BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL
GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES
REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

Strategaeth Dementia Gogledd Cymru

Mai 2025

Dementia North Wales
Dementia Friendly Communities

Dementia North Wales
Memory Support Pathway

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

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Cyngor Sir Ynys Môn Isle of Anglesey County Council

Cyngor Gwynedd Council

Conwy Cyngor Bwrdeistref Sirol County Borough Council

Cyngor sir ddinbych denbighshire County Council

Cyngor Sir y Fflint Flintshire County Council

Wrexham County Borough Council
Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam

Cysylltwch â ni

Tîm Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gogledd Cymru

Neuadd y Sir, Ffordd Wynnstay, Rhuthun, LL15 1YN

E-bost: northwalescollaborative@denbighshire.gov.uk

Dros y ffôn: 01824 712432

Gwefan: www.northwalescollaborative.wales

Cynnwys

Cyflwyniad 4

Lleihau risg ac oedi cychwyniad 9

Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth 13

Cydnabod a chanfod 19

Asesiad a diagnosis 22

Byw cystal â phosib’ gyhyd â phosib’ gyda dementia 25

Yr angen am fwy o gefnogaeth 31

Cefnogi gofalwyr 36

Rhoi’r strategaeth ar waith 40

Cyflwyniad

Mae cefnogaeth i bobl sy'n byw gyda dementia yn flaenoriaeth yng Nghynllun Rhanbarthol Gogledd Cymru (Cynllun Ardal). Mae'n seiliedig ar yr hyn mae pobl wedi ei ddweud wrthym ni sy'n bwysig iddyn nhw yn rhan o'r asesiad poblogaeth.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn rhoi dyletswydd gyfreithiol ar Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol i flaenoriaethu integreiddio gwasanaethau pobl hŷn gydag anghenion cymhleth a chyflyrau hirdymor, yn cynnwys dementia.

Mae'r strategaeth yn nodi sut y byddwn yn gweithio tuag at wasanaethau dementia integredig yng Ngogledd Cymru. Fe'i lluniwyd ar y cyd gan y chwe Awdurdod Lleol yng ngogledd Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) gyda chefnogaeth gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bangor a phartneriaid eraill.

Cyhoeddwyd y strategaeth gyntaf ym mis Mawrth 2020 a chafodd ei hadolygu ym mis Mai 2025.

Ynglŷn â'r strategaeth

Mae'r strategaeth yn canolbwyntio ar anghenion pobl sy'n byw gyda dementia yng ngogledd Cymru, yn cynnwys pobl sydd â dementia cynnar a phobl â namau gwybyddol ysgafn. Mae rhai o'r strategaethau a rhaglenni sydd wedi dylanwadu ar lunio'r strategaeth yma'n cynnwys:

- Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan (AWDCPS)
- Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia (Llywodraeth Cymru)
- Strategaeth Gofalwyr Gogledd Cymru
- Strategaeth Anabledd Dysgu Gogledd Cymru
- Mwy Na Geiriau: Cynllun y Gymraeg mewn iechyd a gofal cymdeithasol Llywodraeth Cymru

Mae rhestr lawn o strategaethau a deddfwriaeth a ddylanwadodd ar y strategaeth yn atodiad 1.

Mae rhestr lawn o gamau gweithredu yn Atodiad 2, Cynllun Gweithredu Strategaeth Dementia. Mae detholiad o gamau gweithredu wedi cael eu dewis ym mhob adran i ddangos y mathau o weithgareddau y byddwn ni'n eu cynnal.

Cyfrifoldebau Llywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru yw'r system budd-daliadau lles a'r ffordd y mae gofal cymdeithasol yn cael ei ariannu, felly maent y tu allan i gwmpas y strategaeth hon. Wedi dweud hynny, maen yn cael effaith sylweddol ar les y bobl y mae dementia yn effeithio arnynt.

Beth yw dementia?

Mae'r term dementia yn disgrifio symptomau a all gynnwys colli'r cof ac anawsterau o ran meddwl, datrys problemau neu iaith. Mae yno lawer o wahanol fathau o ddementia. Yr un mwyaf cyffredin yw clefyd Alzheimer, ond mae yno rai eraill hefyd fel dementia fasgwlaidd neu ddementia cyrff Lewy.

Dementia cynnar yw dementia sy'n cychwyn pan mae rhywun o dan 65 mlwydd oed ar adeg y diagnosis. Mae'n effeithio ar oddeutu 5% o bobl sydd â dementia.

Nam gwybyddol ysgafn yw dirywiad mewn galluoedd meddyliol sy'n fwy na heneiddio arferol ond nid yw'n ddigon difrifol i ymyrryd yn sylweddol â bywyd bob dydd, felly ni chaiff ei ddiffinio fel dementia. Mae'n effeithio ar amcangyfrif o 5% i 20% o bobl dros 65 mlwydd oed. Mae bod â nam gwybyddol ysgafn yn cynyddu risg unigolyn o ddatblygu dementia ond ni fydd pawb â nam gwybyddol ysgafn yn datblygu dementia.

Sut yr ysgrifennom y strategaeth

Data a gwybodaeth gefndirol

Fe ddefnyddiom wybodaeth o Asesiad o Anghenion Poblogaeth Gogledd Cymru (Ebrill 2022) a'i diweddaru ar gyfer y strategaeth. Fe gynhyrchom bapur cefndir sy'n cynnwys nifer y bobl sy'n byw gyda dementia yng ngogledd Cymru ym mis Ebrill 2022 ac a ddisgwylir yn y dyfodol ynghyd â data am gydraddoldeb a hawliau dynol. Mae hefyd yn cynnwys yr holl gyfeiriadau ar gyfer yr ystadegau a chanfyddiadau ymchwil a ddefnyddir yn y strategaeth hon. Fe ddefnyddiom wybodaeth o Asesiad o Anghenion Poblogaeth Gogledd Cymru (Ebrill 2022) i lywio'r rhannau 'Beth ydym yn ei wybod am y boblogaeth' drwy gydol yr adroddiad.

Ymgynghori ac ymgysylltu

Mae ymgynghori ac ymgysylltu helaeth wedi llywio Strategaeth Dementia Gogledd Cymru.

Yn ystod 2023 a 2024, cymerodd bron i 1,400 o bobl ran mewn chwe ymgyrch gwrando a gynhaliwyd dros gyfnod o 12 mis mewn un ardal ym mhob un o'r chwe sir yng ngogledd Cymru. Cynhaliwyd y rhain yn Ninbych, yr Wyddgrug, Wrecsam, Llanfairfechan, Tywyn a Chaergybi.

Pwrpas yr ymgyrchoedd yma oedd dysgu, dangos a dadansoddi beth mae pobl ac asiantaethau wedi'u nodi fel anghenion gwasanaethau dementia, er enghraifft, 'beth mae gofal dementia ac ymyrraeth yn ei olygu ffordd hyn'. Fe luniwyd cynllun cyflawni gweledigaeth a thwf rhanbarthol o gasgliadau'r ymgyrchoedd. Mae yna 8 prif thema yn y cynllun, ac fe gyfrannodd y camau gweithredu yma at gynllun gweithredu'r strategaeth.

Yn 2021 fe gynhaliom ymgynghoriad oedd yn ystyried yn benodol darpariaeth gofal a gwasanaethau dementia yn y Gymraeg ac mewn ardaloedd gwledig.

Roedd darn sylweddol arall o ymgynghoriad a ffurfiodd y strategaeth yma'n ymwneud â Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan a gyflwynwyd gan Lywodraeth Cymru yn 2020. Fe luniwyd y safonau yn dilyn ymgynghori â phobl sy'n byw â dementia, sefydliadau trydydd sector a'r sector gwirfoddol a gweithwyr proffesiynol gofal iechyd, i ddynodi beth oedd pobl sy'n byw â dementia yn feddwl fyddai'n gwneud newid cadarnhaol i ofal dementia.

Rhwng mis Mai a mis Awst 2019, cynhaliom ymgynghoriad 15 wythnos o hyd i ddarganfod beth oedd barn pobl am wasanaethau dementia yng ngogledd Cymru, beth sy'n gweithio'n dda, beth ellid ei wella a themâu'r strategaeth. Cynhaliom hefyd ddigwyddiad ym mis Tachwedd 2019 i rannu a derbyn adborth ar y canfyddiadau.

Mapio Gwasanaeth

Fe gynhaliom ymarfer mapio o'r gwahanol wasanaethau yng ngogledd Cymru. Cipolwg oedd hwn ar wasanaethau cyfredol a gyfunwyd ag adborth arall i lywio'r strategaeth.

Asesiad o'r Effaith ar Les a Chydraddoldeb

Cynhaliom asesiad o effaith ar les a chydraddoldeb ar y strategaeth a'i diweddaru ar adegau allweddol yn ei datblygiad. Roedd hyn er mwyn helpu i nodi unrhyw anghydraddoldebau posibl sy'n codi o ddatblygu a chyflawni'r strategaeth.

Daeth yr asesiad i'r casgliad, petai amcanion y strategaeth yn cael eu cyflawni, dylai gael effaith gadarnhaol ar iechyd pobl, lleihau anghydraddoldebau, a chefnogi datblygiad cymunedau cydlynus yng ngogledd Cymru.

Dylid nodi y bydd angen i unrhyw newidiadau i wasanaethau neu wasanaethau newydd a ddatblygir mewn ymateb i'r strategaeth gynnal asesiad o effaith ar gydraddoldeb ar wahân.

Llywodraethu

Goruchwyliwyd y gwaith cychwynnol gan Grŵp Llywio Strategaeth Dementia a oedd yn cynnwys cynrychiolwyr o'r chwe Awdurdod Lleol yng ngogledd Cymru, BIPBC, pobl â phrofiad o fyw â dementia a sefydliadau partner eraill. Adroddodd y Grŵp Llywio i'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol trwy Grŵp Arweinyddiaeth Gogledd Cymru.

Goruchwyliwyd y gwaith o oruchwylio adolygu'r strategaeth gan Fyrddau Gweithredol a Strategol Dementia Rhanbarthol Gogledd Cymru.

Y Blaenoriaethau

Mae'r strategaeth wedi'i seilio ar themâu Cynllun Gweithredu Dementia Llywodraeth Cymru sef:

- Lleihau risg ac oedi cychwyniad
- Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth
- Cydnabod a chanfod
- Asesiad a diagnosis
- Byw cystal â phosib' gyhyd â phosib' gyda dementia
- Yr angen am fwy o gefnogaeth
- Cefnogi gofalwyr

Mae yna ran yn y strategaeth am bob un o'r themâu yma ac ym mhob rhan, fe ystyrir y canlynol:

- Beth rydym yn ei wybod am y boblogaeth
- Beth ddywedodd pobl wrthym ni
- Beth ydym ni'n ei wybod am wasanaethau
- Beth sy'n gweithio'n dda
- Beth fyddwn yn ei wneud

Mae'r 8 thema allweddol o ddigwyddiadau ymgyrch gwrando cymunedol hefyd wedi llywio'r strategaeth hon. Yr 8 maes blaenoriaeth allweddol a godwyd gan gyfranogwyr yw:

1. Mynediad at ofal a chefnogaeth
2. Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn
3. Cymorth i ofalwyr di-dâl
4. Mynediad at wasanaethau
5. Grwpiau a gweithgareddau
6. Cymunedau sy'n deall dementia
7. Cludiant
8. Y Gymraeg

Lleihau risg ac oedi cychwyniad

Fe argymhellodd Gymdeithas Alzheimer's saith peth y gallwch ei wneud i leihau'r risg o ddementia (Mai 2022). Sef:

1. Ymarfer corff
2. Yfed llai o alcohol
3. Peidio ag ysmygu
4. Bod yn egnïol yn gymdeithasol ac yn feddyliol (dilynwch y 5 ffordd at les).
5. Rheoli cyflyrau iechyd hirdymor
6. Amddiffyn eich golwg a'ch clyw
7. Amddiffyn eich pen

Maent hefyd yn egluro nad oes un ymddygiad yn sicr o atal dementia, ac mae rhai yn haws i'w newid nag eraill.

Beth rydym yn ei wybod am y boblogaeth

Mae tua 55% o oedolion yng Nghymru yn gwneud y 150 munud o ymarfer corff a argymhellir bob wythnos, mae 17% yn yfed mwy o alcohol na'r canllawiau a argymhellir ac mae 13% o oedolion yn ysmygu.

Mae mwy o bobl yng ngogledd Cymru yn teimlo ymdeimlad o gymuned a pherthyn i'w hardal leol na chyfartaledd Cymru. Mae'r gyfran o oedolion sy'n dweud eu bod yn teimlo'n unig hefyd yn is yn gyffredinol.

Mae cysylltiad rhwng rhai problemau iechyd hirdymor â risg cynyddol o ddementia. Mae'r rhain yn cynnwys colesterol uchel, clefyd siwgr a phwysedd gwaed uchel. Mae rhai astudiaethau'n dangos y gall bod â phwysau trymach – bod â Mynegai Màs y Corff (BMI) dros 30 – rhwng 35 a 65 mlwydd oed, gynyddu'r risg o ddatblygu dementia yn nes ymlaen mewn bywyd.

Mae cysylltiad agos rhwng yr holl ffactorau risg hyn ag amddifadedd ac achosion cymdeithasol eraill iechyd gwael.

Mae cysylltiad hefyd rhwng colli clyw a risg uwch o ddementia mewn oedolion dros 55 oed. Mae ymchwil yn awgrymu bod pobl sy'n gwisgo cymorth clyw ar gyfer problemau clyw sy'n gysylltiedig ag oedran yn cynnal gwell swyddogaeth ymennydd dros amser na'r rhai sydd â phroblemau clyw ond nad ydynt yn ceisio cymorth ar gyfer hyn.

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Siaradodd pobl am y canlynol:

- Codi ymwybyddiaeth am risgiau o ddementia a sut i'w lleihau nhw, gan gynnwys y cysylltiadau rhwng colli clyw a dementia.
- Mae gan nifer o wahanol asiantaethau ran i'w chwarae mewn lleihau'r risg, gan gynnwys iechyd y cyhoedd.
- Mae angen mwy o ymchwil i achosion a thriniaeth dementia.
- Codi ymwybyddiaeth o ffactorau risg a gwella iechyd y cyhoedd yn ei gyfanrwydd, gan gynnwys anghydraddoldebau iechyd, cysylltiadau â chyflyrau eraill a'r amgylchedd.
- Negeseuon clir a chyson ledled gogledd Cymru, gan gysylltu â'r gymuned ehangach, y trydydd sector, gwirfoddolwyr a phobl y mae dementia yn effeithio arnynt.

Beth ydym ni'n ei wybod am wasanaethau

Anogir y saith cam a amlinellir uchod i wella iechyd a lles ar draws y boblogaeth gyfan. Mae yna ystod eang o sefydliadau, mentrau a gweithgareddau ledled gogledd Cymru, sy'n anelu at wella iechyd y cyhoedd, yn cynnwys cyngor ar fwyta'n iach, help i roi'r gorau i ysmygu, cymorth cyffuriau ac alcohol a chynlluniau ymarfer corff.

Gall pobl â diagnosis dementia, pobl â nam gwybyddol ysgafn a'u gofalwyr gael gafael ar gyngor trwy Lwybr Cymorth Cof Dementia Gogledd Cymru (MSP).

Mae'r MSP yn wasanaeth cyngor, cefnogaeth ac asesu teg sydd yn hawdd cael gafael arno, i bawb sydd â dementia a'u gofalwyr sy'n byw yng ngogledd Cymru. Sefydlwyd y llwybr ym mis Ebrill 2022. Mae rhagor o wybodaeth am Lwybr Cymorth Cof Gogledd Cymru i'w weld mewn rhan yn nes ymlaen yn y strategaeth hon 'Byw

cystal â phosib' gyhyd â phosib' gyda dementia'. Mae manylion am y llwybr ar gael ar wefan BPRhGC hefyd.

Sefydlwyd Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (Canolfan Ymchwil DSDC Cymru) ym Mhrifysgol Bangor ym 1999 ac mae ganddi enw da yn rhyngwladol am ymchwil heneiddio a dementia, gan ganolbwyntio ar driniaeth a gofal. Mae tîm DSDC yn gweithio'n agos gyda phobl hŷn, pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr, ynghyd â gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol i sicrhau y bydd eu hymchwil yn gwneud gwahaniaeth, yn gwella ansawdd gofal ac yn llywio datblygiad polisi ac ymarfer. Maent yn ymgymryd ag ystod o weithgareddau i gefnogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt, gan gynnwys Rhwydwaith Dementia Gogledd Cymru.

Beth sy'n gweithio'n dda

Mae partneriaid ledled gogledd Cymru yn cynnig ystod eang o fentrau a gweithgareddau, sy'n anelu at wella iechyd y cyhoedd, yn cynnwys cyngor ar fwyta'n iach, help i roi'r gorau i ysmygu, cymorth cyffuriau ac alcohol a chynlluniau ymarfer corff.
Mae gwasanaethau Offthalmoleg yn cael eu cyflwyno yn y 6 Chanolfan Dementia Gogledd Cymru.
Mae gwasanaeth clyw wedi cael ei gynnwys yn y Llwybr Cymorth Cof.

Beth fyddwn yn ei wneud

Cam Gweithredu 5: Bydd y rhai sydd â diagnosis o ddementia yn cael eu haddysgu am bwysigrwydd gweithgareddau iechyd corfforol fewn 12 wythnos ar ôl cael eu diagnosis, ynghyd ag ymyraethau swyddogaethol gwybyddol a strategaethau i wneud y mwyaf o'u hannibyniaeth a chefnogi ansawdd bywyd.

Cam Gweithredu 2: Cydweithio gyda chymunedau lleol i leihau risg ac oedi cychwyniad dementia, gan bwysleisio'r cysylltiad rhwng colli clyw a dementia. Bydd

unigolion sydd ag amhariad gwybyddol ysgafn yn gallu defnyddio gwasanaethau cyfannol ar gyfer eu hiechyd, tra y bydd rheini sydd â dementia yn cael adolygiadau iechyd wyneb yn wyneb gan ddarparwyr gofal sylfaenol ac eilaidd.

Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth

Beth rydym yn ei wybod am y boblogaeth

Amcangyfrifir bod 11,900 o bobl yn byw gyda dementia yng ngogledd Cymru. Rhwng 2013 a 2023, mae'r nifer wedi cynyddu tua o 1,450. Mae cyfradd y cynnydd wedi amrywio ar draws y rhanbarth, wedi'i ddylanwadu gan y newid yn nifer y bobl 65 mlwydd oed a hŷn ym mhob ardal. Mae'r nifer yn debygol o barhau i gynyddu wrth i'r nifer o bobl hŷn yn y boblogaeth gynyddu.

Mae amcangyfrifon presennol o ddifrifoldeb yn awgrymu bod gan 1,700 o bobl yng ngogledd Cymru ddementia ysgafn, mae gan 3,400 ddementia cymedrol ac mae gan 6,800 ddementia difrifol.

Mae tua 7,400 o bobl a amcangyfrifir sy'n byw gyda dementia yng ngogledd Cymru yn ferched ac amcangyfrifir bod tua 4,500 yn ddynion. Y prif reswm pam fod mwy o ferched nag o ddynion yn byw gyda dementia yw ar gyfartaledd, mae merched yn byw yn hirach, ac mae dementia yn glefyd sy'n gysylltiedig â henaint. Fodd bynnag, mae dementia'n gyflwr sy'n effeithio'n anghymesur ar ferched am nifer o resymau ychwanegol. Yn gyffredinol, mae lle i gredu bod y gostyngiad yng nghyffredinrwydd pobl sy'n byw gyda dementia a welwyd dros y degawdau diweddar oherwydd gwelliannau iechyd ymhlith dynion gan fwyaf (gostyngiad mewn ysmygu a gwelliannau mewn triniaethau ar gyfer cyflyrau'r galon er enghraifft).

Os ydi merched yn datblygu dementia, maent yn llai tebygol o fod â'r adnoddau i gefnogi eu hanghenion gofal, oherwydd y tebygolrwydd eu bod wedi ennill llai na'r dynion yn ystod eu bywydau gwaith. Mae merched hŷn yn fwy tebygol o fyw ar eu pen eu hunain na dynion hŷn, ac yn llai tebygol o gael partner i helpu i ddarparu gofal. Mae merched hefyd yn fwy tebygol o fod yn ddarparwyr gofal – am dâl neu'n ddi-dâl – i bobl gyda dementia.

Gallwn hefyd amcangyfrif y bydd 2850 o bobl sy'n byw gyda dementia yng ngogledd Cymru yn siaradwyr Cymraeg iaith gyntaf. Caiff Cymraeg ei siarad ar draws y rhanbarth ac mae Cyfrifiad 2021 yn dangos bod 24% o bobl 65 mlwydd oed a hŷn

yng ngogledd Cymru yn siarad Cymraeg. Mae hyn yn amrywio o 7% yn Sir y Fflint a Wrecsam i 55% yng Ngwynedd. Mae yna oblygiadau pwysig ynghlwm â hyn ar gyfer cynllunio a darparu darpariaeth iaith gyfartal ledled y rhanbarth heb i siaradwyr Cymraeg orfod gofyn am y ddarpariaeth.

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

“Mae codi ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a derbyniad yn hanfodol”
Cyfranogwr ymgynghori

Dywedodd pobl fod codi ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a derbyniad yn faes lle gwnaed llawer o gynnydd, yn enwedig oherwydd gwaith menter Cymunedau sy’n Deall Dementia. Fe godon nhw’r canlynol hefyd.

- Awgrymiadau ynghylch sut mae'n well gan bobl gael eu trin a syniadau ar gyfer gwella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth mewn meysydd penodol.
- Yr angen i leihau stigma o amgylch y cyflwr a rhannu negeseuon cadarnhaol ynghylch sut i fyw'n dda gyda dementia.
- Dylid osgoi labelu pobl a dylid trin pobl fel unigolion, gan fod yn ystyriol o ran y termau a ddefnyddir i ddisgrifio pobl.
- Mae angen codi ymwybyddiaeth o’r cymorth sydd ar gael a helpu pobl i ddod o hyd i’r wybodaeth y mae arnyn nhw ei hangen ar yr adeg gywir.
- Sicrhau fod y gefnogaeth a ddarperir yn cynnwys y cynnig gweithredol i'r rheini sydd â'r Gymraeg fel eu hiaith gyntaf neu eu dewis iaith. Mae'r cynnig gweithredol yn golygu bod cefnogaeth ar gael i bobl yn Gymraeg, heb iddynt orfod gofyn.
- Mae angen gwella hyfforddiant staff ac ymwybyddiaeth o ddementia ac anghenion gofalwyr mewn ysbytai, cartrefi gofal, yn y gwasanaethau gofal cartref, yn ogystal â’r gwasanaethau cyhoeddus ehangach.
- Codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael, a sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei rhannu ar yr amser iawn, fel gwasanaeth y tu allan i oriau ar gyfer pwyntiau argyfwng. Dylai gwybodaeth fod ar gael mewn sawl fformat.
- Gall ymwybyddiaeth meddygon teulu amrywio, sy'n gohirio diagnosis mewn rhai achosion. Mae eu gwybodaeth am wasanaethau cymorth hefyd yn amrywio.

- Hyfforddiant mwy manwl ar gyfer staff rheng flaen, myfyrwyr a chartrefi gofal nad ydyn nhw'n arbenigo mewn gofal dementia a staff sy'n gweithio gyda dementia sy'n gysylltiedig ag alcohol neu gyffuriau.
- Weithiau mae diffyg ymwybyddiaeth mewn banciau ynghylch dementia ac Atwrneiaeth.
- Gall cyllid tymor byr ar gyfer prosiectau a chefnogaeth arwain at drosiant uchel o staff.
- Mae angen i gefnogaeth fod ar gael mewn ieithoedd eraill i rai cymunedau.
- Angen mwy o ffocws ar gefnogaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a gwybod beth oedd yr unigolyn yn arfer ei wneud yn ei fywyd beunyddiol.
- Cefnogi cymunedau sy'n deall dementia.

Beth ydym ni'n ei wybod am wasanaethau

Gellir dod o hyd i wybodaeth a chyngor trwy gronfeydd data ar-lein, megis Dewis Cymru, Llinell Gymorth Dementia Cymru a Chyfeiriadur Dementia Cymdeithas Alzheimer. Mae Dementia Connect yn darparu llawer o wasanaethau, gan gynnwys gwybodaeth a chyngor. Mae gwybodaeth a chefnogaeth hefyd ar gael trwy linellau ffôn, cyfryngau cymdeithasol a fforymau gwe, megis Cyfle am Sgwrs.

Mae Cynllun Cymunedau sy'n deall Dementia Gogledd Cymru wedi cael eu datblygu gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gogledd Cymru ac fe'i lansiwyd ym mis Ionawr 2024 ar ôl i gynllun Cymdeithas Alzheimer's ar draws y DU dod i ben.

Mae cynllun BPRhGC yn cydnabod gwaddol Rhaglen Cymunedau sy'n Deall Dementia Cymdeithas Alzheimer's, a'i nod yw cefnogi cydnabyddiaeth barhaus o gymunedau yng ngogledd Cymru sydd ar eu ffordd i ddeall dementia yn well.

I wneud gogledd Cymru yn rhanbarth sy'n deall dementia, mae'r cynllun wedi'i ddylunio i annog Cymunedau sydd eisoes yn deall Dementia a rhai newydd, i godi ymwybyddiaeth o ddementia a chefnogi pobl sy'n byw gyda dementia i barhau i chwarae rhan weithgar yn eu cymuned.

Mae Cymunedau sy'n Deall Dementia yn cynnwys pawb. Maent yn anelu i godi ymwybyddiaeth gymunedol a deall dementia a lleihau stigma. Mae Cymunedau sy'n Deall Dementia yn cynnwys unigolion a busnesau/sefydliadau o'r gymuned leol sydd yn rhannu'r un amcanion i wella bywyd cymunedol i bobl sy'n byw gyda dementia.

Mae Grŵp Llywio Cymuned sy'n Deall Dementia yn cydlynu ac yn hyrwyddo gweithgareddau sy'n gyfeillgar i ddementia o fewn y gymuned. Drwy ymgysylltu â'r gymuned, mae'r grŵp llywio yn dynodi meysydd ar gyfer gweithredu'n lleol, er enghraifft, celfyddydau, siopau a myfyrwyr, ac yn gweithio i wneud newidiadau bychain yn yr ardaloedd yma i'w gwneud nhw'n fwy cyfeillgar i ddementia ac yn hygyrch.

Mae grwpiau llywio Cymunedau sy'n Deall Dementia hefyd yn gweithio ochr yn ochr â siopau, sefydliadau, ysgolion ac Awdurdodau Lleol i godi ymwybyddiaeth ac i ddarparu cyfleoedd i addysgu/hyfforddi.

Mae yna 12 cymuned yng ngogledd Cymru sy'n cael eu cydnabod am eu cynnydd tuag at fod yn gyfeillgar tuag at ddementia.

Mae grwpiau Prosiect Ymgysylltu a Grymuso Dementia (DEEP) yn rhan o rwydwaith cenedlaethol ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia sy'n dymuno gweld newidiadau cadarnhaol. Arweinir y grwpiau hyn gan yr aelodau ac mae pedwar yn bodoli ar hyn o bryd yng ngogledd Cymru. Mae busnesau lleol a grwpiau cymunedol yn cael sesiynau rheolaidd sy'n gyfeillgar i ddementia ar draws pob ardal, er efallai na fydd rhai o'r grwpiau llai yn hysbysebu'n rhy eang gan eu bod eisoes yn llawn.

Mae'r Sefydliad Cynllunio Tref Brenhinol wedi cynhyrchu cyngor ymarfer ar Ddementia a Chynllunio Tref i helpu i lywio sut y gall cynllunio greu amgylcheddau gwell i bobl sy'n byw gyda dementia, a fydd yn helpu i wella ansawdd bywyd.

Mae mentrau ar waith i ddiogelu pobl sy'n byw gyda dementia yn y gymuned leol. Er enghraifft Protocol Herbert, Cerdyn Cadw'n Saff Cymru a Lleoedd Diogel.

Mae Gofal Cymdeithasol Cymru wedi cynhyrchu adnodd dementia i weithwyr gofal proffesiynol i ddarparu mynediad at wybodaeth hanfodol, astudiaethau achos, data ac ymchwil. Canfu eu hadolygiad o ddysgu a datblygu dementia lawer o wahanol adnoddau, a ystyriwyd i raddau helaeth i fod o ansawdd da. Nododd yr adolygiad nad oedd yna ddull effeithiol o gasglu tystiolaeth am ddysgu a datblygu dementia a'r effaith y mae'n ei chael. Nodwyd bylchau penodol yn y deunydd a gwmpesir gan yr hyfforddiant.

Mae grŵp gorchwyl gweithlu Dementia Gogledd Cymru wedi cael ei sefydlu yn rhan o waith cydymffurfiaeth Safonau Dementia Cymru Gyfan. Mae Dysgu a Datblygu yn

rhan allweddol o waith ar gyfer y grŵp yma. Mae gwaith yn mynd rhagddo i ddatblygu dull aml haenog rhanbarthol tuag at hyfforddiant dementia i staff iechyd a gofal cymdeithasol a fydd yn diffinio'n glir y lefel briodol o hyfforddiant ar gyfer pob grŵp staff, a chynnwys yr hyfforddiant ar bob lefel. Er enghraifft:

- Lefel 1 - Pob gweithiwr i ymgymryd ag ymwybyddiaeth o ddementia yn rhan o'u cyflwyniad sefydlu.
- Lefel 2 - Pob aelod staff i ddarparu gofal uniongyrchol yn rheolaidd i bobl sy'n byw gyda dementia.
- Lefel 3 – Pob staff arbenigol e.e. Nyrsys Dementia Arbenigol.

Mae tudalen we ar wefan BPRhGC wedi cael ei llunio i gynnal hyfforddiant ac adnoddau ar ddementia i staff/gweithwyr proffesiynol. Fe fydd ar gael i bawb.

Mae yna adrannau sydd yn arbennig ar gyfer:

- Strategaethau Dementia Cymru Gyfan
- Pob Awdurdod Lleol
- Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
- Sefydliadau'r Trydydd Sector
- Cyfleoedd Hyfforddiant Am Ddim (yn cynnwys darparwyr a fideos hyfforddiant)
- Y Gwasanaethau Brys
- Adnoddau i Staff Cartrefi Gofal
- Cyrff Llywodraethu
- Ymchwil

Caiff staff sy'n gweithio i bob partner yng ngogledd Cymru eu hannog i ddefnyddio'r adnoddau hyfforddiant yma.

Mae pob gweithiwr newydd yn y Bwrdd Iechyd yn ymgymryd ag ymwybyddiaeth dementia Haen 1 yn rhan o'u cyfarfod sefydlu, mae hyn yn ofyniad hyfforddiant hanfodol i bob aelod staff. Mae sesiynau Ffrindiau Dementia wedi cael eu darparu is staff gwasanaethau brys a Bwrdd Gweithredol BIPBC.

Mae gan ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia yr hawl i aros gyda'r person ar bob ward oedolion ar safleoedd ysbyty (Ymgyrch John). Mae BIPBC yn defnyddio Mapio Gofal Dementia i fesur profiad pobl sy'n byw gyda dementia mewn lleoliadau gofal.

Beth sy'n gweithio'n dda

Mae BPRhGC wedi creu cynllun achrediad Cymunedau sy'n Deall Dementia i barhau â'r gwaith a ddechreuwyd gan Gymdeithas Alzheimer.
Hyrwyddo menter Cymuned sy'n Deall Dementia drwy godi ymwybyddiaeth barhaus yn y cyfryngau ac mewn sioeau a digwyddiadau ledled gogledd Cymru.
Creu tudalen we ar wefan BPRhGC sy'n cynnal hyfforddiant ac adnoddau dementia sy'n hygyrch i bawb.
Mae'r Bwrdd Iechyd yn gyson yn cyrraedd neu'n rhagori ar ei darged o gydymffurfio 85% gyda staff sy'n delio â chleifion sy'n ymgymryd â hyfforddiant Haen 1.
Mae ystod eang o wasanaethau ar gael yn y gymuned yn cynnwys cefnogaeth i ofalwyr.

Beth fyddwn yn ei wneud

Cam Gweithredu 21: Parhau i weithio tuag at statws deall dementia i'n sefydliadau a chymunedau, cefnogaeth i adnabod unigolion sy'n byw gyda dementia yn gynnar a darparu'r gefnogaeth angenrheidiol iddynt fyw yn dda ym mhob cam o'u siwrnai yn eu cymunedau.

Cam Gweithredu 5: Parhau i ddarparu hyfforddiant dementia i staff er mwyn sicrhau cydymffurfiaeth â Fframwaith Gwaith Da a hyrwyddo hyfforddiant ymwybyddiaeth i bob gweithiwr yn y sector cyhoeddus.

Cydnabod a chanfod

Beth rydym yn ei wybod am y boblogaeth

Oedran yw'r ffactor risg mwyaf ar gyfer dementia y gwyddom amdano. Dim ond tua 1 o bob 100 o bobl 60-64 mlwydd oed (0.9%) y disgwylir iddynt brofi dementia, ond erbyn 95+ mlwydd oed rhagwelir y bydd y ffigur hwn yn cynyddu i tua 41 o bob 100 o bobl (41.1%).

Mae pobl gydag anableddau dysgu mewn mwy o berygl o ddatblygu dementia wrth iddynt fynd yn hŷn, yn arbennig pobl gyda Syndrom Downs.

Argymhellir asesiad clyw i bawb sydd ag amheuaeth o ddementia gan y gall guddio neu waethygu symptomau dementia. Amcangyfrifir bod gan 80% i 90% o'r rhai sy'n defnyddio gwasanaethau asesu cof nam ar eu clyw.

Fel y nodwyd yn flaenorol, mae gan rhwng 5% a 20% o bobl dros 65 mlwydd oed nam gwybyddol ysgafn, sy'n ddirywiad mewn galluoedd meddyliol sy'n fwy na heneiddio arferol ond ddim yn ddigon difrifol i ymyrryd yn sylweddol â bywyd bob dydd. Ni fydd pawb sydd â nam gwybyddol ysgafn yn datblygu dementia, ond bydd tua 5% i 15% o bobl bob blwyddyn yn gwneud hynny.

Mae peth tystiolaeth bod pobl sy'n siarad Cymraeg yn cael diagnosis ar gyfartaledd dair blynedd yn hwyrach a gyda mwy o namau gwybyddol pan gawsant eu hasesu o'u cymharu â'r rhai sy'n siarad Saesneg yn unig.

Mae ymchwil rhyngwladol hefyd yn awgrymu y gall gwahanol grwpiau ethnig gael cyfraddau diagnosis is. Dylid cynnal diagnosis dementia mewn modd amserol fel bod anghenion yr unigolyn yn cael eu deall waeth beth fo'u diwylliant neu eu gofynion iaith.

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Roedd gan fy ffrind hanes teuluol o ddementia ac wedi bod yn ceisio cuddio symptomau ers blynyddoedd heb wybod ble i fynd am help.
Cyfranogwr ymgynghori

Dywedodd cyfranogwyr yn yr ymgynghoriad y dylem:

- Godi ymwybyddiaeth o symptomau dementia a phryd i geisio cymorth.
- Cefnogi pobl sy'n byw â dementia i ddeall a derbyn eu cyflwr.
- Lleihau rhestrau aros am ddiagnosis.
- Diystyru nam ar y clyw cyn atgyfeirio unigolyn am ddiagnosis dementia.
- Codi ymwybyddiaeth i wella gallu adnabod y cyflwr yn gynnar, gan gynnwys cefnogaeth i'r rhai sydd â symptomau cynnar i geisio cymorth ac ymwybyddiaeth o wahanol fathau o ddementia.
- Gweithio i ddileu'r stigma o amgylch diagnosis dementia a'r system ofal, er enghraifft, trwy rannu straeon cadarnhaol o ystod amrywiol o ddiwylliannau.
- Sicrhau mynediad at gefnogaeth i wneud cais am gymorth cyllideb neu ofalwyr.
- Cynnwys symptomau dementia mewn gwiriadau iechyd safonol ar rai oedrannau neu gyfnodau bywyd penodol a'u cynnwys fel cwestiwn brysbennu cyffredinol mewn adrannau achosion brys.

Beth ydym ni'n ei wybod am wasanaethau

Y meddyg teulu yw'r pwynt cyswllt cyntaf i lawer o bobl sy'n meddwl eu bod yn datblygu dementia.

Caiff dinasyddion yng ngogledd Cymru hefyd eu hannog i gael gafael ar gymorth drwy Lwybr Cymorth Cof Gogledd Cymru ac i gysylltu dros y ffôn, dros e-bost neu wyneb yn wyneb, gan alw heibio un o'r chwe Chanolfan Ddementia yng ngogledd Cymru. Gall unigolion geisio cymorth ar unrhyw adeg yn y siwrnai ddementia, o bryderon cyntaf i ofal diwedd oes. Fe fydd y gweithwyr proffesiynol sy'n cyflwyno'r llwybr yn cymryd gweithred briodol i gefnogi'r rhai sydd â diagnosis ffurfiol o ddementia, y rhai sydd ag amhariad gwybyddol ysgafn neu bobl sy'n cael asesiad a diagnosis.

Mae dull o ganfod yn gynnar ar gyfer pobl ag anableddau dysgu a / neu syndrom Down yn cael ei ddatblygu.

Beth sy'n gweithio'n dda

Mae datblygu Llwybr Cymorth Cof Gogledd Cymru yn sicrhau cymorth a chyngor amserol, teg sy'n hawdd i'w gael.
Mae'r llwybr yn cael ei ddarparu mewn partneriaeth gan y chwe Awdurdod Lleol, Cymdeithas Alzheimer's, Ymddiriedolaeth y Gofalwyr, Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru, Cynnal Gofalwyr a'r Bwrdd Iechyd.
Mae'r llwybr yn canolbwyntio ar dri cham o siwrnai dementia, ac mae'n ystyried anghenion gwahanol pob cam: (1) Gwasanaethau addysg, cyngor a chymorth cyn asesu (2) Asesiad Clinigol a (3) Gwasanaethau cefnogi ar ôl diagnosis.

Beth fyddwn yn ei wneud

Cam Gweithredu 1: Datblygu'r llwybr Cymorth Cof ymhellach, gan ganolbwyntio'n benodol ar godi ymwybyddiaeth o ofal sylfaenol, ymyrraeth gynnar, a defnyddio swyddi cyswllt dementia i sicrhau cefnogaeth, cyngor a chyfeirio. Bydd hyn yn cyd-fynd â'r gôl y bydd gan bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr berson penodol i gynnig cymorth, cyngor a chyfeirio trwy gydol eu siwrnai, o ddiagnosis hyd at ddiwedd oes.

Cam Gweithredu 8: Parhau i ddatblygu a gweithredu prosiectau sy'n canfod nam ar y clyw mewn pobl sydd â dementia, ymgysylltu â'r gymuned i ddeall beth yw gofal dementia ac ymyraethau yn yr ardal honno.

Asesiad a diagnosis

Beth rydym yn ei wybod am y boblogaeth

Mae tua 48% o bobl sydd wedi'u hamcangyfrif i gael dementia yng ngogledd Cymru sydd wedi cofrestru i ddweud eu bod wedi cael diagnosis. Fe elwir hyn yn gyfradd diagnosis dementia. Mae hynny'n gadael nifer sylweddol heb ddiagnosis. Mae yna broblem hysbys hefyd gyda chasglu'r data felly nid yw pawb sydd â diagnosis yn cael eu cyfrif yn yr ystadegau.

Gall cyfraddau diagnosis amrywio rhwng gwahanol grwpiau oherwydd diffyg darpariaeth iaith briodol a ffactorau diwylliannol. Mae'n bwysig bod pobl yn cael cyfle i dderbyn profion diagnostig yn y Gymraeg.

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

Ar ôl y diagnosis, byddai eistedd i lawr gyda rhywun a allai egluro rhai o'r canlyniadau tebygol a pha gefnogaeth oedd ar gael, wedi bod yn help mawr.
Cyfranogwr ymgynghori

Dywedodd rhai pobl eu bod yn credu bod y broses asesu a diagnosis wedi gwella a chafwyd adborth cadarnhaol iawn am brofiadau pobl o glinigau cof. Roedd adborth arall yn cynnwys yr awgrymiadau canlynol:

- Symleiddio'r broses o gael diagnosis.
- Mae angen cynnwys gofalwyr mewn sgyrsiau am asesu a chael diagnosis, yn ogystal â'r unigolyn.
- Mae angen darparu mwy o gymorth yn syth ar ôl cael diagnosis i'r person sy'n byw â dementia ac i'w gofalwyr.
- Dylai asiantaethau a thimau gydweithio i wella systemau a chyfathrebu, fel nad oes rhaid i bobl adrodd eu stori dro ar ôl tro.
- Dylid anfon negeseuon testun i atgoffa am apwyntiadau, a chynnwys lluniau mewn llythyrau o'r bobl fydd yn yr apwyntiad.

- Dylid cysylltu'n rheolaidd â phobl sydd wedi cael diagnosis er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn cael y cymorth cywir cyn i argyfwng godi.
- Mae angen gwella diagnosis dementia ymysg pobl ag anabledd dysgu.
- Dylai'r gefnogaeth sydd ar gael fod yn ddi-dor waeth beth yw oedran y person adeg y diagnosis.
- Mae angen cefnogaeth ar gyfer y rhai nad ydyn nhw'n cael diagnosis, er enghraifft, apwyntiad dilynol i adolygu symptomau.
- Gall asesu a gwneud diagnosis gymryd amser hir. Mae angen sicrhau ei fod yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn yr iaith briodol er enghraifft Cymraeg neu Iaith Arwyddion Prydain.
- Nid yw lefelau staffio, y dull a gymerir a'r meini prawf cymhwysedd yn gyson ar draws y clinigau cof. Gall meini prawf ar gyfer atgyfeirio fod yn rhy gaeth.
- Anodd i rai gofalwyr gael amser i ffwrdd i fynd gyda'r person i fynychu apwyntiadau gan fod clinigau'n tueddu i redeg rhwng 9 a 5. Gall teithio a pharcio hefyd fod yn broblem.
- Efallai y bydd angen lleoliad gwahanol i glinig cof ar gyfer asesu pobl ag anabledd dysgu. Nid yw'r gwiriadau safonol bob amser yn briodol ac efallai y bydd angen gwneud addasiadau rhesymol.
- Byddai rhannu gwybodaeth yn help o ran gorfod ailadrodd yr un peth a chynorthwyo pe bai angen symud tŷ. Gall pasbort dementia helpu (yn debyg i Gofnod Iechyd Personol Plant).
- Mae angen cefnogaeth i helpu i dderbyn y diagnosis.
- Angen grŵp cymorth LGBTC+ ac ymchwil i sut mae dementia yn effeithio ar bobl sy'n dweud eu bod nhw'n LHDTC+.

Beth ydym ni'n ei wybod am wasanaethau

Mae ymchwil ar y gweill ar hyn o bryd i fapio heriau a galluogwyr ar gyfer oedolion ag anableddau dysgu a'u gofalwyr, wrth gyrchu asesiadau dementia.

Mae saith clinig asesu'r cof ledled gogledd Cymru. Dim ond un clinig sy'n gwasanaethu pobl mewn rhannau gwledig o ogledd-orllewin Cymru a gallant wynebu heriau wrth deithio yno. Efallai y byddant hefyd yn wynebu heriau o ran cael gafael ar gymorth Cymraeg.

Mae prosiect newydd i nodi nam clyw mewn pobl ag amheuaeth o ddementia cyn eu cyfeirio at glinig cof. Nod y prosiect yw gwella cywirdeb diagnosis, gohirio cychwyn dementia a gwella lles.

Beth sy'n gweithio'n dda

Mae'r broses asesu a diagnosis wedi cael ei hadolygu i'w wneud yn fwy effeithlon ac i leihau amseroedd aros.
Mae adnoddau ychwanegol wedi cael eu buddsoddi mewn gallu ychwanegol mewn timau Clinig Cof.

Beth fyddwn yn ei wneud

Cam Gweithredu 16: Annog cydweithio rhwng gwasanaethau iechyd cymunedol i leihau achosion o fynd i'r ysbyty i bobl â dementia, drwy ddarparu triniaethau penodol yn y cartref. Sicrhau amrywiaeth o ymyraethau o'r adeg y cânt eu hatgyfeirio i gefnogi diagnosis, yn cynnwys mynediad at berson dynodedig ar gyfer cefnogaeth emosiynol yn ystod y cyfnod asesu, gyda chefnogaeth barhaus yn cael ei chynnig fel bo angen.

Cam Gweithredu 12: Gwerthuso darpariaeth y cynnig gweithredol o Gymraeg yn ystod asesiadau a'r defnydd o asesiad Cymraeg ar gyfer siaradwyr Cymraeg sydd angen asesiad. Sicrhau bod gofal a thriniaeth yn ddiwylliannol sensitif a phan mai Cymraeg ydi iaith gyntaf yr unigolyn, bod gofal a thriniaeth yn cael ei ddarparu'n Gymraeg.

Byw cystal â phosib’ gyhyd â phosib’ gyda dementia

Beth rydym yn ei wybod am y boblogaeth

Er mai pobl hŷn yw'r mwyafrif o bobl sy'n byw gyda dementia, mae tua 2.5% o bobl â dementia yng ngogledd Cymru o dan 65 oed, sydd tua 300 o bobl. Mae mwyafrif o’r rhain rhwng 60 a 65 oed.

Mae un o bob pump o bobl 75 oed a hŷn yn byw gyda cholli golwg ac mae'r cyffredinrwydd ychydig yn uwch ymhlith pobl sy'n byw gyda dementia, yn enwedig y rhai sy'n byw mewn cartrefi gofal.

Mae nam ar y clyw yn effeithio ar fywydau beunyddiol 42% o bobl dros 50 oed a 71% o bobl dros 70 oed. Gall defnyddio cymhorthion clyw wella cyfathrebu ac ymgysylltiad ehangach i bobl sy'n byw gyda dementia.

Mae’r strategaeth yn cydnabod yr heriau ychwanegol y gall pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol (LHDTC+) wynebu wrth fyw gyda dementia. Fe allent fod yn llai tebygol o fod â theulu a phlant i'w cefnogi ac wedi profi gwahaniaethu sy'n gwneud iddynt deimlo'n anniogel wrth gyrchu iechyd a gofal cymdeithasol.

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

“Mae byw cystal â phosib' yn allweddol! Mae cymdeithasu a mwynhau ystod o weithgareddau yn allweddol i helpu i gadw'r afiechyd hyd braich am gyfnod hirach a helpu i frwydro yn erbyn y tebygolrwydd o iselder cysylltiedig.”
Cyfranogwr ymgynghori

- Sicrhewch fod amrywiaeth eang o weithgareddau i bobl ymwneud â nhw fel y gall pobl ddod o hyd i'r rhai sy'n addas iddyn nhw ac yn yr iaith maen nhw'n gallu cyfathrebu ynddi. Dylai hyn gynnwys gwahanol weithgareddau i bobl sydd â dementia cynnar, camau hwyr a dementia cynnar yn ogystal â chefnogaeth i bobl â gwahanol fathau o ddementia.

- Cefnogi pobl i barhau i gymryd rhan yn eu gweithgareddau arferol.
- Sicrhau bod cymunedau'n gynhwysol ac yn gyfeillgar i ddementia i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd, gan gynnwys pobl ag anableddau dysgu a phobl LHDTC+.
- Sicrhau bod y cyllid a'r adnoddau ar waith i ddarparu gwasanaethau gofal dementia o ansawdd uchel. Dylai cyllid ac adnoddau gynnwys y sector gwirfoddol a chymunedol ac yn arbennig ar gyfer pobl â dementia cynnar. Mae hyn hefyd yn cynnwys yr angen am dâl ac amodau da i staff gofal. Mae ariannu prosiectau tymor byr wedi creu heriau a phryderon ynghylch y ffordd unigolion yn talu am ofal dementia.
- Sicrhau bod pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr yn cael gwrandawiad ac yn cymryd rhan wrth i benderfyniadau gael eu gwneud am eu gofal. Dylai eiriolaeth fod ar gael i helpu gyda hyn.
- Gwella mynediad at wasanaethau, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig ac i bobl nad oes ganddynt fynediad at gludiant.
- Mae angen gwella cydgysylltiad rhwng gwahanol dimau ac asiantaethau, er mwyn sicrhau gwasanaethau di-dor.
- Gwella cysondeb y gwasanaethau sydd ar gael ledled gogledd Cymru.
- Gwella parhad staff.
- Darparu cefnogaeth i bobl â nam gwybyddol ysgafn nad oes ganddynt ddiagnosis o ddementia.
- Gwella cefnogaeth i anghenion iechyd corfforol pobl sy'n byw gyda dementia.
- Addasu'r amgylchedd adeiledig i wneud lleoedd yn hygyrch i bobl sy'n byw gyda dementia ac i gefnogi pobl i fyw'n hirach gartref. Mae hyn yn cynnwys cartrefi sydd eisoes wedi'u haddasu'n well, cartrefi newydd wedi'u hadeiladu'n bwrpasol a datblygu lleoedd pontio'r cenedlaethau a chymunedau cysylltiedig.
- Hyrwyddo rôl technoleg gynorthwyol a theleofal.
- Edrych ar gefnogaeth sy'n diwallu anghenion ieithyddol yr unigolyn. Cefnogwyd y dull 'byw yn dda', gan gynnwys y gwaith i leihau stigma a normaleiddio dementia. Mae'r ffocws ar gefnogi'r hyn y mae'r unigolyn eisiau ac yn hoffi ei wneud yn cael ei ystyried yn gadarnhaol.
- Darparu cyfleoedd i wirfoddoli a chefnogi pobl y mae dementia wedi'u heffeithio â chyflogaeth.
- Roedd awgrymiadau ar gyfer ffyrdd o wella cefnogaeth ar gyfer colli clyw a dementia yn cynnwys hyrwyddwyr colli clyw, cyrsiau iaith arwyddion a Makaton.

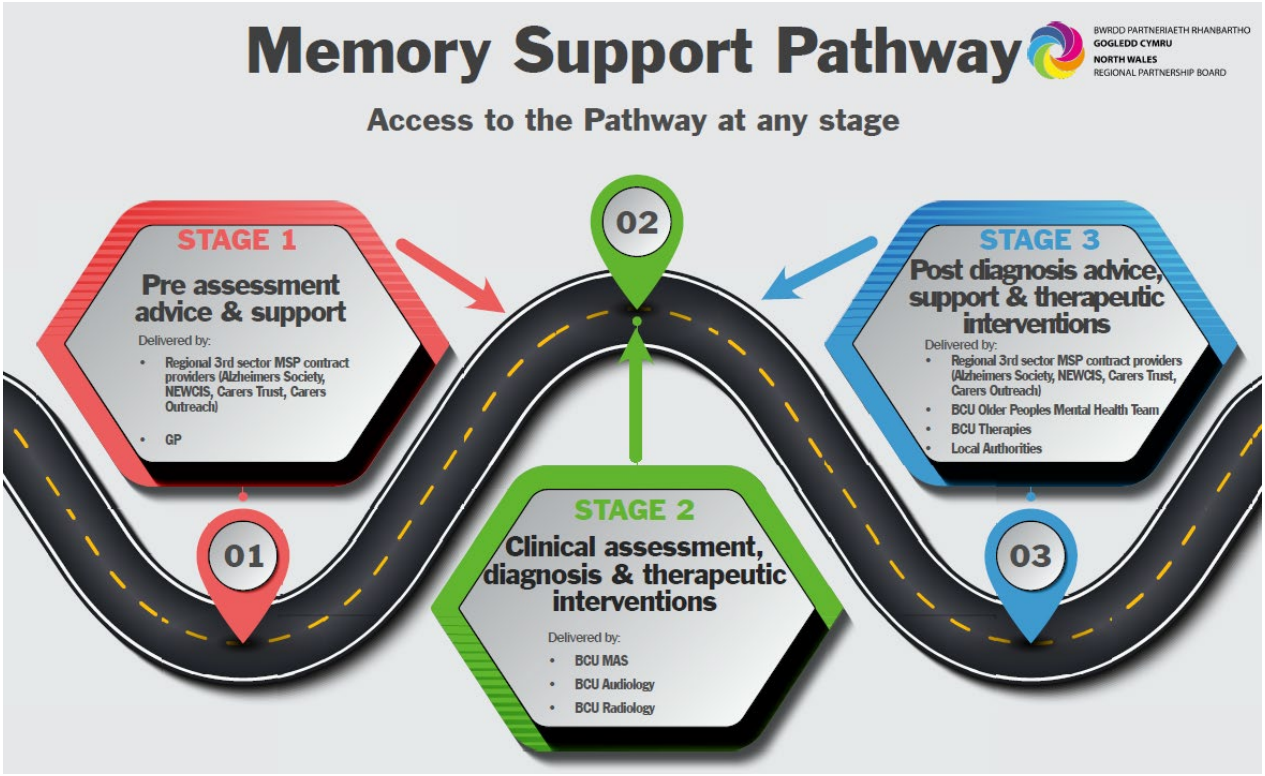
- Gwella cysondeb o ran mynediad at feddyginiaeth, ymyriadau therapiwtig ac adnoddau fel teganau cwtsh a champfa ar gyfer iechyd.
- Gall prosiectau tymor byr, heb unrhyw ddilyniant na pharhad, gael effaith niweidiol.
- Mae arwahanrwydd cymdeithasol yn broblem ar draws pob cymuned, nid ardaloedd gwledig yn unig, oherwydd cludiant, anghofio dyddiadau a'r grŵp ddim yn cynnwys dementia.
- Mae gwasanaethau cymorth ar gyfer canser yn cael eu hystyried yn enghraifft dda.

Beth ydym ni'n ei wybod am wasanaethau

Mae Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gogledd Cymru wedi datblygu Llwybr Cymorth Cof rhanbarthol sydd yn hawdd cael gafael arno, sydd yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n deg i bawb sydd â dementia a'u gofalwyr sy'n byw yng ngogledd Cymru. Sefydlwyd y llwybr ym mis Ebrill 2022.

Cyn sefydlu llwybr gogledd Cymru, roedd yna drefniadau gwahanol ar waith ar gyfer gwasanaethau cymorth dementia ym mhob un o'r chwe sir. Fe soniodd pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr am brofiad di-drefn a dryslyd, gorfod rhoi'r un wybodaeth dro ar ôl tro, heb unrhyw gyfathrebu rhwng y partneriaid amrywiol oedd yn darparu gwasanaethau dementia

Mae Llwybr Cymorth Cof Gogledd Cymru wedi'i hen sefydlu bellach ac mae'n darparu cefnogaeth amserol, cyson a phriodol yn unol â'r hyn sy'n bwysig i'r person sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr. Mae'r 12 partner - Cymdeithas Alzheimer's, Ymddiriedolaeth y Gofalwyr, Cynnal Gofalwyr, Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru, Age Cymru, y Bwrdd Iechyd a'r chwe Awdurdod Lleol yn cydweithio i ddarparu gwasanaeth di-dor. Gellir cael gafael arno drwy un rhif ffôn a chyfeiriad e-bost ac mae cymorth a chefnogaeth ar gael ar unrhyw gam o'r daith dementia, gan ystyried yr anghenion gwahanol ym mhob cam.



Cam 1 y Llwybr Cymorth Cof - Gwasanaethau addysg a chefnogi cyn asesu

Caiff y gwasanaethau yma eu darparu ar ddechrau'r llwybr cymorth cof gan Gymdeithas Alzheimer ar ran BPRhGC.

Cam 2 y Llwybr Cymorth Cof - Asesiad Clinigol

Caiff y cam yma ei ddarparu gan Wasanaeth Gofal Sylfaenol y Bwrdd Iechyd, Gwasanaethau Iechyd Meddwl Pobl Hŷn, Awdioleg a gwasanaethau clinigol cysylltiedig eraill.

Cam 3 y Llwybr Cymorth Cof - Gwasanaethau cefnogi ar ôl diagnosis

Caiff y gwasanaethu yma eu darparu yn dilyn asesiad a diagnosis clinigol. Cânt eu darparu gan bartneriaid y trydydd sector, Awdurdodau Lleol a'r Bwrdd Iechyd, yn y gymuned ac ar sail cleifion mewnol.

Mae Cynnal Gofalwyr a Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru yn darparu cymorth i ofalwyr mewn ysbytai, gan eu cefnogi tra bod y person sy'n byw gyda dementia yn glaf yn ogystal â chefnogi i'w rhyddhau o'r ysbyty ac i ddychwelyd adref.

Mae yna ganolfan ddementia ym mhob sir yng ngogledd Cymru sy'n cael ei rhedeg gan Ymddiriedolaeth y Gofalwyr ar ran BPRhGC. Mae'r Ganolfan Ddementia yn darparu:

- Gwybodaeth a chyngor
- Gweithgareddau a chyfle i ddal i fyny
- Cefnogaeth emosiynol a chefnogaeth i gyfoedion
- Siaradwyr gwadd a chlinigau iechyd

Fe gomisiynwyd Age Cymru i ddarparu eiriolaeth ar draws gogledd Cymru i bobl sydd wrthi'n cael diagnosis neu eisoes wedi cael diagnosis o ddementia. Mae gwasanaethau eiriolaeth pellach yn cael eu darparu gan Wasanaeth Cyngor ac Eiriolaeth Gogledd Cymru, Gwasanaethau Eiriolaeth Gogledd-ddwyrain Cymru a Chanolfan Dewis ar gyfer Byw'n Annibynnol. Mae *Mental Health Matters Wales* a BIPBC yn darparu gwasanaethau eiriolaeth arbenigol i bobl sydd heb allu meddyliol.

Mae yna ystod eang o wasanaethau ar gael i bobl yn eu cymuned leol. Mae'r rhain yn cynnwys gweithgareddau wedi'u seilio ar hobïau, gwasanaethau cyfeillio, grwpiau cefnogi, dosbarthiadau ymarfer corff a busnesau lleol sydd â mentrau sy'n gyfeillgar i ddementia. Mae'r arlwy'n amrywio ar draws cymunedau i ddiwallu anghenion lleol.

Mae cefnogaeth i bobl sydd â dementia cynnar ar gael ledled gogledd Cymru, ond mae'r math o gefnogaeth yn wahanol ym mhob sir wrth i wasanaethau ddatblygu i fodloni anghenion lleol.

Darperir gofal dydd, cyfleoedd dydd ac egwyliau gofalwyr mewn amrywiol leoliadau a ddarperir gan Awdurdodau Lleol, cartrefi gofal a BIPBC. Mae yna hefyd gyfleoedd i gael seibiannau gofalwyr, sy'n amrywio yn ôl ardal Awdurdod Lleol.

Gall byw mewn ardaloedd gwledig olygu bod gwasanaethau'n anodd cael mynediad atynt, gan eu bod yn tueddu i fod ar gael mewn trefi mwy. Mae Swyddfa Archwilio Cymru wedi darganfod nad yw Awdurdodau Lleol eto'n dod o hyd i ffyrdd cynaliadwy i helpu cymunedau gwledig i oresgyn yr heriau hyn, a fyddai'n adeiladu ar y cryfderau yn y cymunedau hynny.

Gall mynediad at gludiant effeithio ar p'un a all person gael mynediad at wasanaeth ai peidio. Mae cludiant cymunedol ar gael mewn nifer o ardaloedd, ond mae yna fylchau yn y gwasanaeth a ddarperir. Mae BPRhGC wedi penodi Cydlynydd Cludiant

Dementia i weithio gyda phartneriaid a chymunedau i edrych ar ddatblygu datrysiadau cludiant cymunedol.

Beth sy'n gweithio'n dda

Yn rhan o Lwybr Cymorth Cof Gogledd Cymru, mae Canolfannau Dementia wedi cael eu sefydlu ym mhob un o'r chwe Sir. Mae'r canolfannau yn cynnig gwybodaeth a chyngor, gweithgareddau a chyfleoedd i ddal i fyny, cefnogaeth emosiynol a chefnogaeth i gyfoedion, siaradwyr gwadd a chlinigau iechyd.
Mae Grwpiau Dementia Cynnar wedi cael eu sefydlu mewn 4 Sir ac mae yna gynlluniau i'w ehangu i'r 6 Sir yng ngogledd Cymru.

Beth fyddwn yn ei wneud

Mae Cydlynydd Cludiant Dementia wedi cael ei benodi a bydd yn gweithio gyda phartneriaid a chymunedau i edrych ar ddatblygu datrysiadau cludiant cymunedol i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr.

Mae gwasanaeth Awdioleg y Bwrdd Iechyd yn datblygu 'meddygfeydd' cymorth clyw yn y chwe canolfan dementia yng ngogledd Cymru.

Cam Gweithredu 13: Gwella cysondeb gwasanaethau i bobl sydd â dementia cynnar ar draws gogledd Cymru, yn cynnwys cefnogaeth i bobl sydd ag anableddau dysgu, tra'n rhannu arferion da. Ar y cyd â hyn, bydd gwasanaethau Anableddau Dysgu yn sefydlu proses er mwyn adnabod cyfanswm yr unigolion sydd ag anableddau dysgu, yn enwedig y rhai sydd â syndrom Down, i gynnig gwiriadau lles gwybyddol, a datblygu amrywiaeth o ymyriadau i gefnogi'r person i fyw'n dda gyda dementia.

Yr angen am fwy o gefnogaeth

Beth rydym yn ei wybod am y boblogaeth

Gallai pobl â dementia fod yn dioddef o gyflyrau eraill sydd angen yr un mynediad at ddiagnosis, triniaeth a gofal â phobl heb ddementia. Gallai hyn gynnwys poen, codymau, diabetes ac anymataliaeth. Mae mwy o risg i bobl sy'n byw gyda dementia a dderbynnir i'r ysbyty ddioddef o ddeliriwm, a bydd angen asesiad arnyn nhw sy'n cydbwyso eu hanghenion meddygol presennol â'r niwed ychwanegol y gallent eu hwynebu yn yr ysbyty.

Beth ddywedodd pobl wrthym

- Pa mor bwysig yw gofal cartref i helpu pobl aros yn eu cartrefi. Dylai'r gofal fod yn hyblyg a chanolbwyntio ar yr unigolyn, gyda chysondeb a pharhad o ran staff a hyfforddwyd at lefel uchel. Mae angen cymorth i sylweddoli pan nad yw gofal cartref yn briodol mwyach ac ystyried opsiynau eraill.
- Dylai cartrefi gofal fod â lefelau digonol o staff a gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gan gynnwys gofal am bobl mewn gofid ac mewn argyfwng.
- Mae angen gwella cymorth mewn argyfwng ac yn adrannau brys ysbytai.
- Mae angen gwella cymorth i gleifion mewnol ysbytai a wardiau sy'n deall dementia.
- Mae angen gwella cymorth i bobl wrth adael yr ysbyty, gan gynnwys dod o hyd i lety preswyl neu nyrsio priodol.
- Sicrhau bod cefnogaeth yn y Gymraeg ar gael ar hyd y daith dementia.
- Mae angen gwella'r broses o ddiogelu pobl sy'n byw gyda dementia, gan gynnwys mewn perthynas â thwyll drwy'r post a defnyddio crefftwyr a argymhellir.
- Mae angen gofalu am bobl ar gamau diweddarach dementia a gwella'r cynllunio ar gyfer unigolion a gofalwyr mewn perthynas â hyn. Mae hyn yn cynnwys mynediad at ofal preswyl o ansawdd dda, gofal ysbyty brys, gofal lliniarol, gofal diwedd oes a chymorth gyda galar.

- Ni allai pobl â dementia cynnar bob amser gael mynediad i leoliad sy'n briodol i'w hoedran mewn cartref gofal.
- Mae angen darpariaeth wledig gan fod problemau wrth gyrchu gwasanaethau mewn ardaloedd gwledig yn ehangach na thrafnidiaeth yn unig.
- Polisïau anghyson ar draws meddygfeydd teulu ar gyfer meddyginiaeth gwrth-ddementia.
- Mae angen cefnogaeth i sicrhau bod Atwrneiaeth Gydol Oes wedi'i gynllunio ar gyfer gofalwyr a chefnogaeth iddynt trwy'r siwrnai gyfan a gyda phrofedigaeth.
- Gwella'r broses o amgylch asesiadau amhriodol ar gyfer lleoliadau cartrefi gofal, gan gynnwys cyflwyniad fesul cam trwy ddechrau gyda gwasanaethau dydd.
- Angen ymweliadau gofal cartref hirach.
- Materion yn ymwneud â chadw ac ail-hyfforddi staff gofal.
- Nid yw gwasanaethau dydd bob amser yn derbyn atgyfeiriadau os oes angen gofal personol, a all fod yn ofynnol mewn dementia cam hwyr.
- Mae angen i'r gefnogaeth fod yn gydweithredol, gan weithio gyda barn yr unigolyn a deall nad yw iaith y cymorth yn ddewis ond yn angen clinigol.

Trefniadau Diogelu a Chynllunio Gofal Uwch

Mae pobl sy’n byw gyda dementia mewn mwy o berygl o gamdriniaeth neu esgeulustod, gan gynnwys bod yn darged i dwyllwyr.

I bobl sy’n profi’r canlynol

- colli cof
- problemau’n canolbwyntio, cynllunio a threfnu - yn cynnwys gwneud penderfyniadau a datrys problemau
- anawsterau cyfathrebu
- anhawster gyda chyfeiriadedd

gall fod yn anodd i unigolion i amddiffyn eu hunain ac angen ymyraethau gan bobl eraill i gynnal eu diogelwch a’u lles.

Gall gofalwyr ddioddef esgeulustod a chamdriniaeth hefyd, yn enwedig pan maent wedi'u gorlethu, wedi’u hynysu, yn unig neu o dan straen sylweddol. Gallai gofalwyr flaenoriaethu anghenion yr unigolyn maen nhw’n gofalu amdanynt cyn eu hanghenion eu hunain.

Trwy gydol y broses Ddiogelu, y prif ffocws yw clywed llais yr unigolion a'r holl fesurau sydd ar waith i hyrwyddo a grymuso i fod yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau. Caiff hyn ei gefnogi hefyd yn y Ddeddf Galluedd Meddyliol 2005.

Mae'r mater o Atwrneiaeth Barhaus yn faes a godwyd gan amrywiol bobl mewn gwahanol gyd-destunau wrth baratoi'r strategaeth hon.

Mae canllawiau NICE ar gyfer dementia yn argymell cyfleoedd cynnar a pharhaus i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr i ystyried Atwrneiaeth Arhosol a pharatoi blaen ddatganiad am eu dymuniadau, dewisiadau, cred a gofal yn y dyfodol.

Beth ydym ni'n ei wybod am wasanaethau

Mae yna weithwyr cymorth dementia ar draws gogledd Cymru. Mae gwefan Arolygiaeth Gofal Cymru yn darparu manylion cartrefi gofal a gofal cartref yng ngogledd Cymru. Mae rhai o'r rhain yn darparu gofal dementia arbenigol. Mae BIPBC yn darparu hyfforddiant i nifer o gartrefi gofal.

Mae gwelyau cam i fyny cam i lawr, lle mae cleifion yn cael eu derbyn o'u cartref fel dewis arall o gael eu derbyn o ysbyty acíwt, neu'n cael eu derbyn yn dilyn arhosiad ysbyty pan nad ydyn nhw eto'n barod i ddychwelyd adref, ar gael ledled gogledd Cymru. Mae rhai ardaloedd yn darparu gwelyau gofal ychwanegol pwrpasol i bobl sy'n byw gyda dementia.

Mae'r gwasanaethau tân, heddlu ac ambiwlans wedi ymrwymo i weithio tuag at fod yn gyflogwyr sy'n deall dementia, a sicrhau bod gan staff ymwybyddiaeth, sgiliau a dealltwriaeth i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia. Fe fydd adrannau brys yn gweithio tuag at ddod yn gyfeillgar i ddementia yn fuan.

Mae tair hosbis yng ngogledd Cymru: Tŷ'r Eos yn Wrecsam, Sant Cyndeyrn yn Llanelwy a Dewi Sant yn Llandudno. Mae Sant Cyndeyrn yn cyflogi Nyrs Admiral i helpu gyda gofal diwedd oes i bobl â dementia.

Pwysleisiodd adborth o amrywiol ffynonellau wrth lunio'r strategaeth hon pa mor bwysig oedd darparu gwasanaeth yn y Gymraeg. Un enghraifft o brosiect y gellid ei gyflwyno ledled gogledd Cymru, oedd yn Ysbyty Alltwen, lle cafodd yr holl gleifion

sy'n siarad Cymraeg yr opsiwn i allu arddangos logo Cymraeg wrth erchwyn eu gwely, a olygai y byddai staff yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod aelod o'r tîm sy'n siarad Cymraeg yn bresennol i allu cyfieithu unrhyw sgwrs os oes angen i aelodau eraill o staff.

Cyhoeddodd Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru adroddiad Dementia: mwy na dim ond colli'r cof, sy'n manylu ar brofiadau pobl sy'n byw gyda dementia a'r rhai sy'n gofalu amdanynt. Daeth yr adroddiad i'r casgliad y gellid gwneud gwelliannau. Mae Comisiynydd Gymraeg a Chymdeithas Alzheimer's hefyd wedi cyhoeddi adroddiad ar Ofal Dementia Siaradwyr Cymraeg gan gynnwys 16 argymhelliad.

Mae Ymarferwyr Gofal Cymdeithasol Dementia yn cael eu cyflogi ac maent yn cysylltu â phobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr i edrych ar ddewisiadau eraill yn hytrach na'u derbyn i gartrefi nyrsio. Gyda chefnogaeth ychwanegol a threialu pethau newydd, mewn amryw o achosion, nid oes angen i'r unigolyn â dementia symud i leoliad newydd.

Beth sy'n gweithio'n dda

Mae partneriaid yn gweithio tuag at gydymffurfio â'r 'Siarter Ysbyty', sy'n anelu i wella gwasanaethau i bobl sy'n byw gyda dementia ym mhob ardal i gleifion mewnol ac allanol mewn lleoliadau gofal iechyd.
Hyrwyddo'r gwasanaethau Cymraeg a rhoi'r Strategaeth y Gymraeg ar waith.
Canolbwyntio ar gyfathrebu a darparu gwasanaethau yn y Gymraeg a Saesneg i fodloni anghenion unigolion sydd â dementia.
Hyrwyddo mentrau newydd llwyddiannus sy'n cefnogi unigolion i ddelio â'u profiadau

Beth fyddwn yn ei wneud

Cam Gweithredu 17: Cefnogi cartrefi gofal i wella ymwybyddiaeth am anghenion penodol pobl sydd â dementia a gwella'r gwaith o gomisiynu lleoliadau priodol. Bydd sefydliadau sydd yn darparu gofal dementia dwys yn Mapio Gofal Dementia yn rheolaidd. Bydd gwasanaethau hefyd yn sicrhau gofal cydlynol yn ystod y broses o symud rhwng lleoliadau i helpu unigolion i addasu i amgylcheddau newydd.

Cam Gweithredu 9: Ymgorffori dull Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif yn well i bob rhyngweithiad ac ymyrraeth, yn cynnwys gwasanaethau trydydd sector a rhai nad ydynt yn statudol. Bydd hyn yn cael ei gyflawni drwy fabwysiadau a gweithredu siarter ysbyty a'r strategaethau integredig. Byddwn yn sicrhau bod pob rhyngweithiad gofal yn blaenoriaethu anghenion unigolion sydd â dementia, datblygu amgylchedd cefnogol sy'n hyrwyddo cyfathrebu effeithiol a dealltwriaeth drwy gydol eu siwrnai gofal.

Cefnogi gofalwyr

Beth rydym yn ei wybod am y boblogaeth

Amcangyfrifir, o'r gost o iechyd a gofal cymdeithasol yn gyffredinol i bobl â dementia, bod 16% ar gyfer gofal iechyd, 39% ar gyfer gofal cymdeithasol a 44% ar gyfer gofal di-dâl. I'r ddwy ran o dair o bobl â dementia sy'n byw yn y gymuned, canran cost gofal di-dâl yw 75%.

Yn ôl Cyfrifiad 2021, mae tua 67,000 o bobl yn darparu gofal di-dâl yng ngogledd Cymru, sef tua 10% o'r boblogaeth. Mae'r nifer o bobl sy'n darparu 20 awr neu fwy o ofal yr wythnos yn cynyddu. Pobl hŷn sydd fwyaf tebygol o fod yn ofalwyr di-dâl - mae 38 o bob 100 o ofalwyr di-dâl yng ngogledd Cymru rhwng 55 a 64 mlwydd oed, ac mae 27 arall dros 65 mlwydd oed. Mae gofalwyr di-dâl yn bobl oedran gweithio sydd yn llai tebygol o fod mewn cyflogaeth na phobl nad ydynt yn darparu gofal. Mae gofalwyr di-dâl hefyd yn fwy tebygol o fod ag iechyd gwael neu anabledd na'r boblogaeth gyffredinol, ym mhob grŵp oedran.

Mae rhwng 60% a 70% o'r holl ofalwyr dementia di-dâl yn ferched ac mae 2.5 gwaith yn fwy o ferched na dynion sy'n darparu gofal dwys ar ddyletswydd i rywun 24 awr y dydd. Maent hefyd 2.3 gwaith yn fwy tebygol na dynion o fod wedi bod yn darparu gofal i rywun â dementia am fwy na phum mlynedd ac felly maent yn gyfran fawr o'r gofalwyr sy'n cefnogi rhywun â dementia dwys.

Mae NICE (2018) yn argymell y dylid cynnig hyfforddiant a seicoaddysg i ofalwyr anffurfiol pobl sy'n byw gyda dementia i'w helpu i ddatblygu sgiliau gofal a rheoli eu hiechyd corfforol a meddyliol eu hunain.

Mae maes gweithredu 5 ymateb iechyd cyhoeddus Sefydliad Iechyd y Byd i ddementia yn argymell mynediad at dechnolegau ar-lein fforddiadwy sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer addysg, hyfforddiant sgiliau a chefnogaeth.

Beth ddywedodd pobl wrthym ni

“Mae angen cynyddol am y rhai sy'n gofalu ac yn cefnogi unigolion y mae dementia yn effeithio arnynt, yn enwedig am gyngor a chysur bob dydd.”
Cyfranogwr ymgynghori

- Mae angen mwy o seibiannau gofalwyr, yn enwedig ar ofalwyr pobl sydd wedi cyrraedd camau diweddarach dementia.
- Mae angen amrywiaeth o wahanol fathau o seibiannau a hyblygrwydd i fodloni anghenion y gofalwr a’r sawl y maen nhw’n gofalu amdano. Er enghraifft, mae rhai pobl eisiau cefnogaeth yn y cartref, cefnogaeth i dreulio amser gyda'i gilydd neu amser ar wahân.
- Darparu gofal brys neu argyfwng, er enghraifft os yw'r gofalwr yn mynd i'r ysbyty ac yn cefnogi cynllunio ar gyfer hyn.
- Mae angen hyfforddiant a chyngor i ofalwyr, gan gynnwys rhywun i siarad â nhw a gofyn cwestiynau iddyn nhw, yn enwedig y tu allan i oriau, megis llinell gymorth. Gall cymorth cymheiriaid gan ofalwyr eraill fod yn fuddiol iawn.
- Gwell ymwybyddiaeth ynghylch Atwrneiaeth Arhosol yn ogystal â phryderon am y gost a diffyg system i wirio bod popeth yn ei le.
- Cefnogaeth cyflogwr i staff sydd â chyfrifoldebau gofalu.
- Cefnogaeth i ofalwyr sydd â theimladau o golled ar ôl cael diagnosis ac yn dilyn profedigaeth.
- Angen ystyried amgylchiadau unigol pob gofalwr cyn darparu cefnogaeth i sicrhau ei fod yn briodol. Dylai hyn fod trwy gydol yr holl brofiad gyda dementia, gan gynnwys profedigaeth cyn ac ar ôl profedigaeth. Angen sicrhau nad ydyn nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael eu gadael gyda'r rôl dybiedig o ofalu.
- Angen hysbysebu gwasanaethau'n dda a sicrhau bod gofalwyr, asiantaethau a staff yn ymwybodol o'r gwasanaethau sydd ar gael.
- Pryderon ariannol a phroblemau gyda lwfans gofalwyr a throthwyon ddim yn cynyddu gyda chyflogau a chwyddiant.
- Nid yw llawer o bobl yn gweld eu hunain fel gofalwyr ond fel gŵr, gwraig, mab, merch, ffrindiau, teulu neu gefnogwyr. Mae angen iddynt hefyd wybod pwysigrwydd asesiad gofalwr i'w cefnogi fel teulu.
- Mwy o gefnogaeth i ofalwyr ifanc.

- Cyflogwyr sy'n deall dementia ac yn cynnig oriau hyblyg i ofalwyr.
- Cynnwys gofalwyr yng ngofal meddygol cleifion, gan gynnwys manylion apwyntiadau a phresgripsiynau, gan ystyried materion yn ymwneud â chaniatâd.
- Mwy o fynediad at ofal ar fyr rybudd.
- Mae angen i ddarpariaeth egwyl (seibiant) i ofalwyr ystyried yr heriau mewn lleoliadau gwledig oherwydd gall teithio i'r banc ac yn ôl adref yn unig gymryd 2 awr nawr heb unrhyw amser ar gyfer gweithgareddau eraill fel siopa neu 'seibiant'.

Beth ydym ni'n ei wybod am wasanaethau

Mae Strategaeth Gofalwyr Gogledd Cymru https://www.northwalescollaborative.wales/carers/ yn nodi gweledigaeth a chynnig i ofalwyr yng ngogledd Cymru er mwyn bodloni anghenion gofalwyr unigol, yn cynnwys anghenion iaith, yn y ffordd orau bosib, gan sicrhau y meddylir am anghenion y gofalwr ar yr un pryd â'r sawl sy'n derbyn y gofal. Golyga hyn adnabod gofalwyr yn gynnar a'u cynnwys wrth wneud penderfyniadau a chynllunio.

Mae cefnogaeth ar gael i ofalwyr pobl â dementia ledled gogledd Cymru. Mae adborth yn awgrymu nad yw'r gwasanaethau a ddarperir bob amser ar gael ar adegau sy'n hygyrch i ofalwyr sy'n gweithio y tu allan i'r cartref. Mae darpariaeth benodol hefyd ar gyfer gofalwyr ifanc. Oherwydd nifer y gwahanol gontractau efallai y bydd cyfleoedd i gyd-gomisiynu gwasanaethau rhwng awdurdodau iechyd ac awdurdodau lleol.

Mae llawer o wasanaethau ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Fodd bynnag, nid yw'n glir a yw'r gallu a'r ymrwymiad i ddarparu'r gwasanaethau bob amser yn golygu nad yw defnyddwyr gwasanaeth yn gorfod gofyn am wasanaeth Cymraeg. Mae ymchwil wedi canfod bod arfer da, ond mae bylchau mewn gofal, ac ar y cyfan, nid yw anghenion defnyddwyr gwasanaeth Cymraeg yn cael eu diwallu'n llawn. Mae angen mynd i'r afael â hyn er mwyn cyflawni hawliau siaradwyr Cymraeg i dderbyn gwasanaethau yn yr iaith o'u dewis ac i wella lles a chanlyniadau unigolion.

Mae'r fframwaith strategol Mwy na Geiriau yn cael ei weithredu ledled gogledd Cymru dan arweiniad Fforwm Mwy na Geiriau Gogledd Cymru. Mae hyn yn cynnwys rhannu gwybodaeth ac arfer da a gweithio tuag at heriau ac amcanion penodol.

Beth sy'n gweithio'n dda

Mae cymorth yn cael ei ddarparu i ofalwyr mewn ysbytai, gan ein llywiwr ysbyty, gan gefnogi'r gofalwr tra bod y person sy'n byw gyda dementia yn glaf yn ogystal â chefnogi i'w rhyddhau o'r ysbyty ac i ddychwelyd adref.
Cynnig grwpiau cefnogi cyfoedion i unigolion sydd ymhellach i lawr y ffordd ar eu taith dementia, gan roi diwrnod gyda ni iddyn nhw yn ein canolfan ym Mae Colwyn gyda'n Gweithwyr Cefnogi Gofalwyr cymwys a chofrestredig tra bod eu gofalwr yn cael diwrnod llawn o seibiant.

Beth fyddwn yn ei wneud

Cam Gweithredu 15: Cydweithio gyda'r gwasanaethau brys i gefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia tra'n ymgysylltu â'r gymuned i ddeall beth mae gofal ac ymyraethau dementia yn ei olygu.

Cam Gweithredu 14: Edrych ar ffyrdd o wella mynediad i wasanaethau mewn ardaloedd gwledig drwy hyrwyddo cynlluniau cludiant cymunedol a chydweithio gyda chynllunwyr cludiant, unigolion sydd wedi'u heffeithio gan ddementia a'u gofalwyr.

Rhoi’r strategaeth ar waith

Mae cynllun gweithredu strategaeth wedi cael ei lunio. Mae’r camau wedi cael eu mapio i safonau Dementia Cymru Gyfan. Mae’r cynllun gweithredu yn amlinellu statws y cam gweithredu, dyddiadau cerrig milltir a nodi pwy sy’n gyfrifol am ei ddarparu. Mae hi’n ddogfen fyw ac mae hi’n cael ei diweddaru bob chwarter.

Mae llawer eisoes wedi cael ei gyflawni, ac mae gweithgareddau yn digwydd ledled gogledd Cymru. Mae rhywfaint yn cael ei drefnu gan grwpiau lleol iawn, mae rhai’n digwydd ar lefel y Sir a rhai ar lefel ranbarthol. Mae cynnydd o ran cynllun gweithredu'r strategaeth yn cael ei adrodd bob chwe mis yn y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol.

Mae’r holl adroddiadau a gynhyrchir i lywio'r strategaeth, gan gynnwys y papur gwybodaeth gefndir, adroddiadau ymgynghori ar gael ar y wefan Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gogledd Cymru. Bydd y rhain yn darparu tystiolaeth i gefnogi comisiynwyr a darparwyr gwasanaeth i wneud penderfyniadau am wasanaethau cymorth dementia yng ngogledd Cymru.

Llywodraethu a Monitro

Caiff gwaith y strategaeth dementia ranbarthol ei reoli drwy waith partneriaeth, penderfyniadau a chyflawniad effeithiol.

Mae Grwpiau Strategol a Gweithredol Dementia Gogledd Cymru yn goruchwylio gweithrediad y strategaeth. Mae’r grŵp Gweithredol yn cyfarfod bob deufis, a’r Grŵp Strategol bob chwarter. Mae cynllun gweithredu’r strategaeth yn amlinellu 21 o weithredoedd allweddol y mae partneriaid yn gweithio tuag atynt er mwyn darparu gofynion y strategaeth. Mae partneriaid hefyd yn arwain prosiectau rhanbarthol a luniwyd er mwyn ymateb i’r strategaeth, hwyluso rhannu arfer da ar draws y rhanbarth, a chanfod cyllid i gefnogi prosiectau rhanbarthol.

Mae Grŵp Gweithredol Dementia Rhanbarthol yn cefnogi sefydliadau partner i weithredu, cyflawni a rhoi Strategaeth Dementia Gogledd Cymru ar waith. Caiff gwaith gwella gofal dementia ei gydlynu gan bump grŵp gorchwyl sy’n gweithio i gyflawni themâu allweddol Strategaeth Dementia Rhanbarthol a Safonau Dementia

Cymru Gyfan. Enghraifft o hyn yw'r Grŵp Gorchwyl Addysg a Datblygu Gweithlu. Mae'r Grŵp Gweithredol Rhanbarthol yn cyfarfod bob deufis, ac mae'r aelodaeth yn cynnwys cynrychiolwyr o lefel rheolwr gwasanaeth gweithredol o 12 sefydliad partner.

Mae'r Grŵp Strategol Rhanbarthol yn goruchwylio gwaith y Grŵp Gweithredol Rhanbarthol ac mae'n darparu cyfeiriad strategol ar waith gweithredu'r strategaeth. Mae'n monitro cynnydd yn erbyn Cynllun Gweithredu'r Strategaeth a gwaith grŵp gorchwyl Safonau Dementia, a chraffu ar gynlluniau gwariant cyllid rhanbarthol. Mae'r Grŵp Strategol Rhanbarthol yn cyfarfod yn chwarterol, ac mae'n cynnwys Penaethiaid Gwasanaeth ar draws sefydliadau partner.