

# Cymunedau Dementia-Gyfeillgar

**Cynhadledd Cymunedau Dementia  
Gyfeillgar Gwent**

**2022**





## Rhagair

"Rydyn ni'n byw ein bywydau ar dywod sy'n newid yn barhaus ac mae newid yn dod yn rhan o'r norm waeth pa mor fawr neu fach. Mae digwyddiadau pwysig a phwysig yn llenwi'r newyddion yn rheolaidd - maen nhw'n rhan o fywyd ac yn helpu i lywio ffyrdd o ddysgu, addasu a newid. Gyda demograffig sy'n heneiddio mae angen i ni ddysgu, addasu a newid y ffordd yr ydym yn cefnogi pobl hŷn i barhau i fyw bywydau cyfoethog a chyflawn, ac wrth gwrs mae hynny'n cynnwys pobl sy'n byw gyda dementia ac sy'n cael eu heffeithio ganddynt.

Tan ei fod yn wellhad, dydy dementia ddim yn mynd i unman. Mae person yn cael diagnosis o ddementia bob 3 munud ac erbyn 2050 bydd dros 100,000 o bobl yn byw gyda dementia yng Nghymru. Rydym yn gwybod nad yw dementia yn parchu person neu statws ac i'r rhai sy'n cael diagnosis gall fod yn ddinistriol a chreu newid enfawr iddyn nhw a'r rhai sydd agosaf atynt. Mae arnynt angen ac mae ganddynt hawl i wybodaeth, gofal a chymorth i'w helpu i ddeall, dod i delerau â'u cyflwr a'u rheoli, gan eu rhoi mewn rheolaeth o'u bywydau.

Yn aml pan fydd pobl yn cael clefyd cynyddol, maen nhw'n ofni am y dyfodol, ac maen nhw'n ofni marw. Ond, pan fydd pobl yn dechrau profi neu'n cael diagnosis o ddementia, maen nhw'n aml yn ofni byw. Mae mynd i'r afaelâ hyn yn golygu codi ymwybyddiaeth, chwalu chwedlau, lleihau stigma, a chreu cymunedau sy'n ddealltwriaeth, tosturiol ac sy'n grymuso pobl â dementia i roi dewis a rheolaeth yn y ffordd y maent yn byw eu bywydau. Dylai Cymru fod yn fan lle mae pobl â dementia yn teimlo eu bod yn cael eu deall, ymgysylltu, eu cynnwys a'u gwerthfawrogi. Bydd yn cymryd ymdrech unedig, ar draws gofal, iechyd, tai, a'n holl gymunedau i sicrhau y gall pobl â dementia fyw eu bywydau gorau."

### - **Sue Phelps, Cyfarwyddwr Alzheimer's Society**

"Yng Nghymru, rydym yn derbyn bod Cymuned sy'n Gyfeillgar i Dementia yn cael ei disgrifio orau fel Pentref, Tref neu Ddinas lle mae pobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia yn cael eu deall, eu parchu a'u cefnogi. Yma, bydd pobl yn deall ac yn ymwybodol o ddementia fel y gall y rhai yr effeithir arnynt fyw fel y mynnant, eu parchu a'u trin â charedigrwydd ac urddas.

I wneud hyn mae'r cysyniad yn syml – gweithio gyda'n gilydd ar gyfer y nod cyffredin ar gyfer bywyd gwell i bobl sydd wedi'u heffeithio gan Dementia. Dangosodd y prosiectau hyn a gyflwynwyd yng nghynhadledd Gwent fod llawer mwy na hyn. Dangosodd y fframwaith a'r ddarpariaeth fod gan Dementia Friendly y pŵer i newid y ffordd rydyn ni'n meddwl am wasanaethau i bobl sydd wedi'u heffeithio gan



Dementia. Nid wyfyn ymestyn i feysydd fel l-bysgota, rwy'n improvements mewn cymorth cymdeithasol a'r amgylchedd ffisegol, i sôn am ychydig.

Roedd yn bleser mynychu Cynhadledd Gwent a bod yn rhan o ddigwyddiad calonogol a llawen. "

- **Nigel Hullah, Cadeirydd Gweithgor Dementia y 3 Gwlad**

## Cynnwys

Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia	Tudalen 3
Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan	Tudalen 4
Uchafbwyntiau'r gynhadledd	Tudalen 5
Adborth a Gwerthuso Rhyngweithiol	Tudalen 7
Gweminar	Tudalen 9
Y Rhestr Porffor	Tudalen 10
Negeseuon Allweddol	Tudalen 11
Argymhellion a'r camau nesaf	Tudalen 12



## **Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia**

### **Beth yw dementia friendly community?**

Cymuned sy'n gyfeillgar i ddementia yw dinas, tref neu bentref lle mae pobl â dementia yn cael eu deall, eu parchu a'u cefnogi. Mewn cymuned sy'n gyfeillgar i ddementia, bydd pobl yn ymwybodol o ddementia ac yn ei ddeall, fel y gall pobl â dementia barhau i fyw yn y ffordd y maent am ac yn y gymuned y maent yn ei dewis.

(Cymdeithas Alzheimer, 2019)

### **Pam mae Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia Rwy'nmfantais?**

Mae cymunedau sy'n gyfeillgar i ddementia yn hanfodol wrth helpu pobl i fyw'n dda gyda dementia ac aros yn rhan o'u cymuned. Ni fu hyn erioed yn bwysicach, gyda phobl yn teimlo'n ynysig ac ar eu pennau eu hunain yn ystod pandemig Covid19, felly mae creu amgylcheddau sy'n gynhwysol ac yn gefnogol yn allweddol i'n hagenda adfer. Mae ommunities dementia-F yn annog pawb i rannu cyfrifoldeb dros sicrhau bod pobl â dementia yn teimlo eu bod yn cael eu deall, eu gwerthfawrogi a'u bod yn gallu cyfrannu at eu cymuned



Mae gormod o bobl y mae dementia yn effeithio arnynt yn teimlo nad yw cymdeithas yn deall y cyflwr y maent yn byw gydag ef, ei effaith na sut i ryngweithio â nhw. Dyna pam mae pobl â dementia weithiau'n teimlo bod angen iddynt adael eu cymuned wrth i'r cyflwr fynd rhagddo.

(Cymdeithas Alzheimer, 2019)

### **Dementia-gyfeillgar Gwent**

Yn flaenorol, roedd Dementia Friendly Gwent yn cynnwys pum grŵp llywio ar draws pob awdurdod lleol, Torfaen, Casnewydd, Caerffili, Blaenau Gwent, a Sir Fynwy. Yn 2022, ffurfiwyd grŵp dementia D F ledled Gwent yn drwyadl Communities, gan uno grwpiau llywio unigol yr awdurdod lleol yn un grŵp trofswaol. Mae hyn yn ein galluogi i symleiddio'r Rhaglen waith hon a chaniatáu gweithio mewn partneriaeth ar draws bwrdeistrefi. Mae mabwysiadu dull rhanbarthol wedi caniatáu i bob bwrdeistref arddangos prosiectau, rhwydweithio a darparu cyfleoedd i rannu dysgu a chodi unrhyw heriau cyfredol. Cynhaliwyd y cyfarfod Cymunedau Cyfeillgar i Dementia Rhanbarthol cyntaf ar 18 Gorffennaf 2022, cyn y gynhadledd eleni. Roedd ystod eang o bartneriaid yn bresennol yn rhannu eu brwdfrydedd i wella ein cymunedau ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia eu teuluoedd a'u gyrfa.

### **Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan**

Fel rhan o'r Rhaglen waith Dementia Cyw, wedi'i chyfarwyddo gan ofynion Cynllun Gweithredu Dementia Cymru; Mae Gwelliant Cymru wedi bod yn cwmpasu'r safonau ar gyfer gofal dementia gyda phobl sy'n byw gyda dementia, gofalwyr phartneriaid o bob rhan o Gymru. O'r ymgysylltiad hwn mae 20 o safonau wedi'u cyfyngu i lawr o dros 100, gan fanylu ar yr hyn y mae pobl yn credu fydd yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i ofal dementia.

Mae Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia yn chwarae rhan enfawr yn y gwaith hwn gan fod y safonau'n canolbwyntio ar bobl, ac yn ddull rhagweithiol o fynd i'r afael ag anghenion, a helpu pobl o bob cymuned i ymgysylltu a chael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Mae gennym hefyd fentrau cymorth cymunedol gwych ledled Gwent, sy'n cefnogi pobl cyn cael diagnosis ac ar ôl cael diagnosis ochr yn ochr â gofalwyr a chymorth teuluol ac maent yn gweithio'n galed i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ar draws y rhanbarth.

Mae Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan yn cefnogi'r Cynllun Gweithredu ar gyfer Dementia ac yn canolbwyntio ar gyfres o ymyriadau sy'n benderfynol o



wella gofal dementia a llunio dyfodol ein cynllun gweithredu ar gyfer y 5 mlynedd nesaf a thu hwnt.

Mae'r gwaith hwn yn cael ei ddatblygu gan Fwrdd Dementia Gwent, gyda Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia yn chwarae rhan weithredol yn ein hymgysylltiad cymunedol rhanbarthol ac is-grwpiau a ddyrannwyd yn barod, i weithredu'r safonau ym mis Ebrill 2023.

Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth yn:

<https://phw.nhs.wales/services-and-teams/improvement-cymru/news-and-blog/publications/dementia-standards/>

## Cynhadledd Cymunedau Dementia Gyfeillgar

Ym mis Medi 2022 hwylusodd Tîm Partneriaeth Rhanbarthol Gwent ail gynhadledd flynyddol Dementia Gyfeillgar Gwent. Daeth hyn â phartneriaid ynghyd o bob rhan o'r rhanbarth, i rannu arloesedd, arfer da ac edrych ar ffyrdd o symud ymlaen i gefnogi ein cymunedau a gwella bywydau'r rhai sy'n byw gyda dementia. Roedd yn gyfle i ddathlu'r holl waith arloesol sy'n digwydd ledled Gwent a chael adborth gwerthfawr i'n helpu i wella gofal a chymorth ar draws y rhanbarth. Amlygodd y gynhadledd bwysigrwydd creu cymdeithas sy'n gyfeillgar i ddementia i bawb, gyda chynhwysiant yn thema gref drwy gydol y dydd.

### Uchafbwyntiaus

Roedd dros **130 o bartneriaid** wedi mynychu cynhadledd Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia Gwent yng Nghanolfan Christchurch, ym mis Medi 2022. Roedd y partneriaid yn cynnwys pobl sy'n byw gyda dementia, gofalywyr, staff overnment LOcal G, ABUHB a phartneriaid sector Annibynnol/Twedi'u llogi. Roedd y digwyddiad yn arddangos ac yn dathlu peth o'r gwaith ysbrydoledig ledled Gwent a sut mae o fudd i'r rhai sy'n byw gyda dementia a mynd i'r afael â stigma.

Darparwyd y cyfeiriad agoriadol gan Gyfarwyddwr Gweithredol Cymru Cymdeithas Alzheimer, Sue Phelps, a amlygodd yr effaith y gall Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia ei chael.

Roedd yr agenda yn cynnwys rhestr o siaradwyr yn arddangos eu prosiectau, sesiynau rhyngweithiol Menti-meter, a marchnad o bartneriaid yn darparu adnoddau a gwybodaeth.

Cysegrowyd y prynhawn i ddarn unigol o theatr o The Purple List. Defnyddiwyd hwn fel adnodd hyfforddi i godi ymwybyddiaeth o'r materion posibl i'r rhai sy'n gofalu am rywun â dementia a'r rhwystrau i gefnogi y gallai aelod o'r gymuned hoyw eu gweld a'u profi.

Yn olaf, darparwyd y cyfeiriad cau gan Nigel Hullah, Cadeirydd Gweithgor Dementia y 3 Gwlad.

Ymhlith y siaradwyr gwadd roedd:

1. **Prosiect Feather Boy / Darllenwyr Arian** Zoe Kibblewhite, Ysgol Gynradd Eveswell



2. **Dementia-gyfeillgar Bargod**  
Cynghorydd Carol Andrews,  
Hyrwyddwr Dementia Caerffili
3. **Gofal sy'n canolbwyntio ar y person a throsglwyddo**  
Amanda Whent, Nyrs Dementia  
Arweiniol ABUHB
4. **Cynhwysiant Digidol**  
Jessica Moss, Prif Therapydd  
Galwedigaethol ar gyfer Oedolion  
Hŷn Meddwl ABUHB Iechyd a  
Michelle Williams, Cydlynnydd  
Prosiect Cynhwysiant Digidol
5. **Gwrthrychau o gysur**  
Sharon Ford, Rheolwr Rhaglen:  
Iechyd a Llesiant a Gareth Rees,  
Arweinydd Llais Dementia  
Amgueddfa Cymru/National  
Museum Wales



Roedd deiliaid Stall y Farchnad yn cynnwys:

- **Cymdeithas Alzheimer**
- **Rhaglen TEC**
- **GUYS**
- **Dod yno gyda'n gilydd**
- **DEWIS**
- **Tîm Gofal sy'n Canolbwyntio ar y Person**
- **Safonau Dementia**
- **Hosbis y Cymoedd**
- **LPS / MCA**
- **Age Cymru / Zest for Life**
- **PSB**
- **Heddlu Gwent**
- **Micro Gofal Sir Fynwy**
- **Cysylltwyr Cymunedol Casnewydd**





## **Adborth a Gwerthuso Rhyngweithiol**

Casglwyd adborth yn y gynhadledd gan fynychwyr drwy Mentimeter a holiaduron. Roedd Mentimeter yn galluogi cyfraniad at gwestiynau, gan roi adborth amser real trwy'r ap a oedd yn hygyrch ar ffonau smart, tabledi a chyfrifiaduron.

Rhan bwysig o'r gynhadledd oedd cael mewnwelediad i'r hyn yr oedd aelodau'r gymuned, y rhai sy'n byw gyda dementia a theimlad gofalwyr yn mynd yn dda o amgylch gofal dementia a Chymunedau sy'n Dda i Dementia, yr hyn y gellid ei wella a sut y gallem ymgysylltu'n well â'r grwpiau hyn i wneud gwelliannau. Datblygwyd y cwestiynau canlynol i'n helpu i ennill dealltwriaeth yn y meysydd hyn a hefyd i gynorthwyo yng ngham parodrydd gwaith Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan yn barod i'w weithredu ym mis Ebrill 2023. Rydym wedi gofyn y cwestiynau canlynol:

**Sut ydym yn adeiladu cymunedau mwy cynhwysol sy'n gyfeillgar i ddementia yn y dyfodol? Beth ydych chi'n teimlo sy'n mynd yn dda a beth sydd angen mwy o gefnogaeth?**

**Sut ydyn ni'n ymgysylltu'n well â phobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr i ddatblygu gofal dementia? Sut hoffech chi gymryd rhan?**

**Ymatebodd cyfanswm o 27 o fynychwyr i'n cwestiynau Mentimeter gyda 59 o ymatebion yn gyffredinol.** Gellir dod o hyd i rai enghreifftiau isod:



Dementia Friendly  
Gwent Conference 20

Gellir gweld copi llawn o ganlyniadau'r gynhadledd yma:

**"I'RYDW I'N MYND I FYND YN ÔL I'M RÔL AC YN ANNOG STAFF I DDOD YN HYRWYDDWYR DEMENTIA ER MWYN CREU MWY O YMWYBYDDIAETH"**

Gwnaethom hefyd gasglu adborth yn y gynhadledd trwy werthusiad papur, gan ofyn y cwestiynau canlynol:

1. **Ydych chi'n Ffrind Dementia / Cefnogwr? Ie/Nac oes**
2. **Os hoffech ddod yn Gyfaill Dementia / Hyrwyddwr neu gymryd mwy o ran yn yr agenda hon, gadewch eich manylion cyswllt isod.**
3. **Pa negeseuon a gymeroch chi o'r gynhadledd heddiw?**
4. **Beth ydych chi'n feddwl aeth yn dda? A lle y gellid gwneud gwelliannau?**
5. **A allwch chi dynnu sylw at ble mae rhywbeth yn gweithio'n dda yng Ngwent, i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr?**
6. **A oes gennych unrhyw sylwadau eraill ar sut y gallwn ddatblygu ein Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia Gwent?**

Roedd y ffurflen werthuso yn caniatáu i ni estyn allan at fynychwyr i weld a hoffent:

1. Ffrindiau dementiaB ecome neu hyrwyddwyr dementia
2. Owahanol i gefnogi sesiynau gwybodaeth yn y gymuned
3. Adnabod ffyrdd o ddatblygu ementia D ymhellach F yn drylwyr C ommunities ar draws Gwent
4. Hyn pwysleisio'r hyn sy'n gweithio'n dda o fewn y gwasanaethau dementia presennol.
5. Gallwnwella digwyddiadau yn y dyfodol.

O'r 41 ymatebydd, roedd **87% yn awyddus i gymryd mwy o ran yn yr agenda dementia ledled Gwent**

## **Gweminar**

Gwnaethom sefydlu noson ar-lein fersiwn o'r gynhadledd, i gynnig cyfle i ymgysylltu â phobl nad ydynt yn gallu mynychu'r digwyddiad wyneb yn wyneb oherwydd ymrwymiadau k, teithio neu ofal.

Roedd cyfanswm o 34 o fynychwyr **a gwnaethom ddefnyddio'r platform Mentimeter i gael adborth gan fynychwyr**, gan ailadrodd y cwestiynau o'r gynhadledd wyneb yn wyneb. I'r rhai nad oeddent yn gallu mynychu'r naill ddigwyddiad neu'r llall, cafodd y weminar ei recordio ac roedd ar gael ar gais gyda'r opsiwn i bobl roi adborth drwy e-bost.

Gellir gweld copi llawn o'r canlyniadau o'r weminar yma:

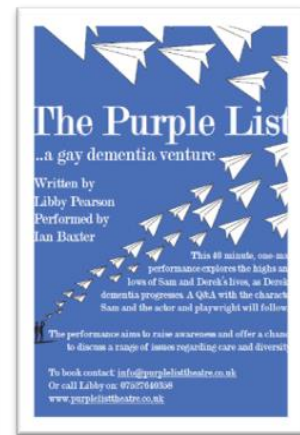


Dementia Friendly  
Gwent Webinar 2022

## Hyfforddiant: Y Rhestr Porffor ... Menter Dementia Hoyw

Roedd y prynhawn yn cynnwys hyfforddiant a gynhaliwyd gan Libby Pearson ac Ian Baxter, The Purple List ... Menter Dementia Hoyw. Dyma ddrama un dyn sy'n archwilio uchafbwyntiau ac isafbwyntiau bywydau Sam a Derek, wrth i ddementia Derek fynd rhagddo. Roedd y perfformiad yn llwyddiant mawr gydag amrywiaeth o faterion a chwestiynau wedi'u haddasuyn ystod sesiwn holi ac ateb y gynulleidfa.

“ROEDD YR ACTIO A'R CHWARAE YN WYCH, YN REALISTIG IAWN AC I'R PWYNT”



## **Negeseuon allweddol o'r dydd**

### **Beth ydyn ni'n ei wneud yn dda?**

1. Passion yn bwyta am wella gwasanaethau a gofal dementia
2. Gweithio mewn partneriaeth
3. Mae ynalawer o adnoddau a chymorth ar gael
4. Grwpiau gofalwyr
5. Cynhwysiant digidol
6. Cysylltiadau rhwng y cenedlaethau
7. Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
8. Menter cyfeillion Dementia
9. Ysgolion a sefydliadau sy'n gyfeillgar i ddementia
10. Gwasanaethau dydd
11. Caffis Dementia
12. Ymgyrch John
13. Protocol Herbert

### **Sut allwn ni ddatblygu gwasanaethau a chymunedau sy'n gyfeillgar i ddementia yng Ngwent?**

1. Mwy o ddigwyddiadau/cynadleddau
2. Codi ymwybyddiaeth a sesiynau gwybodaeth
3. Mwy o arwyddion cyfeillgar i ddementia mewn busneses/tocns
4. Gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael yn y gymuned
5. Mwy o lefydd gweithgareddau
6. Mwy o ffrindiau
7. Cau'r bylchau mewn gwasanaethau
8. Ecwiti gwasanaethau ar draws Gwent

9. Mwy o ymwybyddiaeth o ddewisiadau ffordd o fyw, er mwyn lleihau'r siawns o gael dementia
10. Cyfeirio a gwybodaeth ar gael mewn fformatau gwahanol
11. Dementia i'w ystyried yn ystod cam cynllunio pob datblygiad/gwasanaeth yn y gymuned
12. Mwy o gyllid
13. Cofleidio technoleg
14. Cefnogaeth i bobl sy'n cael eu rhyddhau o swyddi o ddydd i ddydd i weithio ar draws y sector
15. Cydweithio a chyd-gynhyrchu
16. Diagnosis a chymorth cynnar drwy ddiagnosis
17. Deall anghenion demograffeg yn ogystal â'r gymuned gyffredinol

### **Argymhellion a'r camau nesaf**

Bydd yr argymhellion a dynnwyd o adborth yn y gynhadledd yn cael eu hamlygu yn y Grou Llywio Cymunedol Rhanbarthol sy'n Dda i Dementia a hefyd yn y Bwrdd Dementia cyfagos ac is-grwpiau llif gwaith cyfagos sy'n gysylltiedig â gwaith Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan. Bydd hyn yn siapio'r gwaith a wnawn wrth symud ymlaen a bydd hefyd yn ein helpu i gynllunio ar gyfer gweithgareddau a digwyddiadau yn y dyfodol yng Ngwent.

Mae eich cymorth a'ch arbenigedd yn cael eu diolch i fwrw ymlaen â'r gwaith hwn a hoffem ddiolch yn fawr iawn ar ran y Tîm Partneriaeth Rhanbarthol am eich cyfraniad i'r gwaith hwn.

### **Argymhelliad 1**

Parhau i gefnogi ysgolion a sefydliadau i ddod yn Dementia-gyfeillgar.

### **Argymhelliad 2**

Parhau i archwilio sesiynau ymwybyddiaeth Ffrindiau Dementia ledled Gwent, a chysylltu â thimau cynllunio a datblygu i dynnu sylw at arfer da a phwysigrwydd hygyrchedd.

### **Argymhelliad 3**

Darparu mwy o gyfleoedd i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr lunio gwasanaethau a chymorth.

### **Argymhelliad 4**



Parhau i rannu arfer da a monitro effaith Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Ddementia ledled Gwent.

### **Argymhelliad 5**

Parhau i rannu gwybodaeth, cefnogi gwasanaethau cymunedol i ddatblygu opsiynau cymorth a chyfeirio at y gwasanaethau/cymorth dementia sydd ar gael ledled Gwent.