



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU
GOFAL A LLESIANT **GOGLEDD CYMRU**

NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

Mapio gwasanaeth strategaeth

Dementia

Cynnwys

Cyflwyniad	2
Dulliau ymchwil	2
Argymhellion	3
Safon ansawdd dementia NICE	4
Trosolwg o'r gwasanaethau	5
Lleihau risg ac oedi'r cychwyniad	5
Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth	8
Cydnabod ac adnabod	15
Asesu a Diagnosis	15
Byw gyda dementia cystal â phosibl, ac am mor hir â phosibl	17
Yr angen am ofal cynyddol	24
Cefnogi Gofalwyr	28
Yr Iaith Gymraeg	31
Atodiad 1: Hyfforddiant a datblygu	33
Atodiad 2: Crynodeb o'r mapio gwasanaeth	35

Cyflwyniad

Casglwyd yr wybodaeth hon ar gyfer Strategaeth Dementia Gogledd Cymru. Mae'n cynnig ciplun o'r gwasanaethau cefnogi dementia oedd ar gael yn Rhagfyr 2019

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf am gymorth i bobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia ar gael ar y gwefannau canlynol.

- [Dewis Cymru](#)
- [Llinell Gymorth Dementia Cymru](#)
- [Alzheimer's Society Dementia Directory](#)

Mae cymorth ar gael hefyd gan wasanaeth [Dementia Connect](#) Cymdeithas Alzheimer's sy'n cynnig gwasanaeth cymorth dementia personol newydd i unrhyw un a effeithir gan ddementia. Mae ar gael ar draws Gogledd Cymru ac mae'n rhoi pobl mewn cysylltiad ag ystod eang o gymorth, ar y ffôn, ar-lein ac wyneb yn wyneb.

Dulliau ymchwil

Fe ddechreuon ni drwy chwilio rhestr prosiectau Dewis Cymru a'r Gronfa Gofal Integredig am wasanaethau cymorth dementia. Defnyddiwyd y wybodaeth i gwblhau'n rhannol templed mapio gwasanaeth, a gafodd ei rannu'n eang am sylwadau drwy'r grŵp llywio ac i gyrff oedd wedi mynegi diddordeb yn y strategaeth. Fe'i gwiriwyd hefyd yn erbyn Llinell Gymorth Dementia Cymru a Chyfeirlyfr Dementia Cymdeithas Alzheimer's.

Cynhaliwyd digwyddiad Strategaeth Dementia ym mis Tachwedd a oedd yn cynnwys stondinau gwybodaeth, lle'r oedd pobl yn rhannu arfer da a gwybodaeth am yr hyn oedd ar gael. Roedd y sesiynau gweithdy yn cynnwys cyfle i bobl wirio'r wybodaeth a gasglwyd hyd yma ac ychwanegu gwybodaeth am unrhyw wasanaethau eraill sydd ar gael. Ychwanegwyd y gwasanaethau hyn at y mapio gwasanaeth.

Yna buom yn traws-wirio'r mapio gwasanaeth yn erbyn mapio'r gwasanaethau rhanbarthol i ofalwyr a'r adroddiad cynnydd ar y cynllun gweithredu dementia.

Beth all y mapio gwasanaeth ddweud wrthym a beth na all

Mae'n cynnig trosolwg o'r gwasanaethau sydd ar gael ond ni all ddweud wrthym pa mor dda y mae'r gwasanaethau yn diwallu anghenion pobl. E.e, nid yw'n dangos a oes rhestr aros hir neu pa mor werthfawr yw'r gwasanaeth i'r bobl sy'n ei ddefnyddio.

Ni all ddweud wrthym chwaith a yw cael mwy nag un gwasanaeth tebyg mewn ardal yn ddefnydd aneffeithlon o adnoddau, gan y gall y gwasanethau hyn fod yn diwallu anghenion gwahanol grwpiau o bobl. Ond, gall dynnu sylw ar elfennau sydd angen eu harchwilio ymhellach.

Bydd canfyddiadau'r mapio gwasanaeth a'r argymhellion yn cael eu trawsgyfeirio â chanfyddiadau'r ymchwil, y data a'r ymgynghoriad a wnaed hefyd fel rhan o'r strategaeth.

Argymhellion

1. Edrych am gyfleoedd i wneud cysylltiadau rhwng Dewis Cymru, Llinell Gymorth Dementia Cymru a Chyfeiriadur Dementia Cymdeithas Alzheimer's.
2. Annog cyrff sy'n rhoi cefnogaeth i bobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia i ychwanegu eu gwybodaeth at Dewis Cymru a'i ddiweddarau. Mae Cynghorau Sir y Fflint a Wrecsam wedi datblygu eu cyfeirlyfr gwasanaeth eu hunain. Anogir gweithio ar y cyd â Dewis Cymru.
3. Ystyried opsiynau i ymestyn y gwasanaeth cymorth dementia a ariennir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i bobl a gafodd ddiagnosis o ddementia cyn mis Hydref 2016.
4. Rhannu'r mapio gwasanaeth hwn gydag asiantaethau partner i godi ymwybyddiaeth am y prosiectau gwahanol sy'n digwydd yng Ngogledd Cymru.
5. Hybu cyd-gynhyrchu gwasanaethau cymorth i rannu grym a chyfrifoldeb a sicrhau fod prosiectau'n diwallu anghenion unigolion a'u gofalwyr.
6. Ystyried opsiynau ar gyfer ymestyn gwasanaethau i bobl â nam gwybyddol ysgafn gan mai dim ond i bobl sydd â diagnosis o ddementia y mae rhai gwasanethau ar gael. Codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael ar hyn o bryd.
7. Ystyried ehangu sgrinio darganfod dementia yn gynnar i unigolion sydd ag anabledau dysgu a syndrom Down ar draws y rhanbarth.
8. Adolygu'r cynlluniau peilot cysylltu bywydau i roi seibiant i ofalwyr ac ystyried eu cyflwyno ar draws y rhanbarth.
9. Ystyried ffyrdd o wella mynediad at wasanaethau mewn ardaloedd gwledig.

10. Edrych ar gontractau cymorth i ofalwyr ar draws y rhanbarth o ran dementia ac opsiynau i gyd-gomisiynu rhwng awdurdodau lleol a'r bwrdd iechyd a mwy o hyblygrwydd i fodloni anghenion lleol.

11. Ceisio cynnig gwasanethau a digwyddiadau cefnogi gofalwyr y tu allan i oriau swyddfa fel eu bod ar gael hefyd i ofalwyr sy'n gweithio y tu allan i'r cartref

Safon ansawdd dementia NICE

Cyhoeddwyd [Safon ansawdd 184](#) ym Mehefin 2019 a gall helpu i ganfod bylchau a llefydd i wella mewn gwasanaethau gofal dementia. Dyma'r datganiadau ansawdd:

1. Cynghori pobl sy'n cael ymyriadau neu raglenni newid ymddygiad yn ganol oed y gellir lleihau'r risg o ddatblygu dementia drwy wneud newidiadau ffordd o fyw.
2. Pobl ag amheuaeth o ddementia i gael eu cyfeirio at wasanaethau diagnostig arbenigol os yw achosion gwrthdroadwy dirywiad gwybyddol wedi cael eu harchwilio.
3. Pobl â dementia yn cael cyfle i drafod cynllunio gofal ymlaen llaw wrth gael eu diaganosio ym mhob adolygiad iechyd a gofal cymdeithasol.
4. Pobl â dementia i gael un ymarferydd penodol i gydlynu eu gofal.
5. Pobl â dementia i gael eu cefnogi i ddewis o ystod o weithgareddau i hybu lles a'r rheiny wedi'u teilwrio i'w hoffterau nhw.
6. Pobl â dementia i gael asesiad strwythuredig cyn dechrau triniaeth ffarmacolegol neu an-ffarmacolegol am drallod.
7. Gofalwyr pobl â dementia yn cael cynnig addysg a hyfforddiant mewn sgiliau.

Canllawiau NICE ar Ddementia: asesu, rheoli a chefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr

Mae paragraff 1.3.6 o'r canllawiau hyn yn berthnasol wrth ddarparu gwasanaeth i bobl sy'n byw gyda dementia a/neu eu gofalwyr:

"Dylai darparwyr gwasanaeth lunio gwasanaethau i fod yn hygyrch i gynifer o bobl â phosibl sy'n byw gyda dementia a/neu eu gofalwyr, yn cynnwys:

- pobl nad oes ganddynt ofalwr neu na all eu gofalwr eu cefnogi ar eu pen eu hunain
- pobl heb fynediad at drafnidiaeth fforddiadwy, neu sy'n ei chael yn anodd defnyddio trafnidiaeth

- pobl sydd â chyfrifoldebau eraill (megis gwaith, plant neu maent yn ofalwr eu hunain)
- pobl ag anableddau dysgu, nam synhwyrdd (megis colli golwg neu glyw) neu anableddau corfforol a phobl a all fod yn llai tebygol o gyrchu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, megis pobl o grwpiau ethnig du, Asiaidd a lleiafrifol eraill.

Trosolwg o'r gwasanaethau

Canfu'r mapio oddeutu 375 o wasanaethau gwahanol. Dim ond 33 a gynhwysodd wybodaeth am eu costau, a ddaeth i gyfanswm o £2.6 miliwn yn 2019/20. Daeth tua £2 miliwn o hwn o gyllid y Gronfa Gofal Canolraddol (ICF). Rhoddodd 155 o brosiectau eraill fanylion eu cyllidwyr, a oedd y cynnwys awdurdodau lleol a'r bwrdd iechyd yn ogystal â Sefydliad Banc Lloyds, Cyngor y Celfyddydau, Comic Relief, y Loteri Fawr a rhoddion. Yn ychwanegol, caiff rhai gwasanaethau eu hariannu'n uniongyrchol gan y sector preifat neu fudiadau cymunedol fel dangosiadau ffilm sy'n deall dementia a chaffis dementia.

Roedd niferoedd tebyg o wasanaethau ar gael ym mhob sir gyda gwahaniaethau yn y math o wasanaeth sydd ar gael. Disgrifir y rhain yn yr adran isod, wedi'u dadansoddi yn ôl thema a'u crynhoi yn [atodiad 2](#).

Mae'r ICF yn un o brif gyllidwyr gwasanaethau dementia penodol, er mai rhan fechan ydyw o'r £186 miliwn a werir bob blwyddyn ar ofal cymdeithasol ac iechyd meddwl pobl hŷn yn y rhanbarth. Cyllid grant tymor byr yw'r ICF a ddefnyddiwyd i dreialu prosiectau newydd. Daw i ben ym Mawrth 2021 ac ar hyn o bryd nid yw'n glir a fydd cyllid pellach. Mae risg felly na fydd y prosiectau yn gallu cael mwy o gyllid.

Lleihau risg ac oedi'r cychwyniad

Mae Llywodraeth Cymru yn argymhell [chwe cham](#) y gall pobl eu cymryd i leihau eu risg dementia, sef:

- Cam 1: Cadw'n gorfforol brysur
- Cam 2: Cadw pwysau iach
- Cam 3: Bod yn weithgar yn gymdeithasol a meddyliol
- Cam 4: Osgoi yfed gormod o alcohol
- Cam 5: Stopio ysmegu
- Cam 6: Ymrwymo i gadw llygad ar eich iechyd

Mae llawer o sefydliadau, cynlluniau a gweithgareddau yn gweithio ledled Gogledd Cymru i helpu pobl i gymryd y chwe cham. Mae'r rhain yn cynnwys nifer o gynlluniau iechyd cyhoeddus a anelwyd at wella iechyd y cyhoedd yn gyffredinol, gan hefyd helpu i ostwng y risg o ddatblygu dementia. Mae'r cymorth sydd ar gael yn cynnwys:

- [Helpa fi i stopio](#): cymorth i stopio ysmygu
- [cyngor bwyta'n iach](#) GIG Cymru
- [Canolfannau hamdden lleol](#)
- [Llwybr Iechyd a Chwaraeon i'r Anabl](#)
- [Yfed Doeth Cymru](#)
- [Alcohol Concern Cymru](#)
- [Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru](#)
- [Sefydliad Prydeinig y Galon](#)
- [Ychwanegu at Fywyd](#): Gwiriad Iechyd GIG Cymru am ddim
- [Pum Ffordd at Les](#)

Ymchwil Dementia

Mae'r [Ganolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia](#) sydd wedi'i lleoli ym Mhrifysgol Bangor, yn rhan o'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia yn strwythur ymchwil Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Mae eu gwaith yn cynnwys gwerthuso effeithiolrwydd prosiectau a gwasanaethau i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr. Mae hyn yn cynnwys edrych ar yr elw cymdeithasol ar fuddsoddi mewn prosiectau celfyddydol. Canfuwyd fod mewnbnw o £189,498 i gyflawni'r grwpiau wedi creu gwerth cymdeithasol o £980,717.

Maent wedi trefnu cynadleddau ar waith pontio'r cenedlaethau, a oedd yn cynnwys siaradwr o'r prosiect Ffrind i Mi. Roedd yr un diwethaf ym mis Ebrill 2019 gyda dros 100 o bobl yn bresennol. Gweithiwyd hefyd ar godi ymwybyddiaeth o ddementia mewn ysgolion.

Y Tîm Perthynol i Iechyd

Mae'r Tîm Perthynol i Iechyd, a sefydlwyd ym mis Chwefror 2019, yn gweithio gyda phobl sydd newydd gael diagnosis o ddementia. Mae'r tîm yn cynnwys deietegydd, therapydd galwedigaethol, ffisiotherapydd, therapydd iaith a lleferydd a dau hyfforddwr technegol therapi. Maent wedi datblygu rhaglen addysg grŵp ac ymyrraeth ymarfer corff a luniwyd i rymuso pobl sy'n byw gyda dementia a'u teulu/frindiau.

Manteisiodd cynnwys y sesiwn ar sgiliau cyfunol y tîm ac mae'n cyd-fynd â'r dull '6 cham', yn hyrwyddo gweithgaredd cymdeithasol a chorfforol a newidiadau ffordd o fyw. Mae'r tîm yn creu cysylltiadau cymunedol cryf er mwyn gallu cyfeirio pobl at gynlluniau lleol fel y Cynllun Atgyfeirio Ymarfer Corff (NERS) a gweithgareddau cymunedol i alluogi pobl i aros yn weithgar ar ôl cwblhau'r rhaglen grŵp.

Dementia Connect

Caiff Cymdeithas Alzheimer's ei chomisiynu gan awdurdodau lleol ar draws Gogledd Cymru i ddarparu *Dementia Connect*. Daw'r cyllid gan yr ICF yn bennaf. Fodd bynnag, mae pob awdurdod lleol yn wahanol. Mae cymorth un i un ar gael gan Gynghorwyr Dementia arbenigol sy'n cefnogi unrhyw un a effeithiwyd gan ddementia. Mae hyn yn cynnwys pobl gafodd ddiagnosis o ddementia, pobl sy'n disgwyl diagnosis, pobl â nam gwybyddol ysgafn, gofalwyr, teulu a ffrindiau. Mae'r gwasanaeth am ddim, yn hawdd ei gyrchu ac fe'i lluniwyd gan bobl sy'n byw gyda dementia. Bydd y Cynghorwyr Dementia arbenigol yn cysylltu'r unigolyn â'r gefnogaeth sydd ei hangen. Wedi i unigolyn gyrchu'r gwasanaeth, byddant y cael cefnogaeth barhaus drwy gydol eu siwrne.

Dyma rai enghreifftiau o'r cymorth y gellir ei gynnig:

- Help gyda dogfennau cyfreithiol ac ariannol
- Cefnogaeth emosiynol pan mae pethau'n mynd yn anodd
- Rhoi mewn cysylltiad â grwpiau lleol
- Help i ddeall a byw gyda dementia.
- Technegau ymdopi
- Cymorth gyda budd-daliadau lles

Mae'r Cynghorwyr Dementia hefyd yn cynnig sesiynau cymorth i unigolion ar y pynciau canlynol:

- Byw yn dda gyda dementia
- Rhaglen Gwybodaeth i Ofalwyr (CrISP)

Un elfen o Gyswilt Dementia yw *Side by Side*. Gwasanaeth yw hwn a luniwyd i helpu pobl sy'n byw gyda dementia i barhau i wneud y pethau maen nhw'n hoffi neu i roi cynnig ar rywbeth newydd. Caiff y gwasanaeth ei arwain gan wirfoddolwyr ac mae'n helpu pobl a gafodd ddiagnosis cynnar i fyw'n dda gyda dementia a pharhau i fod yn weithgar yn eu cymunedau. Mae *Dementia Connect* ar gael yn ddwyieithog.

Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth

Dod o hyd i wybodaeth a chyingor

Mae o leiaf dri gwahanol gronfa ddata o gymorth dementia ar-lein ar gyfer Gogledd Cymru:

- Dewis Cymru. Chwilio Cymraeg a Saesneg er bod rhai o'r disgrifiadau gwasanaeth yn Saesneg yn unig.
- Llinell Gymorth Dementia Cymru. Tudalen gartref Gymraeg a Saesneg er mai yn Saesneg yn unig mae'r chwilio a'r disgrifiadau gwasanaeth.
- Cyfeirlyfr Dementia Cymdeithas Alzheimer's. Saesneg yn unig.

Roedd rhai gwahaniaethau rhwng yr wybodaeth sydd ar gael ar bob cronfa ddata. Mae Dewis Cymru yn gweithio drwy ddibynnu ar y gwasanaethau yn ychwanegu eu gwybodaeth i'r gronfa ddata felly mae angen sicrhau fod y gwasanaethau a nodwyd yn yr ymarfer yn gwybod am Dewis Cymru a sut i ychwanegu eu gwybodaeth.

Mae Cyngor Sir y Fflint hefyd wedi creu [cyfeiriadur gwasanethau cymorth](#) i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr yn Sir y Fflint. Mae hwn yn cynnwys dolen i Dewis Cymru yn ogystal â rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i drigolion Sir y Fflint, megis rhestr o leoliadau sy'n deall dementia a manylion am sut i drefnu trafndiaeth gymunedol neu help i gasglu biniau. Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam wrthi hefyd yn datblygu cyfeiriadur o wasanaethau cymorth i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr.

Yn ôl adborth o'r Gweithdy Ymgysylltiad Dementia a drefnwyd gan Gofal Cymdeithasol Cymru yng Ngogledd Cymru, cafwyd na fydd pob grŵp cymorth yn dymuno cael eu manylion yn y cyfeiriaduron hyn gan eu bod yn llawn ac felly ni allant gynnig cymorth i unrhyw bobl ychwanegol sy'n byw gyda dementia.

Wedi adborth a gafwyd yn ystod sesiwn DEEP Caban, mae Prifysgol Bangor yn arwain ar baratoi llyfryn "yr hyn sydd angen i chi wybod" i bobl sy'n byw gyda dementia. Bydd yn cynnwys manylion am sut i wneud bywyd yn haws neu'n llai drud. Yn Ynys Môn mae cynghorwyr dementia sy'n gysylltiedig â Meddygon Teulu a Chymdeithas Alzheimer's.

Mae gwasanaeth *Dementia Connect* yn cynnig gwybodaeth gyfannol, canllawiau ymarferol a chymorth i unrhyw un sy'n cael effeithio gan ddementia.

Dementia Talking Points yw cymuned Cymdeithas Alzheimer's ar-lein lle gall unrhyw un a effeithir gan ddementia ofyn cwestiynau a rhannu gwybodaeth. Gall pobl gysylltu â rhywun sy'n mynd trwy brofiad tebyg a derbyn cefnogaeth werthfawr i helpu i sicrhau nad oes neb yn teimlo ar eu pen eu hunain. Mae'r gymuned am ddim, ar gael 24 awr y dydd a gellir eu cyrchu drwy ffôn, llechen, neu gyfrifiadur. Gall pobl aros yn ddiennw wrth ddefnyddio *Dementia Talking Point*, i drafod materion sensitif am ddementia a chael cefnogaeth fwy preifat.

Mae Cymdeithas Alzheimer's hefyd yn cynnig rhaglenni gwybodaeth i ofalwyr a'r rheiny sy'n byw gyda dementia sy'n dod â grwpiau o bobl at ei gilydd i siarad am eu sefyllfaoedd a chael cysylltiad ag eraill mewn sefyllfa debyg. I bobl sy'n byw gyda dementia neu ofalwyr sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn cynnig Gwasanaeth Nyrs Admiral sy'n cynnig cyngor ar les cymdeithasol a gwybodaeth arbenigol ar ddementia.

Ceir ffynonellau cymorth ar-lein, fel grŵp Facebook Rhwydwaith Dementia Gogledd Cymru. Caiff manylion grwpiau a digwyddiadau eu postio yma.

Mae llinellau ffôn ar gael hefyd, fel y [friendly faces peer support](#).

Mae'r RNIB yn gallu helpu i wneud gwasanaethau yn hygyrch. Yn ogystal â hynny, gall Cymdeithas y Deillion Gogledd Cymru ddarparu dogfennau ysgrifenedig mewn fformat gwahanol i unrhyw sefydliad am ffi.

Cymunedau sy'n deall dementia

Mae nifer o gynlluniau sy'n deall dementia yn digwydd ar draws Gogledd Cymru, yn cynnwys sefydliadau partner sy'n gweithio tuag at statws sy'n deall dementia. Caiff rhywfaint o'r gwaith hwn ei ariannu drwy'r ICF i gyflawni'r Cynllun Gweithredu Dementia. Mae'r Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru yn cynnwys blaenoriaethau i gymunedau sy'n deall dementia.

Mae gan Gymdeithas Alzheimer's Gydlynnydd Cymunedau sy'n Deall Dementia a'i rôl yw hwyluso creu cymunedau sy'n deall dementia ac annog cymunedau a sefydliadau unigol i gynhyrchu cynllun gweithredu ac ymrwymo i broses gydnabyddiaeth y gymdeithas. Mae'r rhestr ddiweddaraf o gymunedau ar gael ar [eu gwefan](#).

Mae gan Gymdeithas Alzheimer's nifer o grwpiau cyfeirio yng Ngogledd Cymru sy'n gweithio gyda chyrrff preifat a chyhoeddus i greu cymunedau sy'n deall dementia.

Maent wedi gweithio gyda nifer o awdurdodau lleol a'r bwrdd iechyd yng Ngogledd Cymru.

Mae busnesau lleol a grwpiau cymunedol wedi sefydlu cynlluniau fel awr sgwrsio wythnosol mewn caffi, perfformiadau sinema ymlaciol ac oriau tawel mewn archfarchnadoedd sy'n deall dementia.

Mae llyfrgelloedd cyhoeddus Gogledd Cymru i gyd yn cynnig **Cynllun Presgripsiwn Llyfrau Darllen yn Well** ar gyfer dementia, sy'n cynnig ystod o lyfrau a anelwyd at feithrin gwell dealltwriaeth o'r afiechyd.

Ceir hefyd **DEEP** (*Dementia Engagement and Empowerment Project*) sy'n ymgysylltu â phobl sy'n byw gyda dementia ac yn eu grymuso i ddylanwadu ar agweddau, gwasanaethau a pholisïau sy'n effeithio ar eu bywydau. Mae grŵp DEEP Dwyfor a Meirionnydd yn cyfarfod bod dau fis yn Abermaw. Mae DEEP Glannau Dyfrdwy yn cyfarfod ar ddydd Iau cyntaf y mis. Mae hefyd DEEP Caban sy'n cael ei redeg gan Brifysgol Bangor.

Dangosodd tystiolaeth y gall tai o ansawdd da ac amgylcheddau lleol wedi'u cynllunio'n dda a hwylus gael effaith sylweddol ar ansawdd bywyd rhywun sy'n byw gyda dementia, a'u helpu i fyw yn well yn hirach. Mae gan Cynllunio Trefol ran allweddol i'w chwarae os yw polisïau iechyd a gofal cymdeithasol am lwyddo. Mae'r Sefydliad Cenedlaethol Cynllunio Trefol wedi cyhoeddi cyngor ymarferol ar [Dementia a Chynllunio Trefol](#). Mae'n dangos sut gall cynllunio greu gwell amgylcheddau i bobl sy'n byw gyda dementia. Mae'n crynhoi cyngor arbenigol, yn amlinellu polisïau cynllunio ac iechyd allweddol ac yn tynnu sylw at astudiaethau achos o arfer da.

Mae cynlluniau eraill sy'n anelu at helpu pobl sy'n byw gyda dementia o fewn eu cymunedau yn cynnwys:

- Protocol Herbert: Ffurflen a gedwir yn y cartref neu mewn lle diogel, gyda gwybodaeth bwysig am berson sy'n agored i niwed. Pe baent yn mynd ar goll, bydd gwybodaeth wrth law yn hawdd am drefn ddyddiol, gofynion meddygol a hoff lefydd i ymweld a gellir trosglwyddo hon i'r heddlu.
- Cerdyn Keep Safe Cymru. Mae'r cerdyn yn dal gwybodaeth sylfaenol am unigolyn megis sut maen nhw'n cyfathrebu, unrhyw broblemau iechyd ac unrhyw gysylltiadau mewn argyfwng. Gellir ei ddefnyddio pan mae'r deilydd angen cymorth, ar goll, wedi dioddef trosedd neu mewn unrhyw sefyllfa sy'n gofyn am gymorth ychwanegol. Mae'n rhoi mynediad at Linell Anabledd yr

Heddlu, sef rhif ffôn pwrpasol heb fod mewn argyfwng y gellir ei ddefnyddio i gysylltu â'r heddlu.

- Man Diogel (*Safe Places*). Mae man diogel yn helpu pobl fregus os ydynt yn teimlo'n ofnus neu mewn perygl yn y gymuned ac angen cymorth. Hyd yn hyn mae Wrecsam a Sir Ddinbych wedi ymuno â'r rhwydwaith cenedlaethol.
- [Waled Oren](#): offeryn cyfathrebu, y gellir ei ddefnyddio gan bobl sydd weithiau'n ei chael yn anodd cyfleu eu hanghenion i'r staff wrth ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus.
- [Laniardau anabledd cudd](#) (laniard gwyrdd gyda phatrwm blodyn yr haul). Mae'r rhain ar gael i'w defnyddio mewn archfarchnadoedd, meysydd awyr, trenau a bysiau. Cânt eu cydnabod yn yr UDA hefyd.
- [N'ad fi'n angof](#) (bathodynnau blodau glas): gwisgir y pinnau hyn i godi ymwybyddiaeth a chefnogaeth i bobl a effeithir gan ddementia.
- [Cerdyn Hynt](#): cynllun mynediad cenedlaethol i theatrau a chanolfannau.
- [Dyma fi](#) – taflen y gall pobl sy'n byw gyda dementia ei defnyddio i rannau manylion amdanynt eu hunain. Caiff teuluoedd a chartrefi gofal eu hannog i gadw copi wrth law os oes angen.

Rhoi llais i bobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia

- Mae *tide* (together in dementia everyday) yn rhedeg rhwydwaith cyfranogi i ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia.
- Mae'r [3 Nations Dementia Working Group](#) yn cynnwys pobl sydd â diagnosis o ddementia. Eu nod yw bod y grŵp 'mynd ato' yng Nghymru, Lloegr a'r Alban i unrhyw un sy'n chwilio am fewnbwn gan bobl sy'n byw gyda dementia. Maent hefyd yn rhoi cefnogaeth i bobl sy'n byw gyda dementia.

Hyfforddiant a datblygu'r gweithlu

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru wedi cynhyrchu [adnodd dementia i ymarferwyr gofal](#) i roi mynediad i wybodaeth hanfodol, astudiaethau achos, data ac ymchwil.

Comisiynodd Gofal Cymdeithasol Cymru hefyd adolygiad i fapio datblygu a dysgu am ddementia ledled Cymru yn 2019. Canfu hwn lawer o adnoddau gwahanol a gweld eu bod yn bennaf o safon dda. Fe argymhellon nhw rôl i'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol wrth oruchwylio cynlluniau datblygu'r gweithlu yn rhanbarthol i wella cydlyniant a chydweithrediad rhwng awdurdodau iechyd a lleol. Fe dynnon nhw sylw at y ffaith fod cyllid yn tueddu i fod yn fyrdymor, yn bennaf drwy'r ICF, sy'n cynnig cyfleoedd da i roi cynnig ar fentrau newydd ond gall fod yn anodd gosod y rhain yn y

prif lif wedyn. Yn ogystal, er bod y cyfranogwyr yn yr ymchwil yn fodlon ag ansawdd yr adnoddau, nid oedd dull effeithiol o gasglu tystiolaeth am sut mae dysgu a datblygu yn ffurfio ymarfer a'r gwahaniaeth a wna hyn wedyn i fywydau pobl.

Canfu'r adolygiad y bylchau canlynol mewn hyfforddiant drwy'r cyfweiliadau a wnaed.

- Dementia cymedrol a chyfnod hwyr
- Adnabod poen
- Rheoli trallod, yn enwedig mewn ysbytai
- Ymgysylltu â gofalwyr
- Hyfforddiant arbenigol mwy manwl
- Deall beth sy'n sbarduno ymddygiadau
- Technegau llacio
- Rheoli risg

Mae grŵp swyddogion hyfforddi Gogledd Cymru wedi gwneud dementia yn faes blaenoriaeth, a ddylai helpu i fynd i'r afael â rhai o'r heriau a nodwyd yn adolygiad Gofal Cymdeithasol Cymru. Mae rhestr o'r cyrsiau ar gael yn [atodiad 1](#).

Yn ychwanegol, mae Cyngor Sir y Fflint yn trefnu lleoliadau myfyrwyr gyda Phrifysgol Bangor er mwyn lleoli Myfyriwr Ymddygiad Cymhwysol i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd sy'n wynebu trafferthion gydag ymddygiad sy'n ganlyniad i'r dementia.

Mae Cymdeithas Alzheimer's yn cynnig hyfforddiant arbenigol a gwasanaethau ymgynghoriaeth i gyrff allanol ar draws pob sector. Maent yn hyfforddi staff iechyd a gofal cymdeithasol sy'n uniongyrchol gyfrifol am gyflwyno gofal a chefnogaeth dementia, yn ogystal â staff a all ddod i gysylltiad â phobl sy'n byw gyda dementia. Mae eu rhaglenni hyfforddiant fforddiadwy, o safon uchel, a'u gwasanaethau ymgynghoriaeth yn seiliedig ar yr arfer gorau mewn gofal dementia a chânt eu cyflwyno gan arbenigwyr yn y maes. Eu nod yw rhoi i'r staff yr wybodaeth, dealltwriaeth a'r sgiliau ymarferol i ddarparu gofal sy'n seiliedig ar yr unigolyn a helpu pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia i fyw yn dda.

Gwaith Da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru

Lluniwyd y fframwaith hwn gan Gyngor Gofal Cymru (bellach yn rhan o Ofal Cymdeithasol Cymru) yn 2016. Mae'n gosod allan y gwerthoedd sylfaenol a'r prif bynciau dysgu a datblygu i dri grŵp bras o bobl; **Pobl Wybodus, Pobl Fedrus a Phobl Ddylanwadol**.

Cydnabod ac adnabod

Ni chanfuwyd gwasanaethau yn y mapio gwasanaeth a oedd wedi'u hanelu'n benodol at gydnabod ac adnabod dementia, er mai'r Meddyg Teulu fyddai'r pwynt cyswllt cyntaf i lawer o bobl. Nod yr adran hon yng Nghynllun Gweithredu Dementia Llywodraeth Cymru yw bod pobl yn ymwybodol o arwyddion cynnar dementia; pwysigrwydd cael diagnosis mewn pryd; a gwybod i ble i fynd i gael help.

Mae rhai gwasanaethau i gefnogi pobl sy'n colli cof a phroblemau cysylltiedig eraill ar gael i bobl â diagnosis o ddementia yn unig. Golyga hyn nad oes cymorth ar gael bob amser i bobl sydd â nam gwybyddol ysgafn a/neu'r rheiny sy'n mynd trwy'r broses o asesu a chael diagnosis.

Mae rhai ardaloedd yng Ngogledd Cymru sy'n dechrau datblygu sgrinio darganfod dementia yn gynnar gydag unigolion ag anabledau dysgu a syndrom Down.

Ar hyn o bryd mae Cymdeithas Alzheimer yn ymgysylltu â phob Meddyg Teulu yng Ngogledd Cymru i roi gwybodaeth iddynt am y Gwasanaeth *Dementia Connect*. Maent yn annog Meddygon Teulu i roi rhif ffôn *Dementia Connect* allan fel y gall unigolion gael cyngor a chefnogaeth amserol yn ogystal â chanllawiau am y broses o gael diagnosis.

Asesu a Diagnosis

Mae saith clinig cof yng Ngogledd Cymru, sy'n cynnig asesiad, diagnosis, triniaeth a chefnogaeth ôl-ddiagnosis. Dangosir y rhain yn y map isod. Gwelir fod Clinig Cof Gwynedd ac Ynys Môn yn ymdrin ag ardal ddaearyddol eang a gall pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig wynebu heriau wrth deithio a chael mynediad at y clinig.



[Teitl: map yn dangos lleoliad y clinigau cof - Bangor, Llandudno, Bae Colwyn, Y Rhyl, Cei Connah, Rhuthun a Wrecsam]

Mae prosiect ymchwil ar y gweill sy'n edrych ar fapio'r heriau a'r pethau sy'n galluogi oedolion ag anableddau dysgu a'u gofalwyr, wrth fynd i asesiadau dementia. Disgwylir y canfyddiadau ym mis Gorffennaf 2020 a gellid eu defnyddio fel sail i wella gwasanaethau yn yr ardal hon. Mae gwasanaeth cynghori Croesffyrdd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru ar gael i bobl ag anabledd dysgu a hoffai gael asesiad cof.

Mae yna hefyd brosiect newydd a ariennir gan ICF i adnabod nam ar y clyw yn y bobl hynny sydd ag amheuaeth o ddementia at atgyfeiriadau i gael cymhorthion clyw cyn atgyfeirio at y gwasanaeth cof; a thrwy hynny lleihau diagnosis amhriodol o ddementia, atal cychwyniad dementia, gwella lles a gostwng yr angen am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Byw gyda dementia cystal â phosibl, ac am mor hir â phosibl

Gwasanaethau eiriolaeth

Mae eiriolaeth ar gael ym mhob ardal gan Gymdeithas Alzheimer's ar gyfer pobl sy'n mynd drwy ddiagnosis neu sydd eisoes wedi cael diagnosis o ddementia. Mae *Mental Health Matters Wales* yn darparu Eiriolwyr Annibynnol o ran Galluedd Meddyliol i bobl sydd heb alluedd a heb neb heblaw staff cyflogedig i'w helpu. Mae eiriolaeth ar gael hefyd i bobl dros 50 oed yng Ngwynedd ac Ynys Môn gan Age Cymru. Mae Ynys Môn yn rhan hefyd o Wasanaeth Cyngor ac Eiriolaeth Gogledd Cymru. Yn Sir y Fflint a Sir Ddinbych gellir cael eiriolaeth gan Wasanaethau Eiriolaeth Gogledd Ddwyrain Cymru (ASNEW). Maent hefyd yn cynnig gwasanaeth eiriolaeth yn y gymuned i Wrecsam. Mae Gwasanaeth Cyngor ac Eiriolaeth Gogledd Cymru yn darparu gwasanaeth yn Wrecsam. Mae Canolfan Byw'n Annibynnol Dewis yn darparu gwasanaethau eiriolaeth i bobl 18+ oed sydd angen eiriolwr yng Nghonwy a Sir Ddinbych.

Caiff darpariaeth eiriolaeth arbenigol i bobl hŷn a gedwir o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, sy'n destun Amddifadu o Ryddid, sydd angen gofal cymdeithasol, ac i'r rheiny heb alluedd a heb deulu addas, ei darparu gan BIPBC.

Gwasanaethau cymunedol

Mae llawer o wasanaethau gwahanol ar gael i bobl yn eu cymunedau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Technoleg gynorthwyol
- Gwasanaethau cyfeillio
- Bowls
- Prosiectau celfyddydau a cherddoriaeth cymunedol, yn cynnwys Celf o'r Gadair Freichiau a'r Caffi Cof Celf yn Theatr Clwyd, dosbarthiadau celf yn Wrecsam, celfyddydau cARTrefu mewn rhaglen i gartrefi gofal, sesiynau Miwsig Meddwl ym Mhrestatyn, prosiect gweledol *Lost in Art* yn Sir Ddinbych, grŵp *Carry on Singing* yn y Rhyl, grwpiau canu Cerdd ni yn Sir Ddinbych a Wrecsam a dosbarthiadau cerddoriaeth a symud ar draws Gogledd Cymru.
- Anifeiliaid anwes robotaid (a ddefnyddir at ddibenion therapi) a therapi gydag anifeiliaid anwes byw.

- Caffis a chlybiau cinio sy'n deall dementia
- Trefi sy'n deall dementia ar draws Gogledd Cymru
- Sesiynau galw heibio
- Dosbarthiadau ymarfer a therapi yn cynnwys Dementia GO a'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff
- Cynllun cefnogaeth cymheiriaid *Friendly Faces*
- Prosiectau garddio a gerddi synhwyrdd
- Prosiectau treftadaeth
- Prosiectau rhwng y cenedlaethau
- Sied dynion (mae gan rai sesiynau penodol sy'n deall dementia)
- Grwpiau darllen a llyfrau darllen yn dda ar bresgripsiwn o lyfrgelloedd lleol
- Therapi hel atgofion
- Archfarchnadoedd ag amseroedd sy'n deall dementia a chysylltiadau â chwmnïau tacsï
- Nofio
- Dawnsfeydd te
- Grwpiau creded

Yn aml mae'r grwpiau hyn wedi esblygu yn seiliedig ar gyfuniad o ddiddordebau pobl a'r sgiliau a'r adnoddau sydd ar gael i gymunedau (a elwir weithiau yn gyd-gynhyrchu), felly mae tipyn o amrywiaeth ar draws Gogledd Cymru. Mae'n anodd dweud a oes unrhyw fylchau, naill ai'n ddaeryddol neu i wahanol grwpiau o bobl, er bod gweithgareddau'n digwydd o fewn pob un o'r chwe sir.

Yn hytrach na cheisio safoni'r gefnogaeth gymunedol sydd ar gael, gall y strategaeth ddementia chwarae rhan mewn creu amgylcheddau lle y gall y syniadau hyn ffynnu, er enghraifft drwy hyrwyddo cynlluniau cymunedau sy'n deall dementia. Gall helpu hefyd gyda rhannu gwybodaeth am yr hyn sydd ar gael i helpu i hwyluso lledaenu syniadau da ar draws y rhanbarth. Caiff gwasanaethau eu hannog i gofrestru ar wefan DEWIS fel y gellir dod o hyd iddynt yn haws.

Gwasanaeth cymorth dementia

Caiff Crossroads Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru eu hariannu gan BIPBC i ddarparu gwasanaeth cymorth dementia. Mae'r gwasanaeth yn darparu cydlynwyr dementia sy'n gweithio mewn clinigau cof a Taith Ni, sef grwpiau cymorth misol i bobl sy'n byw gyda dementia a'u teulu a'u ffrindiau. Mae'r gwasanaethau hyn ar gael i bobl sydd wedi cael diagnosis o fath o ddementia ar ôl Hydref 2016 a'u gofalwyr a'u

teuluoedd. Ni all y gwasanaeth dderbyn atgyfeiriadau o ffynhonnell arall ac ni all helpu unrhyw un a gafodd ddiagnosis cyn y dyddiad hwn. Codwyd hyn fel problem yn yr ymgynghoriad.

Cefnogaeth i bobl iau sy'n byw gyda dementia

Mae *Dementia Connect* ar gael ar draws pob un o awdurdodau lleol Gogledd Cymru ac mae'n cefnogi pobl iau sy'n byw gyda dementia. Mae'r cymorth yn canolbwyntio ar yr unigolyn a bydd y Cynghorydd Dementia yn rhoi cyngor a chymorth addas.

Yn Sir y Fflint mae gweithiwr cymdeithasol pwrpasol i bobl â dementia sy'n cychwyn yn gynnar yn ogystal â'r Hen Fragdy yn Shotton, sy'n cynnig cymorth a seibiant i bobl â dementia cynnar mewn Canolfan Adnoddau Dementia Cynnar ar ddyddiau Llun, Mawrth, Iau a Gwener. Maen nhw hefyd yn ariannu model 'Tîm o amgylch yr unigolyn' i bobl ifanc sy'n byw gyda dementia.

Caiff Cymdeithas Alzheimer's ei chomisiynu gan Sir Ddinbych i ddarparu cymorth dementia penodol i bobl iau sy'n byw gyda dementia. Yng Ngwynedd a Môn mae gweithwyr cymorth dementia sy'n cefnogi pobl hŷn ac oedolion iau sydd â phroblemau cof cymedrol i ddifrifol neu sydd â diagnosis o ddementia.

Yn Wrecsam, mae gwasanaethau penodol cychwyn cynnar gyda Nyrs Seiciatrig Gymunedol o fewn BIPBC.

Yng Nghonwy, mae'r Tîm Lles Cymunedol wedi bod yn gweithio gyda'r rheiny â dementia cychwyn cynnar i'w helpu i hwyluso grŵp cymdeithasol y tu allan i'w hamgylchedd ysbyty.

Gofal dydd, cyfleoedd dydd a seibiant i ofalwyr

Roedd y gwasanaethau gofal dydd yn cynnwys:

- Gofal dydd arbenigol (Hafan) Bryn Beryl yng Ngwynedd
- Gwasanaethau dydd arbenigol (Hafan) Bryngwran yn Ynys Môn.
- Hybiau dementia wedi'u sefydlu mewn partneriaeth â Gweithwyr Cymorth Dementia a Chydlynwyr Asedau Lleol.
- Roedd y Cynllun Cysylltu Bywydau yn darparu gwasanaeth seibiant byr yn Ynys Môn a Gwynedd.
- Yng Nghonwy, mae Llys Elian yn uned breswyl 23 gwely a gwasanaeth dydd sy'n cael ei redeg gan yr awdurdod lleol ac sy'n arbenigo mewn gofal dementia, gyda 4 gwely seibiant dros nos ar gael.

- Mae Canolfan Ddydd Daffodil ym Mae Colwyn yn cynnig gwasanaeth ar ddyddiau'r wythnos drwy gydol y flwyddyn gydag amrywiaeth o weithgareddau
- Mae nifer o gartrefi gofal annibynnol yng Nghonwy yn cynnig cyfleoedd dydd.
- Cynnigir cymorth integredig yn y gymuned drwy'r gwasanaeth PSS Trio yng Nghonwy.
- Grŵp cymorth cymdeithasol anffurfiol yw Caffi Conwy a gynhelir bob yn ail wythnos ac a hwylusir gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Crossroads. Mae Hafan Deg, Y Rhyl yn wasanaeth dydd i bobl sy'n byw gyda dementia.
- Gofal dydd Llanelwy. Gofal dydd ddau ddiwrnod yr wythnos a gwasanaethau seibiant cartref.
- Mae Cyngor Sir y Fflint yn cynnig gofal dydd dementia 6 diwrnod yr wythnos i bobl hŷn.
- Mae Hafal yn cynnig seibiant i ofalwyr iechyd meddwl yn Sir y Fflint.
- Mae NEWCIS a Thŷ Marleyfield yn cynnig gofal dydd dementia 6 diwrnod yr wythnos mewn lleoliad gofal dydd yn Sir y Fflint.
- Ceir ysbytai dydd ledled Gogledd Cymru sy'n cynnig ystod o wasanaethau a anelwyd at asesu, atal atglafychu a chefnogaeth i ofalwyr.
- Mae cyfle dydd i bobl sy'n byw gyda dementia (Hafan Ni) a gynhelir bob dydd Mercher yn Llangoed. Gellir darparu cludiant.
- Gall yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr (Crossroads) gynnig seibiant i ofalwyr fynd i apwyntiadau iechyd. Darperir hyn i Ogledd Cymru i gyd.
- Mae'r Sector Gofal yn y Cartref Annibynnol yn darparu gwasanaeth eistedd gyda phobl yn Sir Ddinbych.
- Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam wedi datgomisiynu ei gyfleusterau canolfannau dydd traddodiadol o blaid cefnogaeth integredig yn y gymuned. Y prif ddarparwr yw PSS drwy fodel rhannu diwrnodau.
- Mae llawer o gartrefi gofal yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam yn cynnig cyfleoedd dydd i unigolion lle nad oes cyfle i fynd at gyfleoedd yn y gymuned.

Egwyl i ofalwyr

Cyfleoedd egwyl (seibiant) eraill y soniwyd amdanynt yw bod NEWCIS yn cynnig mynediad at seibiannau gofalwyr gyda Gofal Ychwanegol neu westy am ddau ddiwrnod i bobl sy'n byw yn Sir Ddinbych, Sir y Fflint a Wrecsam. Mae NEWCIS hefyd yn cynnig *Bridging the Gap*, sy'n cynnwys mynediad hyblyg i ofalwyr o 15 i 18 awr o seibiant dros chwe mis yn Sir y Fflint a Wrecsam.

Mae gan Gyngor Sir y Fflint Weithiwr Cymunedol Prosiect Dementia a fydd yn adolygu seibiant yn y sir.

Yn Ynys Môn mae cronfa gofalwyr gofal yn y cartref, a ariennir gan yr ICF.

Mae Gwynedd ac Ynys Môn yn rhedeg cynllun peilot cysylltu bywydau i ddarparu gwasanaethau byrdymor a seibiant i bobl sy'n byw gyda dementia. Os yw'r cynllun peilot yn llwyddiannus, bydd yn ymestyn i gynnig gofal hirdymor fel dewis arall i ofal preswyl.

Mae PSS yn rhedeg y gwasanaeth TRIO yng Nghonwy. Prosiect unigryw Cysylltu Bywydau yw TRIO i helpu pobl hŷn sy'n byw gyda dementia i gymryd rhan weithredol yn eu cymunedau gyda chymorth Gofalwyr Cysylltu Bywydau a elwir yn Gymdeithion TRIO.

Mae PSS Sir y Fflint a'u Gofalwyr Cysylltu Bywydau yn gweithio gyda Chyngor Sir y Fflint i gynnig dewisiadau gwahanol i seibiant traddodiadol i bobl sy'n byw gyda dementia yn cynnwys cychwyn cynnar, a'u gofalwyr. Cynllun peilot yw hwn sy'n rhedeg tan fis Mawrth 2020.

Taliadau uniongyrchol / cyllidebau cymorth

Gall y Gwasanaethau Cymdeithasol yn eich cyngor lleol asesu i weld a ydych yn gymwys iddyn nhw dalu am y cyfan neu rywfaint o'ch anghenion gofal. Gall y cyngor ddarparu'r gwasanaeth yn uniongyrchol i chi, neu gallwch dderbyn taliadau uniongyrchol neu gyllideb cymorth i chi drefnu a thalu am eich gwasanaethau gofal eich hun. Mae mwy o wybodaeth ar gael [yma](#).

Mynediad at wasanaethau mewn ardaloedd gwledig

Mae llawer o'r gwasanaethau a nodwyd gennym ar gael mewn egwyddor ledled Gogledd Cymru, ond mewn gwirionedd yn y trefi mwyaf y ceir llawer o'r gwasanaethau sy'n seiliedig ar leoedd, a gall hyn wneud pethau'n anodd i bobl mewn ardaloedd mwy gwledig.

Cynhyrchodd Swyddfa Archwilio Cymru adroddiad yn 2018 am wasanethau llywodraeth leol i gymunedau gwledig a ganfu 'nad yw cynghorau hyd yma yn dod o hyd i ffyrdd cynaliadwy o helpu cymunedau gwledig i oresgyn yr heriau maent yn eu hwynebu ac mae angen iddynt feddwl a gweithredu'n wahanol'.

Dyma'u hargymhellion i wella hyn:

- Cymryd dull strategol seiliedig ar leoedd yn gysylltiedig â gwaith y Byrddau Gwasanaethau Lleol.
- Gweithio ar y cyd ac integreiddio cyflwyno gwasanaethau, er enghraifft drwy ddarparu hybiau aml-wasanaeth mewn cymunedau.
- Mynd i'r afael â bylchau yn yr isadeiledd.
- Cefnogi hunan-gymorth mewn cymunedau gwledig.

Trafnidiaeth

Mae trafndiaeth yn allweddol wrth gyrchu gwasanaethau ac wrth gymryd rhan mewn tasgau dydd i ddydd fel siopa neu weithgareddau hamdden. Mae unrhyw sy'n sydd â thrwydded yrru ac wedi cael diagnosis o ddementia yn gorfod hysbysu'r Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau am eu diagnosis. Dywed Cymdeithas Alzheimer's fod un o bob tri o bobl â diagnosis o ddementia yn dal yn gallu gyrru. Y gallu i yrru'n ofalus yw'r hyn sy'n penderfynu a ydynt yn gallu cadw eu trwydded yrru. Mae'n rhaid i'r rheiny â diagnosis o ddementia hysbysu eu darparwr yswiriant hefyd. Mae DR James McKillp wedi ysgrifennu canllaw *Driving and Dementia - My Experiences*.

Gall trafndiaeth, neu ddiffyg opsiynau trafndiaeth gyhoeddus, fod yn rhwystr ychwanegol y mae'r rheiny sy'n byw mewn ardaloedd gwledig yn ei wynebu wrth gyrchu gwasanaethau. Mae'r cludiant cymunedol canlynol ar gael yng Ngogledd Cymru. Mae bylchau yn yr ardaloedd yr ymdrinnir â nhw:

Ynys Môn:

- Cynllun Cludiant Cymunedol Môn
- Cynllun Tro Da Benllech a'r Cylch
- Penodwyd Cydlynnydd i'r Cynllun Tro da ac ar hyn o bryd mae'n helpu i ddatblygu cynlluniau tro da (cynlluniau gwirfoddoli i yrru car) mewn rhai ardaloedd o Fôn
- Car Linc Môn – cynllun gyrwyr gwirfoddol a weithredir drwy Medrwn Môn

Gwynedd:

- Trafnidiaeth Gymunedol y Groes Goch Brydeinig Ysbyty Gwynedd
- Cynllun Gwirfoddolwyr Gyrru Ceir yr RVS (Ynys Môn a Gogledd Gwynedd)
- Teithio Cymrod Pwllheli
- O Ddrws i Ddrws (Nefyn)
- Barbara Bws, Tregarth
- Canolfan Byw'n Annibynnol de Gwynedd (Porthmadog)

- Car Trydan Cymunedol Bethesda
- cynllun peilot trafndiaeth gymunedol ym Mhenygroes (teithiau allan mewn bws mini i bobl hŷn ynysig)
- Car Trydan Cymunedol Abergynolwyn
- Freewheelers

Conwy:

- Cynllun Car Cymunedol Gwledig Conwy (rheolir gan CGGC)
- Cyfeillion Cerrig (Cerrigydrudion)
- Trafnidiaeth Gymunedol Quarry Village (Penmaenmawr)
- Meddygfa Plas Menai

Sir Ddinbych:

- Dial a Ride (Gogledd Sir Ddinbych)
- Partneriaeth Gymunedol De Sir Ddinbych

Sir y Fflint:

- Estuary Cars
- Welsh Border Community Transport
- Bws cymunedol Cyngor Sir y Fflint

Wrecsam:

- Chariotts Wrecsam

Adnoddau

Mae'r adnoddau sydd ar gael i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia yn cynnwys:

- RemPods: Podiau Atgofion, sef ystafelloedd atgofion sy'n gweithio drwy droi gofod gofal yn amgylchedd therapiwtig a thawel.
- Dyfais synhwyraidd o'r enw HUG a luniwyd i ddod â phleser a chysur i bobl sy'n byw gyda dementia. Cynlluniwyd HUG i gael ei gofleidio ac mae ganddo galon yn curo y tu mewn i'w gorff meddal. Gall HUG chwarae cerddoriaeth a gellir rhoi hoff gerddoriaeth arno.
- [Tovatable](#): gemau rhyngweithiol i bobl sy'n byw gyda dementia.
- Blychau synhwyraidd o weithgareddau i breswylwyr cartrefi gofal dementia.
- Gellir defnyddio anifeiliaid anwes robotidd at ddibenion therapi.
- Offer sy'n deall dementia, yn amrywio o chwaraewyr cerddoriaeth hawdd eu defnyddio i dechnoleg gynorthwyol.

Mae Cyngor Sir Wrecsam yn awyddus i rannu eu profiadau o ddefnyddio Rempods ac adnoddau eraill gyda darparwyr eraill.

Mae cyllid dementia ICF yn galluogi ymchwil i ddwyn ynghyd yr arfer gorau sy'n ymddangos o ran defnyddio technoleg fodern, apiau a dyfeisiau fel unedau "Alexa" Amazon, gyda golwg ar gynhyrchu canllawiau i'r gweithlu ac i deuluoedd, am yr hyn sydd ar gael a sut y gall helpu.

Yr angen am ofal cynyddol

Gweithwyr cymorth dementia

Mae 8 o weithwyr Cymdeithas Alzheimer's yn gweithio ar draws Gogledd Cymru yn cyflwyno elfen gymorth un i un *Dementia Connect*.

- Wrecsam – 2 gynghorydd
- Sir y Fflint - 1 cynghorydd
- Sir Ddinbych – 1 cynghorydd
- Conwy – 1 cynghorydd
- Gwynedd – 2 gynghorydd
- Ynys Môn – 2 gynghorydd

Mae Comisiynu i *Dementia Connect* yn ymdrin â phob elfen o'r gwasanaeth yn cynnwys, cefnogaeth ffôn, cefnogaeth ar-lein a chefnogaeth wyneb yn wyneb. Y risg yw pe bai cyllid yn dod i ben mewn un awdurdod lleol na fyddai'r ddarpariaeth ar gael ar draws Gogledd Cymru fel y mae ar hyn o bryd. Fel gyda phob cyllid, mae terfyn amser arno ac nid yw'n gyson ar draws Gogledd Cymru. Daw llawer o'r incwm o'r ICF sydd i fod i ddod i ben yn 2021.

Cartrefi gofal a gofal yn y cartref

Mae rhestr lawn o ddarparwyr cartrefi gofal a gofal yn y cartref yng Ngogledd Cymru ar gael ar [wefan Arolygiaeth Gofal Cymru](#). Yn hytrach na dyblygu hon, buom yn canolbwyntio ar brosiectau penodol sy'n digwydd mewn cartrefi gofal neu gan asiantaeth gofal yn y cartref a all fod o ddiddordeb i eraill. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Hyfforddiant sgiliau dementia i gartrefi gofal gan BIPBC.
- Timau iechyd meddwl cymunedol. Darperir y timau hyn gan Adran Iechyd Meddal ac Anabledd Dysgu BIPBC ac maent yn gweithredu ar draws y chwe sir. Maent yn cynnig cymorth arbenigol i bobl sydd â phroblemau iechyd

meddwl llym neu yn lle mynd i'r ysbyty. Maent yn rhoi cefnogaeth i'r sector cartref gofal ac mae cwpmas y gefnogaeth honno wrthi'n cael ei adolygu.

- Mae gan Llys Elian yng Nghonwy a Garreglwyd yn Ynys Môn 'Fodel Uwch Gwasanaeth Dementia'
- Mae Cyngor Gwynedd yn datblygu unedau dementia mewn cartrefi gofal preswyl yn cynnwys cymorth nyrs dementia a hyfforddiant i staff gofal dementia. Mae 3 uned dementia wedi'u cwblhau – Llys Cadfan (Tywyn), Plas Hedd (Bangor), Plas Hafan (Nefyn) ac mae 3 arall yn cael eu datblygu ym Mryn Blodau (Llan Ffestiniog), Hafod Mawddach (Abermaw).
- Rhaglen cARTrefi Age Cymru mewn cartrefi gofal. Mae'r trydydd cam sy'n dechrau ym Medi 2019 yn cynnwys gweithdai am sut i redeg gweithgareddau creadigol mewn cartrefi gofal a chefnogaeth i ddatblygu cynllun blwyddyn.
- Mae gwaith datblygu cymunedol rhwng y cenedlaethau yn digwydd mewn rhai cartrefi gofal.
- Mae gan rai cartrefi gofal erddi synhwyraidd.
- Mae gan Gyngor Wrecsam gynllun sy'n darparu Blychau Synhwyraidd o weithgareddau i bobl sy'n byw gyda dementia mewn cartrefi gofal.

Gwelyau gofal mwy a llai dwys (*step up step down*)

Gwelyau gofal mwy a llai dwys yw pan mae cleifion yn dod o'u cartref i'r ysbyty yn hytrach na mynd i leoliad llym mewn ysbyty (mwy dwys) neu ddod ar ôl aros yn yr ysbyty ond ddim yn barod i fynd adref eto (llai dwys). Mae'r rhain ar gael ym mhob sir.

Tai gofal ychwanegol

Mae gan Gyngor Sir y Fflint gynlluniau gofal ychwanegol gyda 30 o fflatiau ar gyfer dementia yn unig. Mae'r Cyngor hefyd yn cynnig cymorth ychwanegol i bobl sy'n byw gyda dementia i symud i gyfleuster gofal ychwanegol newydd yn y Fflint.

Bu Cyngor Sir Ddinbych yn gweithio mewn partneriaeth â Grŵp Cynefin ar gynlluniau gofal ychwanegol newydd yn Ninbych a Rhuthun. Cafodd y DEEP lleol ran mewn cynllunio'r cyfleusterau i'w gwneud yn addas i bobl â dementia.

Mae gwaith yn mynd rhagddo yn Ynys Môn ar gyfleuster gofal ychwanegol newydd, sydd i fod i agor yn 2022. Bydd yn cynnwys fflatiau penodol sy'n deall dementia. Mae 12 o fflatiau penodol felly yn ECH Hafan Cefni yn Llangefni.

Agorodd trydydd datblygiad o dai gofal ychwanegol yn Ionawr 2019 yng Ngwynedd.

Mae dau gynllun gofal ychwanegol yn Wreccsam a all letya pobl sy'n byw gyda dementia.

Mae cynlluniau gofal ychwanegol ar gael mewn cymunedau yn Sir Conwy.

Yn ogystal, mae cydweithwyr yn adran Strategaeth Dai Conwy yn gwneud darn o ymchwil sy'n ymdrin ag Opsiynau Tai, gan edrych ar anghenion tai pobl â dementia.

Y gwasanaethau brys

Mae'r gwasanaethau tân, heddlu ac ambiwlans i gyd wedi ymrwmo i:

- Weithio tuag at fod yn gyflogwyr sy'n deall dementia gyda pholisïau a gweithdrefnau cyflogaeth addas yn eu lle i'n galluogi i gefnogi cydweithwyr sy'n dod yn ofalwyr neu sy'n datblygu dementia eu hunain.
- Sicrhau fod gan y staff yr ymwybyddiaeth, y sgiliau a'r ddealltwriaeth angenrheidiol i adnabod a chefnogi pobl sy'n byw gyda dementia cyn, yn ystod ac ar ôl digwyddiad argyfwng.
- Gweithio gyda'n gilydd a gyda'n partneriaid lleol i gynnal a gwella diogelwch cyffredinol pobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr.
- Cefnogi Cymdeithas Alzheimer's yn eu hymgais i ddatblygu mwy o gymunedau sy'n deall dementia a Chyfeillion Dementia yn unol â Her y Prif Weinidog ar Dementia a'r ddyletswydd ddaw yn sgil hynny ar bob gwasanaeth cyhoeddus.

Gall fod adegau hefyd pan mae gwasanaethau eraill fel y Timau Chwilio ac Achub neu Wylwyr y Glannau yn cymryd rhan mewn ymateb brys yn dilyn galwad 999.

Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru Mae Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru yn darparu:

- gwasanaethau gofal heb eu trefnu (argyfwng a gofal brys) i gleifion yn amrywio o afiechydon sy'n peryglu bywyd i fân anafiadau;
- gwasanaethau cludiant heb fod yn argyfwng i helpu cleifion i gyrraedd ysbytai a gwasanaethau meddygol; a,
- Galw Iechyd Cymru y GIG a gwasanaethau 111 i roi cyngor ar y ffôn ac ar-lein i gleifion sydd ddim yn teimlo'n dda.

Fel rhan o gynllun gweithredu dementia yr ymddiriedolaeth maen nhw wedi rhoi cynllun hyfforddi ar waith i weithredu'r Fframwaith Gwaith Da yn ogystal â chamau

gweithredu mewn meysydd eraill o'r gwaith. Gall y sefydliad helpu i gefnogi ac adnabod pobl gyda neu heb ddiagnosis o ddementia wrth eu cludo i'r ysbyty. Gallant helpu hefyd i gadw pobl gartref a chyfeirio teuluoedd at gyrff gwahanol.

Ysbytai

Mae gan y bwrdd iechyd dair ward lem arbenigol i bobl sy'n byw gyda dementia yn Wrecsam, Bae Colwyn a Llangefni.

Mae'r wardiau'n darparu gwasanaeth i'r bobl hynny sydd ag anghenion iechyd meddwl aciwt ochr yn ochr â'u dementia lle na ellir diwallu'r anghenion hynny mewn unrhyw leoliad arall.

Yng Ngogledd Cymru, mae tri Ysbyty Cyffredinol Dosbarth a thri ar ddeg o ysbytai cymunedol ac mae dau o'r rhain, Llandudno a Threffynnon, yn sylweddol o ran y gwasanaethau a ddarperir. Maen nhw i gyd yn rhoi gofal i bobl sy'n byw gyda dementia ac mae nifer o weithwyr cymorth dementia yn ymarfer ar draws y wardiau yn yr ysbytai hyn. Cymerodd y tri ran mewn tair cylch o'r Archwiliad Dementia Cenedlaethol a gweithredwyd yr argymhellion o'r archwiliad hwnnw.

Mae gwasanaethau cyswllt iechyd meddwl ar gael i bob ysbyty cyffredinol. Mae adrannau argyfwng yn gweithio tuag at roi mwy a mwy o gefnogaeth i ddementia yn unol â strategaeth ddementia BIPBC. Mae gan Ysbyty Gwynedd, Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Maelor Wrecsam i gyd Ganolfannau I CAN sydd ar gael i Adrannau Argyfwng rhwng 7pm a 2am. Maent yn cefnogi pobl mewn argyfwng (yn cynnwys pobl sy'n byw gyda dementia a/neu eu gofalwyr) sy'n cyrraedd yno, ond nad ydynt angen triniaeth feddygol neu gael eu derbyn i gyfleuster iechyd meddwl. Mae'r gwasanaeth hefyd newydd ddechrau cefnogi cleifion ac aelodau o'r teulu sydd mewn trallod emosiynol ar ein wardiau ysbyty.

Mae dau nyrs Ymgynghorol yn eu swydd i gefnogi'r agenda gofal dementia ar draws y bwrdd iechyd. Mae'r ddau yn glinigwyr annibynnol sy'n cyflawni ymarfer clinigol arbenigol ac sydd â swyddi academaidd ac ymchwil. Maent yn cymryd rhan mewn datblygu strategaeth ac yn arwain ar nifer o gynlluniau a gwelliannau clinigol.

Yng Ngwynedd a Môn mae cydlynwyr rhyddhau dementia a ariennir gan yr ICF sy'n helpu pan mae pobl sy'n byw gyda dementia yn gadael yr ysbyty. Yng Ngwynedd, mae cynlluniau am gynllun peilot 'arsylwi cleifion yn fanylach', sy'n cynnig cymorth un i un i gleifion mewn ysbytai cymunedol i gynnal diogelwch cleifion a gostwng nifer

yr achosion o ddianc, crwydro a syrthio, ac i hyrwyddo gweithgareddau i wella adferiad.

Mae'r [Butterfly scheme](#) yn gynllun adnabod anymwithgar drwy symbol Pili-Pala ac mae ar gael i gleifion mewn ysbyty sydd â nam cof cysylltiedig â dementia ac yn dymuno i'r staff fod yn ymwybodol o hynny. Caiff pob un o'r staff sy'n rhyngweithio â chleifion eu hyfforddi i gynnig ymateb pum pwynt penodol wedi'i dargedu. Mae'r Pili-Pala yn tynnu sylw'r staff i gyd at fodolaeth taflen ofalwr hawdd ei defnyddio.

Gofal diwedd oes

Yn ôl Hospice UK, mae tair hosbis ar draws Gogledd Cymru (ac eithrio hosbisau plant). Y tair yw:

- Hosbis Tŷ'r Eos yn Wrecsam sy'n cefnogi unigolion a'u teuluoedd sy'n byw o fewn Wrecsam, Sir y Fflint, Gorllewin Sir Ddinbych i Abermaw ac ardaloedd y ffin.
- Hosbis St Kentigern yn Llanelwy sy'n cefnogi pobl ar draws Gogledd Ddwyrain Cymru, yn cynnwys Bae Colwyn yn y gorllewin ar hyd yr arfordir i Laneurgain yn y Dwyrain ac i mewn i'r tir i gynnwys yr Wyddgrug, Rhuthun, Corwen, Dinbych a Llangernyw.
- Ysbyty Dewi Sant yn Llandudno sy'n darparu gofal hosbis i gleifion sy'n oedolion ar draws Conwy, Gwynedd ac Ynys Môn.

Mae Hosbis Loeren 4 gwely yn cael ei datblygu yn Ysbyty Penrhos Stanley yng Nghaergybi. Bydd hon yn barod erbyn haf 2020.

Mae Hosbis St Kentigern wedi cyflogi Nyrs Admiral ers 1 Hydref 2019, sy'n cael ei ariannu ar y cyd gan yr hosbis, Dementia UK a BIPBC. Cylch gorchwyl y swydd yw datblygu addysg mewn cartrefi gofal i helpu nyrsys gyda gofal diwedd oes i bobl sy'n byw gyda dementia. Maent hefyd yn rhedeg sesiwn *Monday medley* i bobl â dementia cychwynnol i roi mynediad i therapiau cerdd a therapi corfforol ail-alluogi.

Cefnogi Gofalwyr

Mae [Strategaeth Gofalwyr Gogledd Cymru](#) yn gosod allan weledigaeth a chynnig i ofalwyr yng Ngogledd Cymru fel y gall anghenion gofalwyr unigol, yn cynnwys anghenion iaith, gael eu cwrdd yn y ffordd orau a bod gofalwyr yn dod i'r meddwl yr un pryd â'r unigolyn y gofelir amdano. Mae hyn yn cynnwys adnabod gofalwyr yn gynnar a chynnwys gofalwyr mewn gwneud penderfyniadau a phrosesau cynllunio.

Mae cymorth ar gael i ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia ym mhob un o'r chwe sir fel y disgrifir isod. Oherwydd nifer y contractau gwahanol, gall fod cyfleoedd i gomisiynu gwasanaethau ar y cyd rhwng iechyd ac awdurdodau lleol.

Yr adborth a gafwyd gan y Gweithdy Ymgysylltu â Dementia a drefnwyd gan Gofal Cymdeithasol Cymru yng Ngogledd Cymru oedd nad oedd modd bob amser dod o hyd i gymorth a digwyddiadau i ofalwyr y tu allan i oriau gwaith. I ofalwyr sy'n gweithio y tu allan i'r cartref, roedd yn golygu y gallai cael cefnogaeth fod yn anodd.

Ar draws Gogledd Cymru

- Caiff Crossroads Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru ei ariannu gan BIPBC i ddarparu [gwasanaeth cymorth dementia](#) i ofalwyr.
- Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr (Crossroads) yn cynnig seibiant i ofalwyr
- Mae Hafal yn darparu cymorth teulu i ofalwyr
- Mae Gwasanaeth *Dementia Connect* Cymdeithas Alzheimer's yn cynnig cymorth i ofalwyr, ffrindiau ac unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan ddementia. Gallant gefnogi'r unigolyn yn annibynnol ar y sawl maen nhw'n gofalu amdano. Gallant gyfarfod i ffwrdd o'r cartref a gallant wneud apwyntiadau hefyd y tu allan i oriau gwaith fel a phan fo angen.
- Mae Cymdeithas Alzheimer's yn darparu Rhaglenni Gwybodaeth i Ofalwyr (CrISP). Mae ganddynt ddwy raglen, y naill gyda gwybodaeth sy'n berthnasol yn y diagnosis cychwynol a'r llall i'r cyfnodau hwyrach. Caiff rhai o'r rhaglenni hyn eu cyflwyno gyda'r nos i'w gwneud yn haws i ofalwyr fynychu.
- Mae [Gofalwyr Cymru](#) yn rhoi cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth arbenigol.
- Mae *Dementia Carers Count* yn cynnig cyrsiau am ddim i bobl sy'n gofalu am rywun gyda dementia.

Ynys Môn

- Mae'r gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn darparu cefnogaeth i ofalwyr, ymwybyddiaeth am ofalwyr a chyfleoedd cymdeithasol.
- Cymorth argyfwng i ofalwyr, yn cynnwys llinell ffôn argyfwng 24 awr.
- Swyddogion Cymorth Gofalwyr yn Ysbyty Gwynedd a Ward Hergest.

Gwynedd

- Mae'r gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn darparu cefnogaeth i ofalwyr, ymwybyddiaeth am ofalwyr a chyfleoedd cymdeithasol.
- Mae swyddfeydd cymorth gofalwyr wedi'u lleoli yn Ysbyty Gwynedd

Conwy

- Mae'r gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn darparu cefnogaeth i ofalwyr, ymwybyddiaeth am ofalwyr a chyfleoedd cymdeithasol.
- Cymorth CGGC i ofalwyr (er enghraifft cwrs ymwybyddiaeth ofalgar)
- Mae Crossroads yn cynnig gwasanaeth eistedd gyda phobl
- Mae tîm cymorth cynnal gofalwyr dementia yn rhoi cefnogaeth i bobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd/gofalwyr i aros yn annibynnol yn y gymuned.

Sir Ddinbych

- Mae gweithiwr cymorth Gofalwyr wedi'i leoli gyda'r Tîm Triniaeth Cartref
- Gweithiwr iechyd gofalwyr. Helpu'r gofalwyr i adnabod eu hanghenion iechyd eu hunain yn cynnwys y rheiny sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia.
- Tîm Sir Ddinbych yn Gweithio: Prosiect i helpu gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia i symud yn nes at y farchnad lafur.
- Mae Crossroads yn cynnig gwasanaeth eistedd gyda phobl.
- Mae'r Sector Gofal yn y Cartref Annibynnol yn cynnig gwasanaeth eistedd.
- Swyddogion Iles (NEWCIS)

Sir y Fflint

- Hwylusydd Meddyg Teulu a Hwylusydd Ysbytai Cymunedol i gefnogi gofalwyr o fewn y lleoliadau hyn (NEWCIS)
- Gweithiwr datblygu CIC sy'n cefnogi gofalwyr pobl â chyflyrau cymhleth lluosog yn cynnwys dementia
- Gweithwyr datblygu i lenwi Asesiadau Anghenion Gofalwr ac Asesiadau o'r Hyn Sy'n Bwysig
- Mae seibiant a chymorth lles i ofalwyr yn cael eu darparu gan Ganolfan Therapi Niwro
- Mae NECIS yn cynnig cefnogaeth gyffredinol i ofalwyr

Wrecsam

- Grŵp gofalwyr dementia (NEWCIS)
- Gwybodaeth, Cyngor, Cefnogaeth a Gwasanaeth Seibiant i Ofalwyr (NEWCIS)
- Mae Hafal yn cynnig cymorth teulu i ofalwyr

Gofalwyr ifanc

Ceir cymorth hefyd i unrhyw ofalwyr ifanc pobl sy'n byw gyda dementia o'r ffynonellau canlynol:

- Mae gan Gweithredu dros Blant swyddog cymorth gofalwyr wedi'i leoli yn Ysbyty Gwynedd.
- Mae Barnardo's yn cynnig cefnogaeth i ofalwyr ifanc yn Sir y Fflint.
- Mae Credu yn cynnig cefnogaeth yng Nghonwy, Sir Ddinbych a Wrecsam.

Yr Iaith Gymraeg

Dywedodd y rhan fwyaf o'r gwasanaethau a nodwyd eu bod ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg. Ond, gwyddom nad yw meddu ar y gallu a'r ymrwymiad i ddarparu gwasanaethau yn Gymraeg yn golygu o reidrwydd fod pobl yn derbyn gwasanaethau yn Gymraeg heb orfod gofyn amdanynt.

Mae Comisiynydd y Gymraeg a Chymdeithas Alzheimer's Cymru wedi cynnal ymchwiliad i'r gwasanaethau gofal a chymorth a gyflwynir i siaradwyr Cymraeg â dementia¹. Fe ganfuont fod arfer da ar lefel leol a bod ymwybyddiaeth o'r Gymraeg a'r cynnig gweithredol ar lefel strategol wedi gwella, ond bod llawer o fylchau yn y gofal ac ychydig iawn o enghreifftiau lle mae anghenion defnyddwyr gwasanaeth Cymraeg eu hiaith yn cael eu bodloni'n llawn. Cynhwysir yr argymhellion o'r adroddiad yn y data cefndir a'r papur gwybodaeth a baratowyd fel rhan o'r strategaeth ddementia.

Mae'r fforwm Mwy na Geiriau yn bartneriaeth sy'n cynnwys cynrychiolwyr o'r bwrdd iechyd, y chwe awdurdod lleol, Gofal Cymdeithasol Cymru, Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaeth Ambiwlans Cymru, Ysgol Gwyddorau Gofal Iechyd Prifysgol Bangor ac Addysg a Gwella Iechyd Cymru (HEIW). Mae'n hwyluso rhoi'r fframwaith strategol Mwy na Geiriau ar waith ar draws Gogledd Cymru, yn cynnwys rhannu gwybodaeth ac arfer da yn ogystal â gweithio ar heriau ac amcanion penodol. Mae'r rhain yn cynnwys heriau recriwtio a chefnogi'r sector annibynnol i gyrraedd gofynion y fframwaith.

Gwelwyd un enghraifft o brosiect yn Ysbyty Alltwen, lle'r oedd y cleifion oedd yn siarad Cymraeg i gyd yn cael y dewis i allu arddangos logo Cymraeg wrth ymyl eu

¹ Cymdeithas Alzheimer's Cymru a Chomisiynydd y Gymraeg 2018. Gofal Dementia Siaradwyr Cymraeg.

gwely, oedd yn golygu wedyn y byddai'r staff yn gwneud pob ymdrech i sicrhau fod aelod Cymraeg ei iaith o'r tîm yn bresennol i allu cyfieithu unrhyw sgwrs os oedd angen i aelodau eraill y staff.

Gellir defnyddio'r brand [Iaith Gwaith](#) i adnabod siaradwyr Cymraeg ar fathodynau a laniardau. Mae bathodynau a laniardau 'Dysgwyr' ar gael hefyd i'r rheiny sy'n dysgu Cymraeg.

Atodiad 1: Hyfforddiant a datblygu

Cyrsiau hyfforddi ar gael yn 2019-20

Ynys Môn

- Ymwybyddiaeth dementia a chyfathrebu effeithiol
- Eiriolwr Dementia
- Dementia – Cynnal gweithdy Pili-Pala
- Dyfarniad Lefel 2/3 mewn dementia
- Bws Dementia
- Gweithio gyda theuluoedd unigolion â dementia
- Ymwybyddiaeth Dementia
- Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Gwynedd

- Dyfarniad Lefel 3 mewn Dementia
- Cyfeillion Dementia
- Y Tlysau yng ngofal Dementia
- Atal adweithiau trallodus i ofal
- Llacio tyndra mewn gofal dementia
- Gweithgareddau therapiwtig mewn gofal dementia
- Gweithredu cynlluniau cymorth ymddygiad cadarnhaol

Conwy

- Dyfarniad L3 Dementia
- Lefel 2 Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- Lefel 3 Iechyd a Gofal Cymdeithasol
- Cyfeillion Dementia
- Eiriolwyr Dementia
- Bws Dementia
- Dementia – Bocs tŵls Rhoi'r Personol yn y Proffesiynol
- Dementia – Gofal dementia seiliedig ar berthynas a'r rhaglen gweithiwr allweddol

Sir Ddinbych

- Dementia ac alcohol / cyffuriau (hanner diwrnod)
- Llacio tyndra mewn Gofal Dementia
- Maeth a Hydradu mewn Gofal Dementia

- Y Tlysau yng Ngofal Dementia

Sir y Fflint

Ymwybyddiaeth Dementia

Wrecsam

- Rhaglen achrededig Arfer gorau mewn gofal dementia
- Cyfeillion Dementia
- Gofal Dementia sy'n canolbwyntio ar yr Unigolyn
- Ymwybyddiaeth Dementia
- Hyfforddiant dehonglwr Dementia
- Bws dementia
- Stirling

Cyrsiau eraill

Rhestri isod yr hyfforddiant fu'n llwyddiannus yn y blynyddoedd cynt ond na ellid ei gomisiynu ar gyfer 2019-20.

- Ymwybyddiaeth dementia (hanner diwrnod)
- Rheoli dementia i reolwyr cartrefi gofal
- Cyfathrebu mewn dementia
- Gweithgareddau ystyrion mewn gofal dementia
- Dementia cychwyn cynnar
- Dementia difrifol a gofal diwedd oes
- Dementia a'r amgylchedd
- Maeth mewn gofal dementia
- Asesu dementia
- Dyddiau arsylwi / hyfforddiant dementia i Ofal Ychwanegol a Gofal Preswyl
- Gweithdai symud a thrin i staff a gofalwyr sy'n cefnogi dinasyddion â dementia

Atodiad 2: Crynodeb o'r mapio gwasanaeth

Math o gymorth	Y gwasanaethau sydd ar gael	Crynodeb/bylchau	Ynys Môn	Gwynedd	Conwy	Sir Ddinbych	Sir y Fflint	Wrecsam
Lleihau risg ac oedi'r cychwyniad	Cynlluniau iechyd cyhoeddus ac eraill i helpu pobl i gymryd y 'chwe cham'.	Ni chanfuwyd problemau yn y rhanbarth	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth	Cronfeydd data gwybodaeth dementia. Cymunedau sy'n deall dementia. Hyfforddiant a datblygu'r gweithlu.	Gall fod rhywfaint o ddyblygu mewn cronfeydd data gwybodaeth dementia.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
Cydnabod ac adnabod	Meddygon Teulu	Gall fod bwch oherwydd dim gwasanaethau penodol ar gael ac angen diagnosis cyn gallu cyrchu rhai gwasanaethau.	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol
Asesu a diagnosis	Clinigau cof. Eiriolaeth i bobl s'n mynd trwy ddiagnosis.	O bosibl rhai heriau i bobl mewn ardaloedd gwledig.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
Byw cystal â phosib, am mor hir â phosibl	Eiriolaeth	Gall fod rhywfaint o ddyblygu.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
	Gwasanaethau cymunedol	Tipyn o amrywiaeth, gall fod bylchau ond anodd eu canfod.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael

Math o gymorth	Y gwasanaethau sydd ar gael	Crynodeb/bylchau	Ynys Môn	Gwynedd	Conwy	Sir Ddinbych	Sir y Fflint	Wrecsam
	Gwasanaeth cefnogi dementia.	Gwasanaethau ddim ond ar gael i bobl a gafodd ddiagnosis ar ôl mis Hydref 2016.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
Byw cystal â phosib, am mor hir â phosibl	Cymorth i bobl iau sy'n byw gyda dementia.	Ar gael ym mhob sir, er bod y gwasanaeth a gynigir yn amrywio.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
	Gofal dydd		Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
	Seibiant i ofalwyr	Prosiectau peilot mewn rhai ardaloedd yn cynnig seibiannau gwahanol.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
	Mynediad at wasanaethau mewn ardaloedd gwledig	Gall pob ardal wledig fod yn cael ei heffeithio.	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol
	Trafnidiaeth		Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol	Ar gael yn rhannol
Gofal cynyddol	Gweithwyr cymorth dementia	Gall fod bwloch yn Wrecsam.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
	Cartrefi gofal a gofal yn y cartref	Ar gael ym mhob sir, hefyd prosiectau penodol i ddementia.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
	Gwelyau <i>step up</i> <i>step down</i>		Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
	Tai gofal ychwanegol		Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael

Math o gymorth	Y gwasanaethau sydd ar gael	Crynodeb/bylchau	Ynys Môn	Gwynedd	Conwy	Sir Ddinbych	Sir y Fflint	Wrecsam
	Ysbytai	Wardiau derbyn llym arbenigol yn Wrecsam, Bae Colwyn ac Ynys Môn.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael
Cefnogi gofalwyr	Cefnogaeth i ofalwyr	Ar gael ym mhob sir.	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael	Ar gael