



## **Gwent sy'n Deall Dementia Dementia Friendly Gwent**

### **Bore Coffi Gwent sy'n Deall Dementia 2024**

#### **Cynnwys:**

<b>Cymunedau sy'n Deall Dementia</b>
<b>Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru</b>
<b>Bore ac Uchafbwyntiau</b>
<b>Trosolwg o'r Digwyddiad</b>
<b>Adborth a Gwerthusiad</b>
<b>Negeseuon allweddol</b>
<b>Argymhellion a Chamau Nesaf</b>



Gwent sy'n Deall Dementia  
Dementia Friendly Gwent

## Cymunedau sy'n Deall Dementia

### Beth yw Cymuned sy'n Deall Dementia a Pham eu Bod yn Bwysig

Dinas, tref neu bentref ble mae dealltwriaeth, parch a chefnogaeth i bobl â dementia yw cymuned sy'n deall dementia. Mewn cymuned sy'n deall dementia bydd pobl yn ymwybodol o ac yn deall dementia, fel bod pobl â dementia'n gallu parhau i fyw yn y ffordd y maen nhw eisiau ac yn y gymuned y maen nhw'n dewis. (Cymdeithas Alzheimer, 2019).

Mae cymunedau sy'n deall dementia'n hanfodol wrth helpu pobl i fyw'n dda gyda dementia ac aros yn rhan o'u cymuned. Mae Cymunedau sy'n Deall Dementia'n annog pawb i rannu cyfrifoldeb am sicrhau bod pobl â dementia'n teimlo bod rhywun yn eu deall, eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u bod yn gallu cyfrannu at eu cymuned.

### Gwent sy'n Deall Dementia

Dechreuodd ein Rhwydwaith Gwent sy'n Deall Dementia (oedd yn arfer cynnwys pum grŵp llywio ar draws pob awdurdod lleol) gyfarfod rhanbarthol yn 2022, ers hynny rydym wedi mynd o nerth i nerth gyda dros 280 o aelodau yn y rhwydwaith. Mae gweithio'n rhanbarthol yn ein galluogi ni i symleiddio ein rhaglen waith ac yn annog gweithio mewn partneriaeth. Mae mabwysiadu dull rhanbarthol wedi galluogi pob bwrdeistref i amlygu prosiectau, rhwydweithio ac mae'n rhoi cyfleoedd i rannu dysgu a sôn am unrhyw heriau cyfredol. Mae yna amrywiaeth eang o aelodau sy'n rhannu eu brwdfrydedd dros wella'n cymunedau i bobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

## Safonau Gofal Dementia Cymru

Fel rhan o raglen waith Gofal Dementia, dan gyfarwyddyd gofynion y Cynllun Gweithredu Dementia i Gymru; Mae Gwelliant Cymru wedi bod yn asesu'r safonau ar gyfer gofal dementia i bobl sy'n byw gyda dementia, gofalwyr a phartneriaid ar draws Cymru. O'r ymgysylltiad yma mae ugain o safonau wedi eu pennu o dros gant i gychwyn, gan roi manylion yr hyn y mae pobl yn credu bydd yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i ofal dementia.

Mae Cymunedau sy'n Deall Dementia'n chwarae rhan enfawr yn y gwaith hwn gan fod y safonau'n canolbwyntio ar y person, yn defnyddio dull rhagweithiol i fynd i'r afael ag anghenion, a helpu pobl o bob cymuned i ymgysylltu a chael y gefnogaeth y mae ei hangen arnyn nhw. Mae gyda ni hefyd nifer o gynlluniau cefnogaeth cymunedol gwych



Gwent sy'n Deall Dementia  
Dementia Friendly Gwent

ledled Gwent, sy'n cefnogi pobl cyn ac ar ôl diagnosis, ochr yn ochr â chefnogaeth i ofalwyr a theuluoedd ac rydym yn gweithio'n galed i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth ar draws y rhanbarth.

Mae Safonau Gofal Dementia Cymru'n cefnogi'r Cynllun Gweithredu Dementia ac yn canolbwyntio ar gyfres o ymyraethau i wella gofal dementia a llunio dyfodol ein cynllun gweithredu ar gyfer y 5 mlynedd nesaf a thu hwnt.

Mae'r gwaith yma'n symud ymlaen trwy law Bwrdd Dementia Gwent, gyda Rhwydwaith Gwent sy'n Deall Dementia yn chwarae rhan allweddol a gweithredol mewn ymgysylltiad cymunedol rhanbarthol. Mae mwy o wybodaeth ar gael yn: [gweithrediaeth.gig.cymru/swyddogaethau/ansawdd-diogelwch-a-gwelliant/newyddion/chyhoeddiadau/llwybr-safonau-gofal-dementia-cymru/](https://gweithrediaeth.gig.cymru/swyddogaethau/ansawdd-diogelwch-a-gwelliant/newyddion/chyhoeddiadau/llwybr-safonau-gofal-dementia-cymru/)

## Uchafbwyntiau

Ym Mai trefnodd Tîm Partneriaeth Ranbarthol Gwent fore coffi Gwent sy'n Deall Dementia. Daeth hyn â phobl broffesiynol a thrigolion o ar draws y rhanbarth ynghyd, i rannu arloesi, arfer da ac i edrych ar ffyrdd o symud ymlaen i gefnogi ein cymuned a gwella bywydau'r rheiny sy'n byw gyda dementia. Roedd yn gyfle i ddathlu'r holl waith anhygoel sy'n digwydd ledled Gwent a chael adborth gwerthfawr i'n helpu i wella gofal a chefnogaeth ar draws y rhanbarth. Pwysleisiodd y bore coffi bwysigrwydd creu cymdeithas sy'n deall dementia i bawb, gyda chefnogaeth a chynhwysiant yn thema gref trwy gydol y dydd.

**“Yn rhyngweithiol gydag awyrgylch gyfeillgar – digwyddiad rhyngweithio da!”**

## Trosolwg o'r Digwyddiad

Roedd hanner cant a phump o bobl yn ein bore coffi Rhwydwaith Gwent sy'n Deall Dementia yng Nghlwb Golff Greenmeadow, ym Mai 2024. Roedd y rheiny oedd yno'n cynnwys pobl sy'n byw gyda dementia, gofalwyr, arweinwyr Awdurdodau Lleol, cydweithwyr o'r Bwrdd Iechyd, staff cartrefi gofal, a phartneriaid trydydd sector. Pwysleisiodd a dathlodd y digwyddiad y gwaith ysbrydoledig ledled Gwent a sut mae o fudd i'r rheiny sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr.

Roedd yr agenda'n cynnwys amrywiaeth o siaradwyr, gyda Simon a Lisa'n rhannu stori eu taith dementia hyd yn hyn, dangosodd partneriaid a grwpiau cymunedol o ar



## Gwent sy'n Deall Dementia Dementia Friendly Gwent

draws Gwent eu prosiectau, a gofynnwyd i'r rheiny oedd yn bresennol ymrwymo o addewid Cyfeillgar i Dementia Cymeron ni'r cyfle hefyd i gasglu sylwadau am y cynlluniau am hwb dementia yn y rhanbarth a rhoddon ni'r newyddion diweddaraf am y gwaith Ymgysylltiad Ystyrion sy'n digwydd o fewn BIPAB, gan roi pecynnau gwybodaeth i bobl fynd â nhw. Daeth y digwyddiad i ben gyda chôr Age Connect **Love to Sing**, gyda'u perfformiad cyhoeddus cyntaf, a fwynhawyd gan bawb.

Ymhlith y siaradwyr gwadd roedd:

- **Fy Stori: Byw gyda Dementia** - Simon a Lisa
- **Forget Me Knot Friday** – Melanie Smith, Iechyd a Lles Llyfrgelloedd Torfaen
- **Ysgolion sy'n Deall Dementia** – Y Cyng. Carol Andrew, Cyngor Caerffili a Davina Parfitt, Ysgol Idris Davies
- **Gwasanaeth CARIAD Hosbis y Cymoedd** – Jemma Price, Tîm Gwasanaeth CARIAD
- **Love 2 Move** – Carly Hawke, Prif Weithredwr Wye Gymnastics and Galaxy Cheerleading
- Atgofion Chwaraeon - Karen Burgess, Rygbi'r Dreigiau

**“Mwynheais i'n fawr gweld y gwaith anhygoel sy'n digwydd yn yr ardal, mwynheais i glywed am daith Simon a Lisa!”**

## Addewidion Cyfeillgar i Dementia

Gofynnwn ni i bobl wneud addewid cyfeillgar i dementia cyn gadael y digwyddiad, dyma themâu allweddol y diwrnod:

**1. Mannau Cyhoeddus Hygyrch:** Sicrhau bod manau cyhoeddus yn hygyrch i unigolion â dementia. Mae hyn yn cynnwys arwyddion eglur, manau i eistedd, a manau tawel. Cydweithio gyda busnesau lleol i wneud eu hadeiladau'n addas i bobl â dementia, e.e. wedi eu goleuo'n dda, heb annibendod, gyda staff cefnogol).

**2. Addysg ac Ymwybyddiaeth:** Cynnal gweithdai a sesiynau hyfforddiant i'r gymuned, pobl broffesiynol mewn gofal iechyd, a gofalwyr er mwyn codi ymwybyddiaeth am dementia. Hyrwyddo dealltwriaeth o symptomau dementia, strategaethau cyfathrebu, ac empathi.

**3. Cefnogaeth Cludiant:** Datblygu dewisiadau cludiant sy'n diwallu anghenion pobl â dementia. Gallai hyn gynnwys gwasanaethau arbenigol, gwirfoddolwyr i yrru, neu drafnidiaeth gyhoeddus hygyrch.



Gwent sy'n Deall Dementia  
Dementia Friendly Gwent

**4. Ymgysylltiad Cymunedol:** Trefnu digwyddiadau cymdeithasol, grwpiau cymorth, a gweithgareddau sy'n benodol i unigolion â dementia a'u teuluoedd. Annog cyfranogiad cymunedol a lleihau unigrwydd.

**5. Polisiâu Cynhwysol:** Eiriol dros leoedd a pholisiâu sy'n rhoi blaenoriaeth i flaenoriaethau dementia-gyfeillgar i grwpiau cymunedol. Cydweithio gyda llywodraeth leol i integreiddio Egwyddorion Cymunedau sy'n Deall Dementia.

## Adborth a Gwerthusiad

Rhan bwysig o'r digwyddiad oedd cael mewnwelediad i beth yr oedd aelodau'r gymuned, y rheiny sy'n byw gyda dementia a gofalwyr yn teimlo byddai'n bwysig ei gynnwys yn ein cynlluniau i gyflwyno Hybiau Dementia yng Ngwent sy'n ceisio rhoi gwybodaeth, cyfarwyddyd a chefnogaeth.

### “Pa adnoddau hoffech chi eu gweld yn ein hybiau dementia?”

Roedden ni'n teimlo hefyd ei fod yn bwysig cael adborth gan y rhwydwaith ehangach, gan nad oedd yr aelodau i gyd yn gallu bod gyda ni ar y diwrnod. Gofynnwn ni'r un cwestiynau yn rithwir i dros 280 o aelodau, ac rydym wedi cynnwys eu hadborth yn ein rhestr o adnoddau a themâu. Ymhlith yr atebion roedd:





Gwent sy'n Deall Dementia  
Dementia Friendly Gwent

### Pa adnoddau hoffech chi eu gweld yn ein hybiau dementia?

- 'Siop un stop' – gwybodaeth i gyd mewn un lle!
- Cefnogaeth i ofalwyr a gwybodaeth am seibiant.
- Cefnogaeth cyn ac ar ôl diagnosis
- Cefnogaeth ariannol a chyfreithiol
- Adnoddau LHDTTC+
- Adnoddau mewn nifer o ieithoedd ac opsiynau Hawdd eu Darllen
- Gwybodaeth cartrefi gofal
- Dolenni at grwpiau cymunedol, adnoddau a gweithgareddau.
- Manylion cyswllt ar gyfer gwasanaethau allweddol.
- Cyfleoedd hyfforddiant
- Cymorth gyda phrofedigaeth.
- Gwiriadau iechyd, gan gynnwys colli clyw a golwg.
- Trafnidiaeth gymunedol
- Cyfleoedd cwnsela.
- Cyngor a chefnogaeth gyda gyrru.

### Sut fath o amgylchedd y dylai fod yn ein hybiau dementia?

- Mannau croesawgar, cefnogol a chynhwysol.
- Lluniaeth
- Mannau preifat a chyhoeddus
- Blwch awgrymiadau
- Byrddau negeseuon!
- Cyfleoedd wyneb yn wyneb gyda phobl broffesiynol o amryw gefndiroedd, dull amlasiantaeth, partneriaeth.
- Cefnogaeth anffurfiol gan gymheiriaid, gwirfoddolwyr gyda phrofiad byw.

Fe gasglon ni adborth o'r bore coffi i ganfod beth oedd wedi mynd yn dda, a sut allem ni wella digwyddiadau yn y dyfodol. Roedd hwn yn gyfle i ni gasglu diddordeb gan y rheiny oedd yn bresennol ac nad oedd eisoes yn rhan o'n Rhwydwaith Deall Dementia, i ymuno fel aelodau yn y dyfodol ac ehangu ein hestyniad yn y gymuned.

- ✿ **86% o'r rhai a atebodd yn fodlon iawn gyda'r digwyddiad.**
- ✿ **90% o'r rhai a atebodd yn fodlon cymeradwyo'r digwyddiad.**
- ✿ **Cawsom ni 12 aelod newydd i Rwydwaith Gwent sy'n Deall Dementia!**



Gwent sy'n Deall Dementia  
Dementia Friendly Gwent

## Negeseuon Allweddol y Diwrnod

**1. Hygyrchedd a Chynhwysiant:** Mae nifer o bwyntiau'r adborth yn amlygu'r angen am well hygyrchedd mewn adnoddau deall dementia. Mae'r rheiny sy'n cymryd rhan yn pwysleisio pwysigrwydd ystyried anghenion amrywiol, gan gynnwys y rheiny â nam ar y golwg neu heriau gwybyddol.

**2. Cyngor a Strategaethau Ymarferol:** Dylai adborth am gynghorion ymarferol, strategaethau posibl a chefnogaeth trwy ddiagnosis a byw gyda dementia gael eu cynnwys yn yr adnoddau sydd ar gael i'r rheiny sy'n ymweld â'r Hybiau Dementia.

**3. Cydweithio a Rhwydweithio:** Pwysleisiodd nifer o bobl bwysigrwydd y cyfle a manteision cydweithio gan bobl broffesiynol mewn iechyd, sefydliadau cymunedol a gofalwyr.

## Argymhellion a Chamau Nesaf

Bydd yr argymhellion a gasglwyd o'r adborth yn y bore coffi, yn cael eu hamlygu yng nghyfarfod Rhwydwaith Gwent sy'n Deall Dementia a Bwrdd Dementia Gwent ac is-grwpiau ffrwd gwaith sy'n gysylltiedig â gwaith Safonau Gofal Dementia Cymru. Bydd hyn yn helpu i lunio'r gwaith y byddwn yn gwneud yn y dyfodol a hefyd yn ein helpu i gynllunio gweithgareddau a digwyddiadau yng Ngwent yn y dyfodol.

Byddwn yn derbyn yn ddiolchgar eich help a'ch arbenigedd i ddwyn y gwaith yma ymlaen a hoffem ddweud diolch yn fawr iawn ar ran y Tîm Partneriaeth Ranbarthol am eich cyfraniad.