau strôc. Treulion ni'r prynhawn hwnnw yn yr ysbyty llygaid lle darganfuon nhw ddallineb lliw a oedd yn beth newydd. Penderfynon nhw fod ei lygaid yn gweithio'n iawn. Treulion ni'r diwrnod canlynol hefyd yn cael amrywiol brofion ac ychydig amser yn ddiweddarach sgan MRI. Rhagnodwyd meddyginiaeth rhag ofn strôc. Yn ddiweddarach, dywedwyd wrthym nad oedd yr MRI yn dangos unrhyw arwydd o strôc. Dirgelwch.

Yn y diwedd, cawsom apwyntiad gyda'r niwrolegydd a ddywedodd wrthym y gallai weld problem yng nghefn yr ymennydd yn yr ardal lle caiff golwg ei brosesu. Rhoddwyd yr enw PCA i ni a pamffled. Wrth gwrs, nid oeddem erioed wedi clywed am y cyflwr. Yn ddiweddarach, chwiliais am ragor o wybodaeth ar-lein. Penderfynodd fy ngŵr beidio â gwneud hyn. Byddai'n rheoli problemau wrth iddynt godi. Daeth y wybodaeth fwyaf defnyddiol gan RDS neu Rare Dementia Support sydd wedi'i leoli yn Ysbyty Coleg Prifysgol Llundain. Roeddent yn cynnig gwybodaeth, cefnogaeth unigol a grwpiau cymorth ar-lein. Achubwr bywyd. Mae gwir angen y wybodaeth hon gan nad yw llawer o weithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gwybod dim am y cyflwr. Roedd yn rhaid i mi roi'r wybodaeth gywir iddynt ar sawl achlysur. Mae hyn yn rhwystredig a dweud y lleiaf. Rydyn ni i gyd yn gwybod mai gofalcwyr yw'r arbenigwyr ond mae'n ddinistriol i'r enaid pan fydd yn rhaid i chi ddarparu'r wybodaeth gywir dro ar ôl tro.

Roedd y problemau golwg ymylol yn ddechrau ar daith hir a chaled. Dirywiodd golwg fy ngŵr ond nid yn yr un ffordd â dirywiad macwlaidd neu broblemau golwg eraill sy'n gysylltiedig ag oedran. Felly, nid oedd amrywiol gymhorthion a all helpu pobl â nam ar eu golwg o gymorth o gwbl. Roedd ei nam golwg yn rhyfedd. Gellir ei ddisgrifio fel edrych trwy ddrych wedi torri neu jig-so gyda'r holl ddarnau yn y lle anghywir. Roedd goleuadau llachar yn broblem gynnar ac arwynebau sgleiniog yn enwedig lloriau, grisiau a grisiau symudol. Wrth i'w olwg ddirywio, fe ddirywiodd ei ymwybyddiaeth ofodol hefyd. Roedd yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i'w ffordd o amgylch y tŷ neu hyd yn oed ystafell.



Yn raddol aeth ei sgiliau darllen yn waeth, roedd print bras yn anoddach na phrint llai, yr holl sgiliau ymarferol, defnyddio cyfrifiadur, y gallu i ddefnyddio ffôn symudol a chyllyll a ffyr. Roedd angen help gyda phob tasg. Roedd hyn i gyd yn digwydd tra roedd yn gwbl ymwybodol. Roedd yn gwybod ei fod wedi colli pob sgil ac ar adegau roedd yn teimlo'n drist. Y rhan fwyaf o'r amser roedd yn rhyfeddol o stoic.

Roedd yn mwynhau llyfrau sain, cerddoriaeth a cherdded a oedd yn rhaid iddo fod ar wyneb gwastad a chael ei arwain yn ofalus iawn. Roedd hyn yn flinedig i'r gofalwr gan ei fod yn chwe throedfedd o daldra ac angen rhywfaint o gefnogaeth wrth i amser fynd yn ei flaen. Cawson ni gwymp achlysurol ac un diwrnod gafaelodd yn fy llaw mor dynn nes i mi hedfan drosto a glanio mewn pentwr. Daeth cwpl ifanc caredig i'n hachub ac yn ffodus ni wnaed unrhyw ddifrod. Cafodd sawl cwmp gartref hefyd gydag anafiadau i'w ben y deliais â nhw.

Wrth i'r PCA waethygu, daeth ei araith yn llai rhugl ond pan fyddai'n ymlacio gallai fynegi ei hun yn eithaf da. Roedd yn colli ei annibyniaeth ac yn casáu'r ffaith fy mod i'n gwneud popeth gan ein bod ni wedi rhannu swyddi erioed. Hefyd, ar ôl sawl blwyddyn, gwaethygodd ei gof tymor byr. Roedd yn ymwybodol o hyn a dywedodd wrthyf nad oedd ei feddwl cystal ag yr oedd wedi bod. Mewn gwirionedd, gwnaeth yr hunanymwybyddiaeth hon fywyd gymaint yn anoddach iddo.

Roedd problemau eraill yn cynnwys 'sundowning' o ddiwedd y prynhawn ac yn aml drwy'r nos. Byddai'n aflonydd iawn. Gofynnais iddo amdano ac roedd yn gwybod ei fod yn ei wneud ond ni allai roi'r gorau iddi. Roedd gennym ni nosweithiau aflonydd hefyd gan fod yn rhaid i mi ei helpu i ddod o hyd i'r ystafell ymolchi sawl gwaith y nos. Roedd yn flinedig. Doedden ni ddim yn gallu cael gofal nos trwy'r gwasanaethau statudol. Yn y diwedd, talais gwmni gofal preifat i ddod unwaith yr wythnos i adael i mi gael gorffwys.

Cawsom fenyw gymorth o'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr a ddaeth am dair awr ddwywaith yr wythnos. Roedd hi'n wych ac roedden nhw'n dod ymlaen yn dda iawn. Rhoddodd hyn amser i mi siopa neu apwyntiadau neu beth bynnag. Cawson ni rywfaint o ofal seibiant hefyd.

Yn gynharach eleni, tra roedd yn cael ysbaid, fe syrthiodd a dorri ei glun. Mi gafodd lawdriniaeth, ffisiotherapi, ac roedd y ward ar gau oherwydd Norovirus. Unwaith eto, roedd yn rhaid i mi esbonio'r cyflwr i wahanol aelodau staff. Chwe wythnos yn yr ysbyty ac yna wythnos mewn cartref nyrsio lle bu'n gorffen ei ddyddiau'n heddychlon. Dyma'n union yr oedd o eisiau.



Susan a Roger yn mwynhau prynhawn
yn yr heulwen ym Mhlas Brondanw,
Llanfrothen yn 2023 gyda Grŵp Cefnogi
Gofalwyr Dementia Actif Gwynedd



RDS

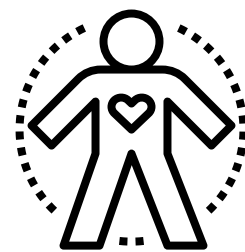
Rare Dementia Support

contact@raredementiasupport.org

www.raredementiasupport.org



Dementia Actif Gwynedd



Ar gyfer eich ymarfer corff wythnosol a gweithgareddau cymdeithasol yn eich cymuned

Yn ogystal â mynychu'r 16 dosbarth wythnosol amrywiol ledled Gwynedd, mae aelodau Dementia Actif wedi bod yn brysus dros yr haf, dyma rai o'r gweithgareddau maen nhw wedi bod yn eu gwneud.



Clwb MANTur - grŵp dementia misol y dynion yn mwynhau ymweliad â'r Multi Golf yng Nghricieth



Clwb MANTur - ymweldwyd hefyd â gerddi cymunedol anhygoel Maes y Plas lle gwnaethon nhw gynaeafu'r winwns



Hwyl pontio'r cenedlaethau gydag aelodau dosbarth Penygroes a disgyblion o ysgol Llanllyfni.



Diwrnod allan yn lleoliad yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol - Plas Newydd yn Ynys Môn mewn cydweithrediad â Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru

Am fwy o wybodaeth am unrhyw un o'r weithgareddau:-
07768 988095
dementiaactif@gwynedd.llyw.cymru
www.dementiaactifgwynedd.cymru

Mae Dementia Actif Gwynedd yn hynod o falch o fod wedi llwyddo i ennill cydnabyddiaeth yn ddiweddar yn y gwobrau mawreddog hyn

THE
DEMENTIA
CARE AWARDS
Celebrating Excellence in
Dementia Care



HIGHLY COMMENDED



Gwasanaeth Tân ac Achub
Fire and Rescue Service

Gwobrau Cymunedol
Gwasanaeth Tân ac
Achub Gogledd Cymru
2025
Gwobr Partner
Diogelwch Cymunedol.

Gwobrau Cenedlaethol Gofal Dementia ar gyfer y Categori “Prosiectau Rhyng-genhedlaeth” a gydnabodd gwaith y tîm ar gyfer Twrnamaint Boccia Pontio'r Cenedlaethau. Cyrhaeddodd y tîm y rhestr fer a daethant yn ail.

“Mae hwn yn brosiect rhagorol ac arloesol iawn sy'n sefyll allan am ei allu i ddod â phobl ynghyd i feithrin ymdeimlad cryf o gymuned.

Gyda ymrwymiad clir a diysgog i wella bywydau pawb sy'n byw yn y sir. Nid yn unig y mae'n mynd i'r afael ag anghenion lleol ond mae hefyd yn ysbrydoli cysylltiad ystyrlon, cynhwysiant a newid cadarnhaol hirdymor”



Mae tîm Dementia Actif yn falch o'u haelod tîm Rachael Roberts o Dywyn, a oedd yn un o'r 200 o gystadleuwyr a gystadlodd ym Mhencampwriaethau Snôrclô Cors y Byd ar y 24ain o Awst, yn Llanwrtyd Wells. Aeth Rachael ati i herio 120 llath mwdlyd yn un o ddigwyddiadau chwaraeon mwyaf rhyfedd y byd, a daeth yn 5ed fenyw cyflymaf a'r 12fed yn gyffredinol. Llongyfarchiadau Rachael!



Gwybodaeth defnyddiol

Cerdyn Gofalwyr Di-Dâl

Os ydych chi'n gofalu am rywun, mae'r cerdyn gofalwyr yn cynnig:

Prawf o'ch rôl fel gofalwr di-dâl

- Rhif ffôn cyswllt brys
- Gostyngiadau a buddion mewn rhai busnesau lleol
- Cydnabyddiaeth o'ch rôl hanfodol yn y gymuned

Bydd eich llun yn ymddangos ar flaen y cerdyn.

Eich rhif argyfwng dewisol ar y cefn.

Bydd eich cerdyn yn ddilys am 5 mlynedd ac ar ôl hynny gallwch ei adnewyddu.

Cerdyn Adnabod Gofalwr Di-dâl
Unpaid Carers ID Card



Enw / Name:
Eich Enw Chi / Your Name

Dyddiad dod i ben / Expiry Date:
09/06/2030

Llinell Ffôn argyfwng / Emergency phone line:
Cyngor Gwynedd: 01766 771 000
Cyngor Ynys Môn: 01248 750 057



I wneud cais am eich
Cerdyn Gofalwyr,
cysylltwch â Chynnal
Gofalwyr

01248 370797

help@carersoutreach.org.uk



TAITH NI

GRŴP CYMORTH DEMENTIA SUPPORT GROUP



Ar gyfer Gofalwyr a'r rhai sy'n byw gyda Dementia neu broblemau cof
For Carers and those living with Dementia or memory problems



**Neuadd Goffa Bethel
Memorial Hall, LL55 1YE**



**Pob Dydd Llun
Every Monday**



12:30pm - 2:30pm

AMSERLEN

Cinio Ni : 12:30yp - 1:15yp

Cinio Blasus wedi ei danfon gan Gaffi'r Bedol, paned, a phwdin

Taith Ni : 1:15yp - 2:30yp

Sesiwn Gweithgareddau i unigolion â Dementia, a chyfle i ofalwyr gael cyfarfod gofalwyr eraill, siarad, gwrandao a chael eu clywed yn ein cornel gofalwyr

TIMETABLE

Cinio Ni : 12:30om - 1:15pm

Delicious lunch delivered by 'Caffi'r Bedol', a cuppa, and dessert

Taith Ni : 1:15pm - 2:30pm

Activities session for individuals with Dementia, and an opportunity for carers to meet other carers, talk, listen and be heard in our carers corner



Cysylltwch â **Siân Williams** am fwy o wybodaeth // Contact **Siân Williams** for more information



07376 484 154



sian.williams@ctnw.org.uk

Offeryn Cymorth Dementia



BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL
GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES
REGIONAL PARTNERSHIP BOARD



HEDDLU
GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES
POLICE

Mae'r Offeryn Cymorth Dementia yn offeryn gwybodaeth syml ond effeithiol i helpu pobl sy'n byw gyda dementia, teuluoedd a gofalfwyr. Mae'n brosiect ar y cyd rhwng Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Gwasanaethau Ambiwlans Cymru, Heddlu Gogledd Cymru, Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru, Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Gogledd Cymru, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Mae sticeri ar gael sy'n cynnwys cod QR sy'n cysylltu â thudalennau gwe pwrpasol sy'n llawn cyngor a chymorth dibynadwy. Sganiwch y cod gyda ffôn neu dabled am:

- Canllawiau i ofalfwyr
- Cymorth i deuluoedd
- Adnoddau ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia

Fe welwch chi'r sticeri yn:

- Ambiwlansys cludo cleifion nad ydynt yn rhai brys
- Lleoliadau iechyd cymunedol
- Amrywiaeth o fannau cyhoeddus ledled Gogledd Cymru
- **Dementia Actif Gwynedd - contact Emma 07768 988095**
dementiaactif@gwynedd.llyw.cymru

Gallwch hefyd gael mynediad i'r tudalennau gwe drwy glicio ar y dolen Saesneg:- [Cymorth Dementia](#) | [Linktree](#)

COD QR???

Connecting patients,
caregivers and relatives
to dementia support
services



We're proud to announce this simple yet effective tool to help people living with dementia and others who care for them.



Cymdeithas Adeiladu Nationwide a Nyrsys Admiral

Mae Dementia UK yn cynnig clinigau wyneb yn wyneb gyda Nyrs Admiral mewn Cymdeithasau Adeiladu Cenedlaethol ledled y DU. Yng Ngwynedd a'r siroedd cyfagos, mae'r gwasanaeth hwn ar gael yng nghanghennau Caernarfon, Bangor, Llandudno, Bae Colwyn ac Aberystwyth - mae'r dyddiadau ar gael ar y wefan.

Cynhelir apwyntiadau mewn man preifat. Nid oes rhaid i bobl â dementia neu ofalfwyr fod yn aelodau o Nationwide i gael mynediad at y gwasanaeth hwn. Nid oes angen i chi gael diagnosis i fynychu. Archebwch apwyntiad cyfrinachol am ddim i gael cyngor a chymorth gan gynnwys:

- cael diagnosis
- deall symptomau a newidiadau mewn ymddygiad
- awgrymiadau ymarferol i ofalfwyr
- dewis cartref neu ofal preswyl
- cefnogaeth emosiynol



I archebu apwyntiad, tecstiwch y gair APWYNTIAD i 07478 724000 a chewch alwad yn ôl. Neu ewch i'r wefan:- <https://www.dementiauk.org/information-and-support/how-we-can-support-you/admiral-nurse-clinics/nationwide/#locations>



beth yw hynt?

Mae Hynt yn gynllun mynediad cenedlaethol newydd sy'n gweithio gyda theatrau a chanolfannau celfyddydau yng Nghymru i sicrhau bod cynnig cyson ar gael i ymwelwyr ag anabledd neu ofyniad mynediad penodol, a'u Gofalwyr neu Gynorthwywyr Personol. Cysylltwch â Hynt i ddarganfod ar gyfer pwy y mae; beth mae'n ei ddarparu; a sut i ddod yn aelod. Os oes angen cefnogaeth neu gymorth arnoch i fynychu perfformiad mewn theatr neu ganolfan gelfyddydau, efallai y byddwch yn gymwys i ymuno â Hynt.

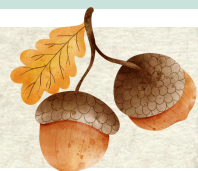
Ffoniwch - 01446 401744.

E-bost - info@hynt.co.uk

Gwefan - <https://www.hynt.co.uk/cy/>



Newidiadau Tymhorau



Os ydych chi'n cefnogi rhywun sy'n byw gyda dementia, mae Cymdeithas Alzheimer yn awgrymu'r 7 ffordd isod i helpu i sicrhau eu bod nhw'n ddiogel ac yn gyfforddus yn ystod misoedd oerach y gaeaf.

1. Gwnewch yn siŵr bod y person wedi'i wisgo'n briodol

Ni fydd pobl â dementia bob amser yn cofio i wisgo'n briodol ar gyfer tywydd oerach, felly mae'n bwysig helpu i sicrhau eu bod yn gwisgo'r dillad cywir. Mae haenau yn allweddol i gadw'n gynnes, a'r deunyddiau gorau ar gyfer cynnal gwres y corff yw cotwm, gwlân, neu ffibrau gwlân.

Mae helpu rhywun â dementia i ddewis beth i'w wisgo yn bwysig. Helpwch nhw i wneud eu dewisiadau eu hunain, gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n lân ac yn gyfforddus, ac i fynegi eu hunaniaeth a'u steil personol eu hunain.

2. Cadwch yr ystafell yn gynnes

Ceisiwch sicrhau bod unrhyw ystafelloedd sy'n cael eu meddiannu yn ystod y dydd yn cael eu cadw'n gynnes – mae'n syniad da anelu at oddeutu 20 gradd Celsius. Yn ogystal â rhoi'r gwres ymlaen, gall pethau fel atal drafftiau, llenni thermol ac inswleiddio to helpu i gynnal tymheredd cyson. Mae hefyd yn werth cadw blanced o fewn cyrraedd hawdd i berson â dementia, fel y gallant ei gafael os ydynt yn teimlo'n oer. Yn y nos, gall potel ddŵr poeth neu flanced drydan helpu i gadw'r gwely'n gynnes.

3. Annog symudiad rheolaidd

Gall cadw'n actif helpu i hybu cylchrediad a helpu i gadw rhywun â dementia yn gynnes. Mae'n syniad da annog y person i symud o gwmpas o leiaf unwaith yr awr.

Os yw cerdded yn anodd neu os yw tywydd eithafol yn ei gwneud hi'n anodd mynd allan, gall cael y person â dementia i symud ei freichiau a'i goesau, neu siglo ei fysedd traed fod o gymorth

4. Manteisiwch a gwneud y gorau o olau dydd naturiol

Gall llai o olau haul achosi i rywun â dementia deimlo mwy o bryder, dryswch, a hyd yn oed iselder yn ystod y gaeaf.

Gallwch chi helpu drwy wneud yn siŵr eu bod nhw'n cael golau dydd naturiol pan fo'n bosibl. Ewch allan pan allwch chi – gall taith gerdded fer o amgylch y bloc neu hyd yn oed eistedd y tu allan yn yr ardd am ychydig funudau wneud rhyfeddodau.

'Sundowning' a dementia - Weithiau bydd person â dementia yn ymddwyn mewn ffyrdd sy'n anodd eu deall yn hwyr yn y prynhawn neu'n gynnar gyda'r nos. Gelwir hyn yn 'Sundowning'.

Gartref, gwnewch yn siŵr bod y llenni ar agor yn ystod y dydd i adael cymaint o olau â phosibl i mewn. Gallech hefyd osod y dodrefn fel bod y person â dementia yn eistedd ger ffenestr. Wrth i olau naturiol ddechrau pylu, gwnewch yn siŵr bod y goleuadau a'r lampau wedi'u troi ymlaen.

5. Cadwch at drefn arferol

Gall newid mawr mewn trefn arferol achosi i rywun â dementia fynd yn ddryslyd neu'n gynhyrfus.

Os oes rhaid i chi wneud newidiadau i drefn rhywun yn y gaeaf – er enghraifft, newid amseroedd cwsg neu deithiau cerdded dyddiol oherwydd golau dydd cyfyngedig – ceisiwch eu gwneud yn araf ac yn raddol.

6. Byddwch yn ofalus mewn tywydd rhewllyd neu eiraog

Gall problemau canfyddiad ei gwneud hi'n anodd i rywun â dementia weld mannau hewllyd ar balmant neu ddeall y gall eira wneud arwyneb yn lithrig iawn.

Os ydych chi allan am dro mewn amodau rhewllyd neu eiraog, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cefnogi'r person â dementia yn ofalus. Anogwch nhw i gymryd camau llai a cherdded yn arafach nag arfer.

7. Bwyta ac yfed yn rheolaidd

Mae cadw'n gynnes yn defnyddio llawer o egni, a gall tŷ cynnes gynyddu'r risg o ddadhydradu. Mae'n bwysig sicrhau bod rhywun â dementia yn bwyta prydau rheolaidd ac yn yfed digon o hylif yn ystod y gaeaf.

Gall byrbrydau drwy gydol y dydd helpu i gadw lefelau egni i fyny, a gall diodydd cynnes eu helpu i gadw ar dymheredd cyfforddus. Dylent osgoi yfed alcohol gan ei fod yn gwneud i chi deimlo'n gynnes, ond mewn gwirionedd mae'n tynnu gwres pwysig i ffwrdd o organau hanfodol.

<https://www.alzheimers.org.uk/blog/how-support-somebody-living-dementia-cold-weather>

CYNGOR GWYNEDD

Cadw'ch tŷ'n gynnes

Mae cymorth ar gael os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cadw'ch tŷ'n gynnes. Efallai y byddwch chi'n gymwys i gael gwaith wedi'i wneud ar eich tŷ fel gwella inswleiddio neu systemau gwresogi newydd trwy gynlluniau fel Nyth ac Eco 4.

I gael gwybod mwy ewch i wefan Cyngor Gwynedd neu cysylltwch i weld a ydych chi'n gymwys neu angen cyngor <https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Preswylwyr/Costau-Byw/Cadw-Yn-Gynnes.aspx> E-bost - tloditanwydd@gwynedd.llyw.cymru

Ffôn 01766 771 000 (gofynnwch am y Cyngorydd Ynni)

Mannau Cynnes - Ydy eich tŷ'n oer? Hoffech chi sgwrs neu baned?

Mae nifer o leoliadau ledled Gwynedd yn cynnig croeso cynnes i unrhyw un ddod i mewn am loches gynnes, sgwrs a phaned o de.

Ffoniwch 01766 771 000 neu sganio'r côd QR ar y dde

i ddarganfod ble mae'r Gofod Cynnes agosaf atoch chi.



Llaw y Gaeaf gan J M Edwards

Mae llaw y gaeaf oer
Yn cloi pob nant a llyn
A bysedd bach y coed I gyd mewn menig gwyn
Daw'r adar at y drws I brintio'r eira tlws.
Nid oes mewn llwyn na gardd
Un nodyn bach o gân
A saif y coed yn syth
Mewn gwisg o berlau gân.
Daw dawns yr haul cyn hir I'w troi yn arian clir.



Hoffech chi helpu i wneud
gwahaniaeth gwirioneddol i ddyfodol
gofal, diagnosis a thriniaeth dementia?

Gall eich ymennydd heddiw fod yn ddatblygiad arloesol yfory: Pam mae pob meddwl yn bwysig wrth newid dyfodol dementia.

Mae dementia yn un o'r heriau iechyd mwyaf sy'n ein hwynebu heddiw. Mae tua miliwn o bobl yn byw gyda dementia yn y DU ar hyn o bryd. Amcangyfrifir y bydd hyn yn cynyddu i fwy nag 1.4 miliwn erbyn 2040! Mae ymchwil yn cynnig gobaith trwy ein helpu i ddeall beth sy'n achosi'r clefyd, datblygu triniaethau effeithiol, gwella gofal a gobeithio dod o hyd i iachâd un diwrnod. Gall cymryd rhan mewn astudiaeth ymchwil gymryd sawl ffurf.

Mae enghreifftiau'n cynnwys astudiaethau sy'n edrych ar atal neu ffyrdd newydd o wneud diagnosis o'r cyflwr; astudiaethau cyffuriau sy'n treialu triniaethau newydd; ac arolygon sy'n anelu at wella ansawdd bywyd pobl â dementia a/neu eu gofalwyr. Mae'r gwahanol fathau o astudiaethau sy'n recriwtio trwy Join Dementia Research yn cynnwys:

Sganiau ymennydd
Treialon cyffuriau/meddyginiaeth
Grwpiau ffocws
Rhaglenni ffordd o fyw
Holiaduron ar-lein ac all-lein
Profion/asesiad corfforol
Therapiau Siarad
Profion meddwl a chof



I gofrestru ewch i :- <https://www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk/>

Neu am fwyo wybodaeth ffoniwch Ymchwil Alzheimer's y DU ar 0300 111 5 111
Soniwch am Ymuno ag 'Dementia Research' ar ddechrau eich galwad.

Sachau Atgofion
ar gael i'w benthylg o'ch llyfrgell lleol



Dod at atgofion yn fyw -
Casgliad newydd o sachau atgofion

Beth am ail-fyw'r gorffennol drwy fenthyg sach o'n
casgliad arbennig – am ddim!

Porwch ein catalog ar-lein neu gofynnwch wrth staff y llyfrgell.

Mae'r casgliad yn cynnwys:

Sachau synhwyrdd ar gyfer pobl â nam ar eu
golwg neu eu clyw

Sachau atgofion sy'n llawn llyfrau, lluniau a gwrthrychau difyr o gyfnodau'r gorffennol

Am rhagor o wybodaeth -
01286 682663



Moira & Idwal

Eich Stori

Mae Moira ac Idwal yn byw yng Nghaernarfon. Cafodd Idwal ddiagnosis o ddementia fasgwlaidd chwe blynedd yn ôl ac ar y pryd, dywedodd Moira ei bod wedi'i gadael i fwrw ymlaen ag ef ar ôl y diagnosis, "dywedodd yr ymgynghorydd 'o ie mae gan eich gŵr 'vascular dementia', a doeddwn i wir ddim yn barod am hynny. Doeddwn i ddim wedi meddwl am ddementia mewn gwirionedd" Rhoddwyd pentwr mawr o bamffledi i Moira ac Idwal ac yna cawsant eu gadael ar eu pennau eu hunain.



Tua blwyddyn yn ddiweddarach ac ar hap, daeth Moira i wybod am Dementia Actif Gwynedd ac ers hynny maen nhw wedi cael eu cefnogi gan y tîm. Mae Idwal yn mwynhau'r dosbarth ymarfer corff wythnosol yn Byw'n Iach Arfon yng Nghaernarfon, lle mae hefyd yn gofalu am yr ardd gymunedol yn ystod misoedd yr haf. Mae Moira hefyd yn mynd i'r dosbarth am banded, canu a sgwrs ar ddiwedd y dosbarth. Mae'r ddau yn mynychu'r Clwb Clebran (grŵp cwis a hel atgofion) ar ddydd Llun ym Mangor, a'r Gynghrair Boccia fisol ym Mhorthmadog. Mae Moira yn aelod gweithgar o'r grŵp Gofalwyr Dementia sy'n cyfarfod ar-lein bob pythefnos. Maen nhw eu dau hefyd yn mwynhau'r gwahanol weithgareddau a theithiau sy'n cael eu trefnu, ac yn ddiweddar cawsant ymweld â Phlas Newydd yn Ynys Môn.



Idwal: Dw i'n hoffi dod i'r dosbarthiadau *i weld pobl eraill ac mae'n fy nghadw'n heini ac yn actif.*

Moira: Ac os ydi Idwal yn hapus yna dw i'n *hapus!*



Rhifau Cyswllt Defnyddiol

Cysylltwch â'ch canolfan Byw'n lach leol i gael gwybodaeth am sesiynau ymarfer corfforol ysgafn Actif am Oes



Arfon, Caernarfon - 01286 676451
Bangor - 01248 370 600
Bro Dysynni, Tywyn - 01654 711763
Bro Ffestiniog, Blaenau - 01766 831066
Dwyfor, Pwllheli - 01758 613437
Glan Wnion, Dolgellau - 01341 423579

Glaslyn, Porthmadog - 01766 512711
Pafiliwn, Bermo - 01341 280111
Penllyn, Bala - 01678 521222
Plas Ffrancon, Bethesda - 01248 601515
Plas Silyn, Penygroes - 01286 882042

Timau Adnoddau Cymunedol Cyngor Gwynedd

1. Ardal Llŷn - 01758 704099
2. Ardal Caernarfon - 01286 679099
3. Ardal Bangor - 01248 363240
4. Ardal Eifionydd & Gogledd Meirionnydd - 01766 510300
5. Ardal De Meirionnydd - 01341 424499



- Llwybr Cymorth Cof - 01492 542212
- Dementia Actif Gwynedd - 07768 988095
- Llinell Gymorth Dementia Cymru - 0808 808 2235
- Cynnal Gofalwyr - 01248 370797
- Llinell Gymorth Alzheimer - 0333 150 3456
- Age Cymru Gwynedd & Mon - 01286 677711

**Sefydliadau yn
gweithio gyda'n
gilydd i helpu i
gefnogi pobl
wedi'u heffeithio
gan ddementia**

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**
Gogledd Cymru
Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd

**CARERS
TRUST**
North Wales
Crossroads Care Services



**BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTH
GOGLEDD CYMRU**
**NORTH WALES
REGIONAL PARTNERSHIP BOARD**



**PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY**



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



Byw'n lach



**Gwynedd a Môn
age Cymru**

**Dementia
Actif
Gwynedd**



**Dementia
North Wales**
Memory Support Pathway



**bywyd
LIFE**
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE