

Dementia Gwynedd Cylchlythyr

Mehefin 2025

Rhifyn 5

Rydym wedi cyrraedd ein blwyddyn gyntaf lawn o greu a rhannu Cylchlythyr Dementia Gwynedd. Mae'r adborth wedi bod yn gadarnhaol iawn. Rydym wedi siarad â darllenwyr am y cynnwys hyd yn hyn ac wedi derbyn awgrymiadau defnyddiol ynglŷn â beth i'w gynnwys mewn rhifynnau yn y dyfodol. Rydym yn werthfawrogol iawn o'r adborth.

Felly dyma ni y 5ed rhifyn- mwynhewch!

Wythnos Gweithredu Dementia 19-25 Mai 2025



Ymgyrch genedlaethol y Gymdeithas Alzheimer's yw Wythnos Gweithredu Dementia i godi ymwybyddiaeth ar ddementia. Eleni, roedd y ffocws ar ddiagnosis ac amlygu'r symptomau mwyaf cyffredin. Yma yng Ngwynedd, manteisiodd sefydliadau ar y cyfle i rannu gwybodaeth leol am ofal, cefnogaeth a gweithgareddau i bobl wedi'u heffeithio gan ddementia.

Roedd gan y Tîm Dementia yn Ysbyty Gwynedd stondin wybodaeth gyda thaflenni yng nghyntedd yr ysbyty drwy gydol yr wythnos. Bob dydd roeddent yn canolbwyntio ar wahanol themâu megis pwysigrwydd gofal canolfannau person; cynllun y Pili-pala; ymgyrch John; Protocol Herbert; y "cynnig gweithredol" ar gyfer darparu gwasanaethau yn y Gymraeg ac effaith Parlys PJ. Roedd staff Dementia Actif Gwynedd yn gallu ymuno â'r tîm am brynhawn i rannu gwybodaeth am weithgareddau yn y gymuned.



Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Delyth Thomas -
DELYTH.THOMAS5@wales.nhs.uk
Ysbyty Gwynedd 03000 851408 Tîm Dementia ext 5193

Wythnos Gweithredu Dementia - Dementia Actif Gwynedd

16/05/2025 - Ffilm "Byw'n well gyda Dementia" mewn cydweithrediad â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Heddlu Gogledd Cymru yn Sinema'r Magic Lantern, TYWYN

"Bore da iawn, llawn gwybodaeth. Da iawn a siaradwyr gwyach. Dysgon ni bethau nad oedden ni'n eu gwybod a chasglon ni daflenni gwybodaeth diddorol"



19/05/2025 - Taith Cerdded Pier Bangor, BANGOR mewn cydweithrediad â Gwenda Hughes o Ffeind, Llwybr Cymorth Cof & Byw'n lach Bangor.

21/05/2025 - Twrnamaint Boccia, BETHESDA mewn cydweithrediad â Fenter Fach Wen & Byw'n lach Plas Ffrancon.

21/05/2025 - Te Prynhawn Gofalwyr Teulu, PENYNGROES

"Prynhawn hyfryd. Diolch yn fawr iawn i dîm Dementia Actif am drefnu. A diolch i bawb sy'n codi arian i dalu am costau digwyddiadau fel hyn"



22/05/2025 - 'Pyrography' hefo Clwb Mantur, PENRHYNDEUDRAETH



23/05/2025 - Prynhawn Ffilm PORTHMADOG Mewn cydweithrediad â'r Ganolfan. 'An American in Paris' gyda Gene Kelly ynghyd â phopcorn!



CONNECTION- *the energy that exists between people when they feel seen, heard and valued; when they can give and receive with no judgement and when they receive sustenance and strength from relationships-* Brene Brown

Cystadleuaeth Boccia Pontio'r Cenedlaethau



Ar ddydd Gwener y 11eg o Ebrill 2025, cynhaliodd Dementia Actif Gwynedd y Gystadleuaeth Boccia Pontio'r Cenedlaethau gyntaf yn Byw'n Iach Glaslyn ym Mhorthmadog. Nod y digwyddiad oedd dod ag aelodau Dementia Actif a disgyblion ysgolion cynradd at ei gilydd i gael y cyfle i ryngweithio wrth gystadlu yn y gamp Boccia. Mae Boccia yn gêm debyg i Boules, mae'n gamp Para Olympaidd a ddyfeisiwyd yn wreiddiol ar gyfer chwaraewyr â pharalys yr ymennydd. Mae'n gêm gynhwysol iawn y gall unrhyw un roi cynnig arni a gall fod yn eithaf cystadleuol.

Cyn y Gystadleuaeth, cynhaliodd staff Dementia Actif sesiynau ymwybyddiaeth Ffrindiau Dementia, cyflwynodd set boccia i bob ysgol a dysgodd y disgyblion sut i ddyfarnu'r gemau er mwyn iddynt allu helpu ar y diwrnod. Yr ysgolion a gymerodd ran oedd:-

- Ysgol Eifion Wyn, Porthmadog
- Ysgol Borth-Y-Gest
- Ysgol Cefn Coch, Penrhynedeudareth
- Ysgol Talsarnau
- Ysgol Treferthyr, Criccieth
- Ysgol Llanllyfni
- Ysgol Hafod Lon
- Ysgol Beddgelert
- Ysgol Y Gorlan, Tremadog



Ar ddiwrnod y gystadleuaeth roedd 18 tîm Ysgol a 12 tîm aelodau Dementia Actif gyda dros 150 o chwaraewyr o bob oed yn cymryd rhan. Yr enillwyr oedd Ysgol Hafod Lon a chwaraeodd yn wych drwy gydol y gystadleuaeth gan sicrhau'r tlws, a derbyniodd pob chwaraewr fedal.

Y nod yw efelychu'r digwyddiadau mewn ardaloedd eraill o Wynedd.

Cliciwch y ddolen i weld ffilm hyrwyddo fer -

<https://www.youtube.com/watch?v=V5doyHu-UyY>



Gwybodaeth i Ofalwyr Teuluol



iSupport

Datblygwyd 'iSupport for dementia carers' gan Sefydliad Iechyd y Byd fel rhaglen hyfforddi a chefnogi ar-lein i ofalwyr dementia i'w helpu i ddarparu gofal da a gofalu amdanynt nhw eu hunain. Ei nod yw lleihau straen a gwella gwybodaeth ac ansawdd bywyd pobl sy'n gofalu am berson sy'n byw gyda dementia. Mae adran Heneiddio a Dementia Prifysgol Bangor wedi bod yn rhan o'r rhaglen yn lleol ac mae bellach ar gael trwy gyfrwng y Gymraeg.

<https://isupportdementiacarers.co.uk/cy/data-capture?destination=/adult-carers>

Os ydych chi'n cael trafferth mynd ar-lein, beth am alw heibio i'ch llyfrgell leol am help a chefnogaeth?

GRYM MEWN GWYBODAETH

I OFALWYR YNG NGHYMRU

LLAWLYFR I OFALWYR
POBL SY'N BYW
GYDA DEMENTIA



Ysgrifennwyd y llyfr yma gan ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia, i ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia.



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysgrifennu gan ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia, ar gyfer gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia. Mae'n cynnig cyngor a gwybodaeth a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

I dderbyn eich copi cysylltwch â:

Jen Roberts: ✉ j.roberts@bangor.ac.uk

☎ 01248 388346

<https://dsdc.bangor.ac.uk/documents/knowledge-is-power-carers-cy.pdf>

Cyfarfodydd ar-lein Gofalwyr Dementia

Bob pythefnos ar Zoom,

Cysylltwch ag Emma 07768 988095 am fwy o wybodaeth.

"Lle diogel lle mae pawb yn gwrando ac yn deall beth beth mae ein gilydd yn mynd drwyddo a lle gallwn rannu awgrymiadau a gwybodaeth orau"



Ydych chi wedi clywed am **tide**
sy'n sefyll am "together in
dementia everyday"?

Mae Tide yn sefydliad cenedlaethol sydd â gweledigaeth am fyd lle mae gofalwyr presennol a chyn-ofalwyr yn cael eu gwerthfawrogi fel partneriaid cyfartal a lle mae eu hanghenion yn cael eu diwallu.

Cenhadaeth Tide yw cysylltu, galluogi a symud gofalwyr a chyn-ofalwyr pobl â dementia i ddefnyddio eu profiad i ddylanwadu ar newid.

Os ydych chi'n ofalwr neu'n gyn-ofalwr gallwch ddysgu mwy am sut y gall Tide fod o fudd i chi -

www.tide.uk.net

carers@tidecarers.org.uk



Mae **HOPE (Helping others participate and engage)** yn brosiect partneriaeth rhwng Age Cymru, partneriaid rhwydwaith Age Cymru yng Ngwynedd, Age Cymru Gwynedd a Môn a phartneriaid Age Connects Cymru ledled Cymru.

Mae'r prosiect hwn yn cefnogi pobl i; ymgysylltu, cymryd rhan, cael gwybodaeth, cael eu lleisiau wedi'u clywed, deall eu hawliau, gwneud dewisiadau, cymryd rhan, rhannu profiadau, codi ymwybyddiaeth o eiriolaeth, a datblygu sgiliau a gwybodaeth.

Prosiect Eiriolaeth Dementia Age Cymru:

Mae Prosiect Eiriolaeth Dementia yn rhan o'r Llwybr Cymorth Cof ac yn darparu cefnogaeth i unrhyw un 18+ sy'n byw gyda diagnosis o ddementia. Mae'r Eiriolwyr Dementia yn darparu cefnogaeth o'r diagnosis a thrwy gydol eich taith dementia gan sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed a'ch bod chi yng nghanol y penderfyniadau sy'n effeithio ar bob agwedd ar eich bywyd. Mae'r gefnogaeth a gynigir yn cynnwys gwybod eich hawliau, a sicrhau eu bod yn cael eu parchu a'u cynnal, deall eich opsiynau llety, deall y dewisiadau y gallwch eu gwneud i gynllunio ar gyfer bywyd diweddarach, cael cefnogaeth i gael mynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnoch, aros mewn cysylltiad â'r pethau sydd bwysicaf i chi, cael llais mewn cyfarfodydd a gwybod eich hawliau, a sicrhau eu bod yn cael eu parchu a'u cynnal.

Cyswllt: Karen Phelps

☎ 07943 186749

✉ Karen.Phelps@agecymru.org.uk

Offer a gwasanaethau a allai wneud bywyd bob dydd yn haws

Teleofal

galluogi unigolion i fyw mor annibynnol â phosibl gartref.



Mae Teleofal yn wasanaeth monitro sy'n eich galluogi i alw am gymorth ddydd neu nos, trwy gyffwrdd botwm, neu drwy ddefnyddio cyfres o synwryddion awtomatig sydd wedi'u gosod yn y cartref.

Mae'r pecyn teleofal yn cynnwys uned teleofal ddigidol gyda phendant i'w wisgo ar y gwddf neu'r arddwrn a synhwyrdd mwg.

Unwaith y bydd yr offer wedi'i osod yn eich cartref, byddwch yn gallu pwyso'r botwm ar eich pendant i alw am gymorth. Bydd hyn yn sbarduno galwad awtomatig i ganolfan fonitro Galw Gofal trwy eich uned teleofal newydd.

Mae cost o £5.55 yr wythnos* am y pecyn teleofal sy'n cynnwys y canlynol: cost rhentu offer teleofal, cost monitro 24 awr, costau cynnal a chadw a costau gosod

*Sylwch fod Cyngor Gwynedd yn adolygu pob ffi gofal cymdeithasol yn flynyddol, felly mae'r tâl wythnosol am wasanaethau teleofal yn amodol ar newid.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: 01286 682842 neu ewch i'r wefan i gofrestru:-

<https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Iechyd-a-gofal-cymdeithasol/Oedolion/Help-i-fyw-yn-annibynnol/Teleofal.aspx>

Mae posib cael fwy o wybodaeth drwy'r côd QR yma yn ogystal.



Helpu'n Hun - Byw wedi'i wneud yn hawdd!

Gall yr offeryn hunanasesu ar-lein hwn eich helpu i ddod o hyd i wybodaeth am gynhyrchion i wneud gweithgareddau byw bob dydd yn eich cartref yn haws. Mae'r asesiad yn hawdd ac yn rhad ac am ddim i'w ddefnyddio trwy ddewis pwnc yr hoffech gael help ag ef, ateb cwestiynau syml amdanoch chi'ch hun a'ch amgylchedd, ac yn seiliedig ar eich atebion, gall awgrymu: Syniadau a chyngor i helpu i wneud bywyd ychydig yn haws, manylion cynhyrchion a allai helpu a ble i'w cael a chysylltiadau defnyddiol ar gyfer mwy o gyngor a chymorth os oes angen.

Cliciwch yma am ragor o wybodaeth:

<https://helpunhgwynedd.livingmadeeasy.org.uk/>
01766 771000



Er bod Helpu'n Hun yn gynllun ar-lein, mae'n bosibl cael asesiad gan weithiwr cymdeithasol neu therapydd galwedigaethol. Cysylltwch â 01766 771000

Anableddau Cudd Cynllun "Sunflower Lanyard"



Mae'r *Sunflower Lanyard Scheme* ar gyfer Anableddau Cudd yn ffordd ddisylw i bobl ag anableddau cudd, gan gynnwys dementia, ddangos y gallent fod angen cefnogaeth, help neu ychydig mwy o amser ychwanegol. Mae unigolion yn gwisgo *lanyard* gyda dyluniad blodyn yr haul yn wirfoddol, gan ddangos bod ganddynt anabledd cudd.

Ers ei lansio yn 2016, mae busnesau o bob sector wedi bod yn ymuno â rhwydwaith byd-eang Sunflower - yn amrywio o fanwerthu, teithio a thwristiaeth, trafnidiaeth gan gynnwys dros 300 o feysydd awyr - yn ogystal â rhwydweithiau rheilffyrdd, gwasanaethau bysiau a choetsys a fferïau, addysg (prifysgolion, ysgolion a cholegau), gofal iechyd, asiantaethau llywodraeth ganolog a lleol i dimau pêl-droed, parciau thema, theatrau a sefydliadau ariannol. Am ragor o wybodaeth: <https://hdsunflower.com/uk/insights/post/for-people-with-non-visible-disabilities>

Mae Trafnidiaeth Cymru wedi ymuno â'r cynllun ac yn cynnig *sunflower lanyard* am ddim wedi'i bostio'n uniongyrchol atoch. Cysylltwch â thîm Cysylltiadau Cwsmeriaid Trafnidiaeth Cymru ar **0333 3211 202** neu drwy e-bost:- **community@tfwrail.wales.**



TRAFNIDIAETH CYMRU
TRANSPORT FOR WALES



HELPING CARERS COPE
DEMENTIAHELP

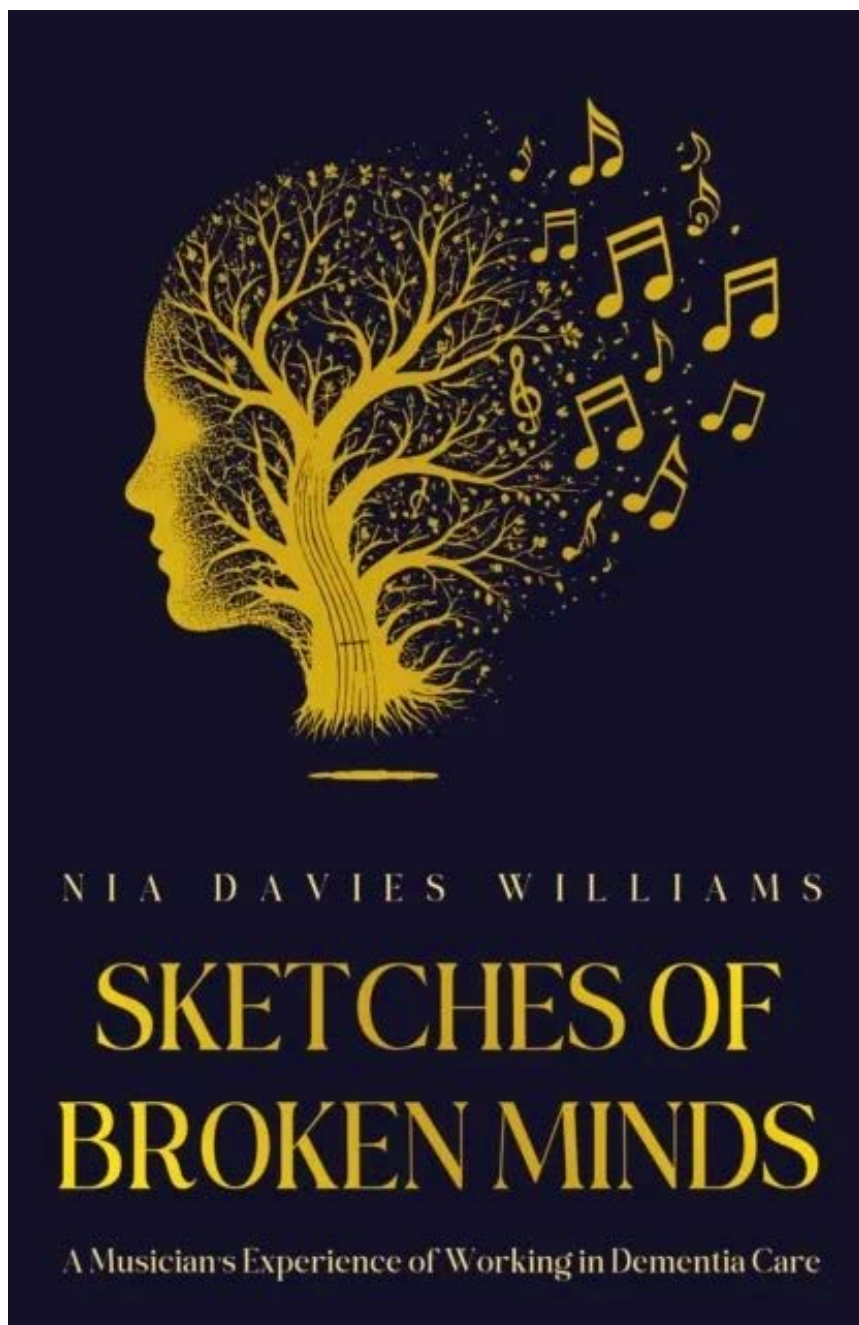
Mae Dementia Help yn gylchgrawn sy'n cynnig cyngor a chefnogaeth werthfawr i ofalwyr teuluol ar bob agwedd ar ofal dementia, gan gynnwys ymdopi â thasgau dyddiol, cynllunio ymlaen llaw, rheoli newidiadau mewn hwyliau a chael mynediad at gymorth a chefnogaeth ariannol. Mae hefyd yn cynnwys adolygiadau defnyddiol o gynhyrchion a gwasanaethau er budd gofalwyr a'u hanwyliad. Dyma enghraifft o awgrym gwyh diweddar o rifyn 6:-

BETH YW RHAI FFYRDD EFFEITHIOL O GADW PERSON YN DAWEL 'calm' YN Y CARTREF?

Gall sicrhau bod y person yn teimlo'n ddiogel, yn cael ei ddeall a'i dawelu helpu yn ystod cyfnodau o bryder. Defnyddiwch lais tawel, tyner fel bod y person yn teimlo'n dawel oherwydd eich presenoldeb. Ystyriwch symud i ystafell arall sy'n llachar neu ewch allan i ardd, gan y gall tynnu sylw leihaus pryder. Rhowch gynnig ar roi cerddoriaeth ymlaciol ymlaen a chanu gyda'r person, neu gallech chi ddechrau sgwrs syml. Efallai y gallech fynd â'r person i'r gegin i wneud paned o de a newid yr amgylchedd. Gwnewch yn siŵr bod y lleoliad yn dawel, gan y gall sŵn uchel achosi pryder. Gofynnwch iddyn nhw eich helpu gyda thasg fach, i dynnu eu meddwl i ffwrdd o feddyliau eraill. Hefyd, mae amgylchedd strwythuredig yn helpu person i deimlo'n ddiogel. Gall trefn arferol a theimlad o gyfarwyddrwydd wneud gwahaniaeth mawr.

Cliciwch yma <https://dementiahelpuk.com/magazine/>





Ysgrifennwyd "Sketches of Broken Minds: A Musician's Experience of Working in Dementia Care," gan Nia Davies Williams, sef y cerddor preswyl yng Nghartref Gofal Bryn Seiont ym Mharc Pendine yng Nghaernarfon.

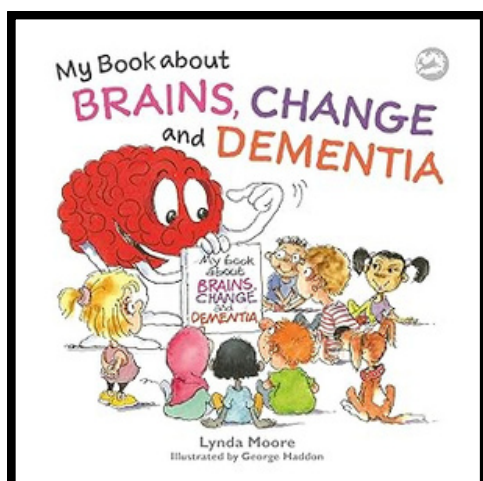
Yn ei llyfr, mae hi'n archwilio sut y gall cerddoriaeth helpu pobl â dementia a helpu i ddod o hyd i'r person y tu ôl i'r cyflwr.

Mae ei llyfr yn seiliedig ar ei phrofiadau ei hun a'r ymchwil a wnaeth ar gerddoriaeth a dementia ar gyfer ei gradd meistr ym Mhrifysgol Bangor.

Roedd Nia, sy'n chwarae'r piano a'r delyn, yn arbennig o awyddus i weld sut y gall canu neu wrando ar gerddoriaeth leddfu rhywfaint o symptomau unigedd dementia. Wedi'i chydabod bellach fel awdurdod blaenllaw yn y maes, eglurodd fod ymchwil wedi dangos sut mae cerddoriaeth yn ysgogi dwy ochr yr ymennydd.

"Wrth i fwy a mwy o bobl gael diagnosis, a dal heb wellhad, y pwyslais i'r rhai sydd â'r cyflwr hwn yw byw'n dda ac mae rhai pethau a all fod o gymorth i'r rhai sy'n byw gyda dementia, ac mae cerddoriaeth yn un ohonyn nhw."

Ar gael yn y rhan fwyaf o siopau llyfrau da, ar-lein ac yn eich llyfrgell leol



Mae nifer o lyfrau ar y farchnad i helpu plant iau i gael gwell dealltwriaeth o ddementia a sut y gallant helpu.

Mae'r llyfr "Fy Llyfr am yr Ymennydd, Newid a Dementia" yn chwalu camsyniadau am ddementia ac yn siarad yn uniongyrchol â phlant dan 5 oed am realiti'r clefyd, gan ddefnyddio iaith sy'n briodol i'w hoedran mewn ffordd ddiddorol ac addysgiadol.

Mae'r llyfr hefyd ar gael yn y Gymraeg. Mae rhagor o lyfrau i'w cael ar wefan Cymdeithas Alzheimer. [Cliciwch yma](http://Cliciwch.yma).

Jenie

Eich Stori

Mae Jenie yn gyn-ofalwr a oedd yn gofalu am ei phartner diweddar Dave. Cafodd Dave ddiagnosis o ddementia cymysg yn 2018 a roedd ganddo glefyd yr arennau hefyd.

Roedd Jenie yn fydwrraig ac yn gynrychiolydd undeb llafur a oedd yn gweithio yn BIPBC. Ymddeolodd er mwyn gofalu am Dave. Bu Dave yn dysgu astudiaethau busnes ym Mhrifysgol Bangor. Mae ganddyn nhw ferched efeilliaid, Ayla a Caitlin.



Yn 2020 dechreuodd Jenie a Dave fynychu dosbarth Dementia Actif yng Nghaernarfon yn wythnosol ac yn fuan daethant yn aelodau brwd o'r grŵp.

Fel gofalwr teuluol, ymunodd Jenie â dau grŵp cymorth i ofalwyr ac amryw o sefydliadau er lles ei hun, ac i rannu ei meddyliau a'i phrofiadau i helpu i wella gwasanaethau a hyfforddiant ar gyfer pobl sydd wedi eu heffeithio gan ddementia. Gwnaeth y gweithgareddau hyn wahaniaeth enfawr i'w lles. Mae hi'n parhau i fynychu dosbarth Dementia Actif Arfon fel gwirfoddolwr; mae'n aelod o Uwch Grŵp Dementia Gwynedd a Grŵp Caban Prifysgol Bangor - lle mae'n cyfrannu at hyfforddiant gweithwyr iechyd proffesiynol. Mae hi hefyd yn aelod panel o Rhaglen Hyfforddi Seicoleg Glinigol Gogledd Cymru gan gyfrannu ei phrofiad personol at hyfforddiant seicolegwyr clinigol.

Mae Jenie eisiau i ofalwyr wybod, a chredu, nad yw'n hunanol gofalu amdano chi'ch hun; nad oes rhaid i chi ymdopi ar eich pen eich hun; bod grwpiau cymorth yn lle diogel lle gallwch chi wneud ffrindiau newydd, rhannu teimladau heb ofni cael eich barnu, rhannu awgrymiadau a gwybodaeth i helpu eich gilydd - a chael chwerthin gyda'ch gilydd.



Rhifau Cyswllt Defnyddiol

Cysylltwch â'ch ganolfan Byw'n Iach leol i gael gwybodaeth am sesiynau ymarfer corff ysgafn Actif am Oes



Arfon, Caernarfon - 01286 676451

Bangor - 01248 370600

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 a 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
gweithio gyda'n
gilydd i helpu i
gefnogi pobl yr
effeithir arnynt
gan ddementia**



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

