GRYM MEWN GWYBODAETH

CYMRU

Awgrymiadau defnyddiol a allai helpu gwneud bywyd ychydig yn haws ar ôl cael diagnosis o ddementia.

"Mae dementia yn newid eich bywyd, ond nid yw'n diwedd ar fywyd. Manteisiwch ar bob cyfle a gewch chi. Mae'n rhaid dysgu gofyn am help, oherwydd ni ddylai neb fynd trwy hyn ar ei ben ei hun".

Ysgrifennwyd y llyfryn yma gan bobl sy'n byw gyda dementia, ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia. Mae'n cynnwys gwybodaeth a chyngor y gobeithiwn bydd yn ddefnyddiol i chi.

Cyfres Grym mewn Gwybodaeth

Yn ystod haf 2019, cyfarfu grŵp Caban (https://bit.ly/Cefnogi) ym Mhrifysgol Bangor a thrafod beth sy'n eu helpu i fod yn wydn wrth fyw gyda dementia. Yn ystod y drafodaeth, rhannodd yr aelodau eu profiad diagnosis, pa mor anodd y gall fod, sut mae pobl yn aml yn cael naill ai llawer gormod neu lawer rhy ychydig o wybodaeth yn ystod y diagnosis. Ar ôl y cyfarfod, dywedodd aelodau'r grŵp yr hoffent greu llyfryn defnyddiol gyda'r hyn y teimlent oedd 'y wybodaeth gwerth ei gael', i'w rhannu ag eraill.

Aethant ati i greu'r llyfryn hwn gyda chyfraniadau gan grwpiau DEEP eraill yng Nghymru (DEEP Unedig Dwyfor a Meirionnydd, a Fuse & Muse Abertawe) i helpu eraill sy'n byw gyda dementia. Cyhoeddwyd y llyfryn yn 2020, 2023 a 2024. Cefnogwyd datblygiad y llyfryn gan Ganolfan Ymchwil CDGD Cymru ym Mhrifysgol Bangor.

Crëwyd llawlyfrau ar gyfer pobl sydd yn byw yn yr Alban ac yn Lloegr yn ddiweddarach, a chewch fynediad atynt yma: https://bit.ly/DEEPKiP

Penderfynwyd creu ail lawlyfr Mae Grym mewn Gwybodaeth 2, sy'n cynnwys awgrymiadau defnyddiol ar gyfer bywyd o ddydd i ddydd efo dementia. Ar gael yn: dsdc.bangor.ac.uk/products-created.php.cy

"Manteisiwch ar y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael i chi. Mae'n help mawr gwybod beth sydd ar gael - mae grym mewn gwybodaeth!"

Cyngor oddi wrthym ni...

Daliwch ati i wenu, byw er mwyn y diwrnod, a pheidiwch â rhoi'r gorau iddi!

Efallai hoffech ymuno â grŵp neu ddosbarth sy'n addas i chi, mae llawer ar gael.

Ystyriwch gymryd rhan mewn gweithgareddau i helpu eraill sydd â diagnosis neu sydd eisiau dysgu mwy am ddementia, trwy fynd i siarad â phobl am eich profiadau o fyw gyda dementia

Mae'n iawn teimlo'n ddigalon a gall siarad â rhywun arall sydd yn mynd drwy'r profiad helpu

Gwnewch bethau sy'n gwneud i chi deimlo'n dda – canolbwyntiwch ar yr hyn y gallwch chi ei wneud.

Gallwch drio defnyddio strategaethau i'ch helpu chi addasu: Gall pethau fel defnyddio technoleg newydd helpu. Rwy'n defnyddio Alexa, mae hi'n fy atgoffa am bopeth.

Os ydych yn teimlo'n flinedig neu'n isel, gofalwch amdanoch eich hun a gorffwyswch.

Cysylltwch â phobl eraill sy'n byw gyda dementia: Mae cefnogaeth cyfoedion yn werthfawr iawn.

ISBN 978-1-84220-202-9

© Prifysgol Bangor (2024)
Cedwir pob hawl. Ni chaniateir ailgyhoeddi neu atgynhyrchu heb ganiatâd

Buddion a lwfansau

Asesiad Anghenion

Os ydych chi'n meddwl bod angen help arnoch chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, i ymdopi o ddydd i ddydd, bydd angen cael Asesiad Anghenion. Pwrpas yr asesiad yw eich helpu i ddeall eich anghenion, eich amgylchiadau, eich galluoedd, a beth hoffech eu cyflawni wrth fyw cystal â phosibl gyda dementia. Efallai y cewch gynnig help gydag addasiadau cartref, cymorth ymarferol gan ofalwr cyflogedig, neu wybodaeth am grwpiau a chlybiau lleol i gefnogi eich lles.

- Gwnewch gais am Asesiad Anghenion drwy adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor lleol: www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services

PIP (Taliad Annibyniaeth Personol)

Mae hwn yn lwfans a ddarperir gan y Llywodraeth ar gyfer anabledd ac nid yw'n gofyn am brawf modd. Mae dwy elfen i'r taliad, a ddwy gyfradd i'r rheiny, sylfaenol ac uwch: 1) cymorth ar gyfer anghenion byw o ddydd i ddydd, a 2) cymorth/anghenion symudedd.

- I bobl o dan oed pensiwn.
- Gall fod yn borth i gael mynediad at fathau eraill o gefnogaeth.
- Gwnewch gais i'r Adran Gwaith a Phensiynau i weld a ydych yn gymwys.
- www.gov.uk/pip ✆ 0800 917 2222

Lwfans Gweini

Os ydych angen rhywun i helpu i ofalu amdanoch, efallai y byddwch yn gymwys i gael Lwfans Gweini. Bydd hyn yn helpu i ariannu'r gofal a'r cymorth ychwanegol. Nid yw'n destun brawf modd. Rhoddir hwn i'r person sydd wedi cael diagnosis o ddementia.

- I bobl sydd wedi cyrraedd oed pensiwn.
- www.gov.uk/attendance-allowance ✆ 0800 731 0122

Taliadau Uniongyrchol

Os aseswyd bod angen cymorth gwasanaethau cymdeithasol arnoch, efallai y cewch gynnig, neu y gallwch wneud cais am Daliad Uniongyrchol yn lle derbyn y cymorth a drefnwyd gan eich cyngor lleol. Gall taliadau uniongyrchol gynnig mwy o hyblygrwydd a dewis o ran sut y caiff eich llesiant ei gefnogi. Gellir eu defnyddio i gyflogi cynorthwyydd personol neu ofalwr, er mwyn hwyluso eich mynediad i weithgareddau gallai gefnogi eich hyder, annibyniaeth, iechyd, neu dalu am seibiant.

- Trafodir hyn fel arfer yn ystod Asesiad Anghenion.
- Gwnewch gais i'ch cyngor lleol (gwasanaethau cymdeithasol): www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services
- Mae Teresa yn rhannu sut y gwnaeth Taliadau Uniongyrchol ei galluogi i drefnu dewis arall yn lle cymorth traddodiadol yma: www.bit.ly/Teresa_story

Help i gael mynediad at gefnogaeth

Cyngor ar Bopeth

Gall Cyngor ar Bopeth eich helpu i gael mynediad at y cymorth y mae gennych hawl iddo. Gallent egluro a thrafod eich hawliau a chymhwysedd, a chefnogi ceisiadau budd-daliadau a lwfansau. Maent yn cynnig cyngor cyfrinachol dros y ffôn, ar-lein, neu wyneb yn wyneb.

- www.citizensadvice.org.uk/cymraeg ✆ 0800 702 2020

Eiriolaeth

Mae eiriolwr yn helpu i sicrhau eich bod yn cymryd mwy o ran mewn penderfyniadau am eich bywyd. Gall eiriolwr fod yn berson rydych yn ei adnabod ac yn ymddiried ynddo, fel aelod o'r teulu neu ffrind, neu'n rhywun o elusen leol neu eich cyngor lleol.

- Dewch o hyd i'r gwasanaethau eiriolaeth sydd ar gael yn eich awdurdod lleol: https://bit.ly/EiriolaethCymru

Ar gyfer gofalwyr

Gall gofalu am rywun â dementia ddod â llawer o foddhad a phleser, ond gall hefyd fod yn heriol. Gallai hyn gael effaith ar eich iechyd, eich lles ariannol ac emosiynol, a'ch perthynas â'r teulu. Mae cymorth a chyngor ar gael i'ch helpu i addasu i'r newidiadau yn eich bywyd.

- Gall nifer o sefydliadau helpu neu roi arweiniad, gan gynnwys Gofalwyr Cymru, Ymddiriedolaeth y Gofalwyr, Dementia Carers Count, a TIDE (Together in Dementia Everyday). Am fanylion cyswllt gweler tudalennau 16-17.

Asesiad o Anghenion Gofalwr

Os ydych yn darparu gofal di-dal a chymorth i rywun sy'n byw gyda dementia, mae gennych hawl gyfreithiol i gael asesiad o'r cymorth sydd ei angen arnoch chi hefyd er mwyn eich helpu yn eich rôl ofalu ac i gefnogi eich lles personol.

- Dylai'r asesiad hwn ystyried: i ba raddau rydych yn gallu ac yn fodlon darparu gofal; eich dymuniad neu angen i weithio a chymryd rhan mewn addysg, hyfforddiant, neu weithgareddau hamdden sy'n bwysig i chi; cynllunio rhag ofn bydd angen gofal brys; eich cymhwyster i gael Lwfans Gofalwr.

Lwfans Gofalwr

Mae'r Lwfans Gofalwr yn gyfradd safonol gan y Llywodraeth sydd ar gael i ofalwyr di-dal sy'n darparu gofal rheolaidd a sylweddol. Mae'n ffurfio rhan o'ch incwm trethadwy.

- Am bob wythnos y byddwch yn derbyn Lwfans Gofalwr byddwch yn cael credydau Yswiriant Gwladol yn awtomatig.
- Efallai na fyddwch yn derbyn y Lwfans Gofalwr llawn os ydych yn derbyn budd-daliadau eraill fel pensiwn y wladwriaeth.
- www.gov.uk/carers-allowance ✆ 0800 731 0297
- www.carersuk.org/help-and-advice/financial-support/

Credyd Gofalwr

Gall gofalwyr nad yw'n derbyn Lwfans Gofalwr fod yn gymwys i gael Credyd Gofalwr. Credyd Yswiriant Gwladol yw'r Credyd Gofalwr sy'n diogelu bylchau yn eich taliadau Yswiriant Gwladol oherwydd eich cyfrifoldebau gofalu. Mae mathau eraill o gymorth ariannol a budd-daliadau y gallech fod â hawl iddynt oherwydd eich rôl ofalu:

- www.carersuk.org/help-and-advice/financial-support/ ✆ 029 2081 1370
- www.carers.org/money-and-benefits/intro ✆ 0300 772 9600

Canllaw i Ofalwyr

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru wedi creu canllaw ar gyfer teulu a ffrindiau sy'n cefnogi rhywun a dementia, sy'n cynnws gwybodaeth ymarferol ac arweiniad emosiynol.

- Mae "Gofalu am Rywun â Dementia: Canllaw i deulu a ffrindiau", ar gael yma: https://bit.ly/Carers_Trust_Wales_dementia

Seibiannau Byr

Mae hyn er mwyn cefnogi'r berthynas ofalgar, gan hybu iechyd a lles y gofalwr a'r person â dementia.

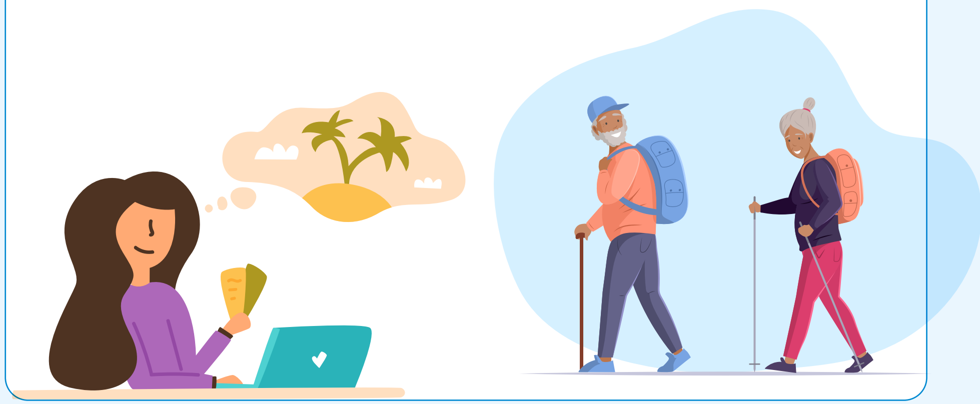
Mae seibiant byr yn fath o wasanaeth neu gymorth sy'n galluogi y gofalwr/gofalwyr i gael cyfnodau digonol a rheolaidd i ffwrdd o'u cyfrifoldebau gofalu.

Gall seibiannau o gyfrifoldebau gofalu:

- fod am gyfnodau byr neu estynedig
- ddigwydd yn ystod y dydd neu dros nos
- fod yn rhywbeth i'w fwynhau gyda'ch gilydd, er enghraifft trwy grwpiau cymunedol neu wyliau a chymorth
- gynnwys gofal yn y cartref neu oddi yno, gan roi i'r gofalwr a'r unigolyn â dementia ychydig o amser i'w hunain.

Mae yna lawer o ffyrdd y gellir cefnogi seibiant, a bydd opsiynau'n amrywio ar draws Cymru. Efallai y bydd eich cyngor lleol yn gweithio'n agos gydag elusennau lleol a darparwyr preifat sy'n darparu seibiannau byr ar eu rhan neu y gallwch chi eu hariannu'n breifat.

- Cysylltwch â'ch sefydliad gofalwyr lleol a/neu gyngor lleol am gyngor ac arweiniad ar yr opsiynau sydd ar gael i chi.
- Gellir trafod anghenion seibiant byr, yr hyn fyddai'n well gennych, ac opsiynau yn ystod yr Asesiad o Anghenion Gofalwr.



Gostyngiadau y gallech fod â hawl iddynt

CarerSmart

Mae CarerSmart yn glwb i ofalwyr, pobl ag anghenion gofal, staff, a gwirfoddolwyr Rhwydwaith Ymddiriedolaeth y Gofalwyr.

Gallwch elwa o ystod eang o gynigion, gan gynnwys cyngor cyfreithiol am ddim, gostyngiadau ar adnewyddu yswiriant, a gostyngiadau ar wyliau. Mae ymuno yn syml ac am ddim.

- www.carers.org/grants-and-discounts/carersmart-discount-club

Gostyngiad yn y dreth gyngor

Efallai y bydd gennych hawl i ostyngiad yn y dreth gyngor, yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Bydd angen llythyr o gefnogaeth arnoch gan weithiwr iechyd proffesiynol.

- Gwnewch gais trwy wefan neu linell ffôn eich cyngor lleol.
- https://www.llyw.cymru/manylion-cyswllt-treth-gyngor-yr-awdurdodau-lleol

Gostyngiadau i Ofalwyr

Mae hwn yn wasanaeth sy'n cysylltu teulu neu ffrindiau sy'n ofalwyr di-dâl, a'r rhai sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn y sector gofal, er mwyn cael gostyngiadau neu arbedion ariannol.

- www.discountsforcarers.com

Y Cynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes

Gallech gael arian oddi ar eich bil trydan neu nwy gaeaf o dan y Cynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes.

- www.gov.uk/the-warm-home-discount-scheme/low-income

WaterSure Wales

Os oes gennych fesurydd dwr, efallai byddwch yn gymwys ar gyfer tariff terfyn bil gyda Dŵr Cymru fel na fyddwch yn talu dros swm penodol ar gyfer y flwyddyn.

- www.dwrcymru.com/cy-gb/support-with-bills/watersure-tariff

✆ 0800 0520145

Teithio a symudedd

Car

Bathodyn Glas ar gyfer parcio Mae Bathodyn Glas ar gyfer pobl gydag anabledd, gan gynnwys dementia, i'w osod ar ddangosfwrdd eich car i roi consesiynau parcio. Mae'r Bathodyn Glas yn gysylltiedig â'r person gyda dementia, nid y cerbyd. Mae gwneud cais yng Nghymru yn rhad ac am ddim.

- Gwnewch gais drwy eich cyngor lleol neu yma: www.gov.uk/apply-blue-badge
- Mae cynlluniau eraill ar gael os ydych yn cofrestru eich car (e.e. eithriad rhag talu'r rhan fwyaf o dollau ffyrdd yn y Deyrnas Unedig).

Cerbyd Symudedd trwy Daliad Annibyniaeth Personol (PIP) Gellir prydlesu car os ydych yn defnyddio PIP symudedd (ar gyfradd uwch). Mae'r cynllun hefyd yn cynnwys treth, yswiriant, gwasanaethu, a theiars ar gyfer y car.

- Dim ond am dair blynedd y mae hyn yn berthnasol. Os nad yw'r sawl sydd wedi cael y diagnosis yn defnyddio'r car, rhaid dychwelyd y car.

Cludiant Cymunedol

Mae'n bosibl bod gan eich ardal leol gynllun cludiant cymunedol sy'n darparu cludiant hygyrch o ddrws i ddrws i bobl ag anghenion gofal a chymorth. Mae'r gwasanaethau di-elw yma yn cynnwys cynlluniau galw'r gyrrwr a gwasanaethau ceir cymunedol sy'n helpu pobl i gyrraedd apwyntiadau iechyd, siopau, grwpiau cymdeithasol, a gweithgareddau. Mae gan bob cynllun cludiant cymunedol ei feini prawf cymhwysedd ei hun, a chodir tâl.

- I ddarganfod a oes cynllun yn eich ardal chi, cysylltwch â'r Gymdeithas Cludiant Cymunedol.
- www.ctauk.org ✆ 07944 521395

"Holwch cyn teithio am y cymorth sydd ar gael mewn meysydd awyr, gorsafoedd trên ac ar fysiau".

Cludiant Cyhoeddus

Mae'r **cynllun waled oren** ar gyfer unrhyw un a allai ei chael hi'n anodd cyfathrebu eu hanghenion wrth deithio ar gludiant cyhoeddus yng Nghymru. Mae pocedi plastig yn y waled er mwyn rhoi geiriau a lluniau i'ch helpu i gyfathrebu.

- Archebwch waled oren drwy ffonio ✆ 03333 211 202, neu e-bostiwch: Community@tfwrail.wales

Teithio ar y Bws

Gall cwmnïau bysiau lleol gynnig 'cardiau cymorth taith' y gallwch eu dangos i aelod o staff, megis "cyfrifwch fy newid i mi". Gwiriwch gyda'ch cwmnïau bysiau lleol (e.e. Arriva Cymru).

Tocynnau bws Gallwch wneud cais am Gerdyn Teithio Rhatach Cymru i Berson Anabl. Os ydi eich cyflwr yn cyfyngu ar eich gallu i deithio ar eich pen eich hun, efallai y byddwch chi'n gallu cael cerdyn cydymaith a fydd yn galluogi rhywun arall i deithio gyda chi am ddim.

- Gwnewch gais i Trafnidiaeth Cymru, am ddim.
- portal.tfw.wales/cy ✆ 0300 303 4240

Teithio ar y Rheilffordd

Mae Network Rail yn cynnig cymorth mewn gorsafoedd, ond fe'ch cynghorir i'w drefnu ymlaen llaw. Mae gan rai gorsafoedd ystafell aros 'Gornel Dawel' i ddianc rhag y torfeydd a sŵn yn yr orsaf (edrychwch ar orsafoedd penodol a gofynnwch wrth archebu'ch tocyn).

Cerdyn rheilffordd anabledd Mae hwn yn ostyngiad o 1/3 yn y pris tocyn trên i chi a pherson sydd yn teithio efo chi yn y Deyrnas Unedig. Cerdyn taladwy yw hwn, ond gallwch ddefnyddio talebau fel Tesco Clubcard i dalu.

- www.disabledpersons-railcard.co.uk ✆ 0345 605 0525

Cymorth mynediad

Cerdyn toiled 'Methu Aros'

Dyma gerdyn i'w ddefnyddio mewn siop neu gaffi pan fyddwch chi'n methu aros i ddefnyddio'r toiled (os yw'n hygyrch).

- Ar gael gan Gymuned y Bledren a'r Coluddyn. www.bladderandbowel.org ✆ 0800 031 5406

Allwedd i gael mynediad i doiledau anabl

Mae allweddi RADAR yn agor toiledau cyhoeddus hygyrch sydd dan glo ledled y Deyrnas Unedig.

- Bydd yn rhaid i chi dalu swm bach i brynu'r allwedd.
- Ar gael o Disability Rights UK: shop.disabilityrightsuk.org/products/radar-key

Mynediad cadair olwyn

Efallai eich bod yn gymwys i gael cadair olwyn/cymorth cerdded gan eich cyngor lleol.

Gwnewch gais i'ch adran gwasanaethau cymdeithasol leol. Mae gwasanaethau llogi cadeiriau olwyn hefyd ar gael drwy Gymru:

- Y Groes Goch: www.redcross.org.uk/get-help/hire-a-wheelchair.
- Byw Bywyd: post@byw-bywyd.co.uk ✆ 01286 830101

Cerdyn Cydymaith Hanfodol yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol

Mae hyn er mwyn i'r sawl â dementia ddod ag un neu ddau o ofalwyr neu gymdeithion gyda nhw, yn rhad ac am ddim i safleoedd yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol..

- www.nationaltrust.org.uk/who-we-are/about-us/access-for-everyone ✆ 0344 800 1895

Cerdyn CEA (cerdyn cymdeithas arddangoswyr sinema)

Cerdyn yw hwn sy'n galluogi i ddeiliad y cerdyn gael sedd am ddim i'w gofalwyr mewn rhai sinemâu. Codir ffi gweinyddu bychan amdano.

- www.ceacard.co.uk ✆ 01244 526 016

Dangosiadau sinema hamddenol

Mae rhai sinemâu yn cynnig dangosiadau hamddenol neu gyfeillgar i ddementia. Bydd y goleuadau'n cael eu gadael ymlaen, mae egwyl yn cael eu darparu, mae'r gerddoriaeth yn dawelach ac nid oes unrhyw hysbysebion cyn y ffilm. Holwch yn eich sinema leol.

Arwydd blodyn yr haul

Cortyn gwddf, band arddwrn neu fathodyn yw hwn, sy'n dynodi anabledd cudd, felly gall staff mewn archfarchnadoedd, meysydd awyr, ar fysiau a threnau gydnabod efallai yr hoffech gael rhywfaint o gymorth ychwanegol. Gallwch gael cymorth mewn meysydd awyr, i chi, ac i'ch grŵp.

- Mae'r cortynnau gwddf yn rhad ac am ddim gan fusnesau sy'n aelodau o'r cynllun fel siopau, meysydd awyr neu orsafoedd trenau.
- https://hdsunflower.com/uk

Archfarchnad ac oriau tawel

Mae gan lawer o archfarchnadoedd 'awr dawel' pan fyddant yn diffodd y gerddoriaeth ac mae staff yn arbennig o ymwybodol i helpu cwsmeriaid.

- Gwiriwch gyda'ch archfarchnad leol. Os nad oes ganddyn nhw un, holwch a ydyn nhw'n fodlon dechrau cynnig un.

"Mae'r arwydd blodyn yr haul yn gweithio heb dynnu sylw atoch chi fel rywun bregus, dim ond dangos efallai eich bod chi angen help! Rwy'n ei ddefnyddio trwy'r amser ac nid yw'n costio dim, ond mae'n werth y byd".

Cynlluniau ac ymgyrchoedd

Cerdyn Argyfwng Gofalwr

Dyma gerdyn y gall y gofalwr ei gario rhag ofn y bydd unrhyw beth yn digwydd iddo/i, i hysbysu eraill eu bod yn gofalu am berson a all fod ar ei ben ei hun gartref.

- Ar gael gan sefydliad gofalwyr lleol neu gyngor lleol.

Cynllun neges mewn potel

Mae elusen y Lions yn rhedeg cynllun ‘neges mewn potel’ am ddim i gofnodi gwybodaeth bwysig (cysylltiadau, diagnosis, a meddyginiaeth) yn yr oergell a/neu’r car, gan gynnwys sticer i wneud rhywun yn ymwybodol bod y botel wybodaeth yno.

Protocol Herbert

Mae hwn yn gynllun cenedlaethol sy’n annog teulu a ffrindiau i gasglu gwybodaeth ddefnyddiol y gellir ei defnyddio os bydd rhywun sy’n fregus wedi mynd ar goll.

- Cysylltwch â’ch heddlu lleol i gael y ffurflen, ei llenwi a’i chadw’n ddiogel gartref. Gellir rhannu hon yn hawdd ac yn gyflym pe bai rhywun yn mynd ar goll.

Breichled neu gadwyn adnabod feddygol

Gallwch brynu gemwaith adnabod meddygol i helpu i ddangos beth yw eich anghenion os bydd unrhyw beth yn digwydd i chi.

“Daliwch ati, cadwch gymaint o annibyniaeth a gweithgareddau ag y medrwch”.

Dyfeisiau Teleofal

Larwm personol yw hwn, medrwch ei wisgo fel cadwyn am eich gwddf neu freichled, mae yn eich galluogi i alw am help os oes ei angen arnoch.

- Cysylltwch ag adran gwasanaethau cymdeithasol oedolion eich cyngor lleol a gofynnwch am Asesiad Anghenion rhad ac am ddim ar gyfer y person â dementia ac efallai y bydd dyfais teleofal yn cael ei darparu.
- Siaradwch â’ch meddyg teulu neu therapydd galwedigaethol. Efallai y byddant yn argymell system teleofal fel rhan o becyn iechyd neu ofal parhaus, ond yn aml codir tâl am wasanaethau teleofal.

Apiau ffôn symudol gyda systemau olrhain (GPS)

Os oes gennych ‘ffôn clyfar’, gallwch gael apiau am ddim gyda systemau olrhain GPS, i gadw’ch anwyliaid yn ddiogel tra byddant allan. Chwiliwch am ‘GPS tracker’ mewn apiau ar y ffôn.

Mewn Argyfwng - ICE

Drwy ychwanegu ‘ICE’ (In Case of Emergency) fel cyswllt yn eich ffôn symudol mae’n golygu, os bydd unrhyw beth yn digwydd i chi, bydd gweithwyr brys yn gwybod pwy i’w ffonio gyntaf i gael y wybodaeth sydd ei hangen arnynt i roi triniaeth mewn argyfwng.

Ystyriaethau cyfreithiol

Atwrneiaeth Arhosol (Lasting Power of Attorney - LPA)

Mae hon yn ddogfen gyfreithiol sy'n gadael i chi benodi un neu fwy o bobl i'ch helpu i wneud penderfyniadau, neu i wneud penderfyniadau ar eich rhan os na allwch wneud eich penderfyniadau eich hun. Mae dau fath: eiddo a materion ariannol, ac iechyd a lles.

- Mae hyn yn rhoi mwy o reolaeth i chi dros yr hyn sy'n digwydd i chi.
- www.gov.uk/power-of-attorney

Cyfarwyddebau gofal uwch

(neu 'ewyllys byw'/ 'penderfyniad ymlaen llaw')

Mae hon yn ddogfen gyfreithiol lle rydych yn nodi pa gamau y dylid eu cymryd ar gyfer eich iechyd os na allwch wneud penderfyniadau.

- Cewch gyngor ac arweiniad gan yr elusennau fel Age Cymru, My Living Will, neu gyfreithiwr.

Cefnogaeth y gallech ei derbyn

Nyrs Seiciatrig Gymunedol (CPN)/ Nyrs Dementia pobl Iau (o dan 65)

Gall eich helpu i ddeall eich profiadau a'ch helpu i wneud newidiadau cadarnhaol mewn ffyrdd sy'n ystyrlon ac yn bwysig i chi.

Seicolegwyr a Therapyddion Seicolegol

Gall eich helpu i ddeall eich profiadau a'ch helpu i wneud newidiadau cadarnhaol mewn ffyrdd sy'n ystyrlon ac yn bwysig i chi.

Gweithiwr Cymdeithasol

Gall eich helpu gydag Asesiadau Anghenion, ac awgrymu adnoddau a gwasanaethau defnyddiol (e.e. grwpiau cymorth cyfoedion).

Gweithiwr cymorth cymunedol

Gall eich cefnogi i barhau i wneud yr hyn sy'n bwysig i chi gan gefnogi eich lles ac ansawdd bywyd.

Therapydd galwedigaethol (OT)

Byddant yn eich helpu i fyw bywyd llawn trwy addasu eich cartref a chanolbwyntio ar yr hyn y gallwch ei wneud. Gan sicrhau eich diogelwch, ansawdd eich bywyd, a'ch cyfranogiad mewn gweithgareddau.

Therapydd iaith a lleferydd

Gall helpu gyda chyfathrebu ac anawsterau llyncu.

Awdiolegydd

Gall helpu gydag anawsterau clyw.

Ffisiotherapydd

Gall weithio gyda chi i hybu gweithgaredd corfforol a chynnal eich symudedd ac annibyniaeth cyhyd â phosibl.

Dietegydd

Rhoi cyngor i chi gael y maeth gorau posib i gynnal iechyd a lles.

Podiatrydd

Gofalu am eich traed i'ch helpu i barhau i symud, atal codymau a hybu annibyniaeth.

Lleoedd i ddod o hyd i gefnogaeth, cyfleoedd i gymryd rhan a chysylltu ag eraill

Llinellau cymorth

Cymdeithas Alzheimer: ✆ 03300 947 400

Dementia UK: ✆ 0800 888 6678

Llinell gymorth dementia Cymru: ✆ 0808 808 2235

Cymorth iechyd meddwl ar frys GIG Cymru: ✆ 111 pwyso 2

Cyfleoedd cefnogi a chymryd rhan

Cymdeithas Alzheimer: www.alzheimers.org.uk ✆ 03300 947 400

- Mae gan eu gwefan llawer o wybodaeth, cyngor a chefnogaeth.

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru: www.carers.org
✆ 0300 772 9600

- Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn gweithio i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydnabyddiaeth i unrhyw un sy'n gofalu.

Gofalwyr Cymru: www.carersuk.org/wales ✆ 029 2081 1370

- Maent yn rhoi cyngor a gwybodaeth i ofalwyr a'r gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi gofalwyr.

Cefnogaeth Cyn Profedigaeth Cruse: www.cruse.org.uk
✆ 080 8808 1677

- Mae Cruse Bereavement Care Cymru ac Alzheimer's Society Cymru wedi hyfforddi gwirfoddolwyr i helpu pobl â dementia, eu teuluoedd, a gofalwyr i ymdrin â theimladau o golled a galar.

DEEP (Dementia Engagement and Empowerment Project):
www.dementiavoices.org.uk ✆ 07720 538851

- Gallwch ymuno â grwpiau, gwylio, a chreu Dyddiaduron Dementia a chymryd rhan mewn gwneud newidiadau i bobl sy'n byw gyda dementia.

Dementia Carers Count: www.dementiacarers.org.uk
✆ 0800 652 1102

- Mae Dementia Carers Count yn cefnogi teulu, ffrindiau a phartneriaid sy'n gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia. Maent yn darparu cyrsiau am ddim dan arweiniad gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (DSDC), Prifysgol Bangor:
dsdc.bangor.ac.uk/supporting-people.php.cy ✆ 01248 388872

- Mae DSDC yn datblygu adnoddau ac yn cynnig cyfleoedd i gymryd rhan mewn ymchwil a dysgu myfyrwyr, drwy rhannu eich profiadau o fyw gyda dementia. Trefnir hyn drwy Grŵp Caban; mae croeso cynnes i aelodau newydd.

Ymunwch ag Ymchwil Dementia:
www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk

- Mae hwn yn wasanaeth sy'n galluogi pobl i gofrestru eu diddordeb mewn cymryd rhan mewn ymchwil dementia a chael eu paru â phroject ymchwil addas.

Cefnogaeth Dementia Prin: www.raredementiasupport.org

- Gwasanaeth sy'n ceisio grymuso, arwain a rhannu gwybodaeth gyda phobl sy'n byw gyda diagnosis dementia prin a'r rhai sy'n gofalu amdanynt.

Gyda'n gilydd mewn dementia bob dydd (TIDE): www.tide.uk.net
✉ carers@tide.org.uk

- Mae TIDE (Together in Dementia Everyday) yn darparu cyfleoedd i ofalwyr gysylltu, cefnogi hyder a lles gofalwyr, a cheisio dylanwadu ar arfer a pholisi ar lefel leol a chenedlaethol.

Gweithgor dementia 3 gwlad: www.3ndementiawg.org

- Gall unrhyw un sydd â diagnosis o ddementia fod yn aelod a derbyn cylchlythyr am sut gallwch chi gymryd rhan. Mae aelodaeth gyswllt hefyd ar gael i ofalwyr, gweithwyr proffesiynol ac academyddion.

Diolch i bawb am eu cyfraniadau gwerthfawr wrth gynnig cynnwys ac adborth i'r llyfryn. Cefnogir y gwaith hwn gan CADR Cymru (www.cadr.cymru) a Chanolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (DSDC) Cymru, Prifysgol Bangor (dsdc.bangor.ac.uk).

Mae fersiwn electronig o'r llyfryn ar gael yn:
https://dsdc.bangor.ac.uk/products-created.php.cy

Hoffem glywed gennych!

Plîs cysylltwch os hoffech:

- Dweud wrthym sut mae'r llyfryn wedi'ch helpu chi.
- Rhoi awgrymiadau ar gyfer addasu.
- Archebu gopïau o'r llyfryn.

Ymwelwch â https://bit.ly/KIPCymru,
neu dilynwch y cod QR i lenwi holiadur byr.

Neu, cysylltwch â Jen Roberts:
j.roberts@bangor.ac.uk / ✆ 01248 388346

Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia Cymru
Dementia Services Development Centre Wales
Canolfan Ymchwil | Research Centre

deep The UK Network of Dementia Voices

Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia
CADR
Centre for Ageing & Dementia Research

Prifysgol Bangor University

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Dementia Actif Gwynedd

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales