# GRYM MEWN GWYBODAETH

## I OFALWYR YNG NGHYMRU

## Llawlyfr I Ofalwyr Pobl Sy'n Byw Gyda Dementia

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

# Grym mewn Gwybodaeth

Mae Grym mewn Gwybodaeth i Ofalwyr ynglŷn â gofalu am bobl sy'n byw gyda dementia, ac mae wedi ei gyd-greu gan ofalwyr yng Nghanolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (CDGD) Cymru, Prifysgol Bangor.

# Cynnwys


| | |
|---|---|
| Cyflwyniad | 3 |
| Beth allwch ei wneud yn syth ar ôl cael y diagnosis | 4 |
| Pa sefydliadau all eich cefnogi? | 6 |
| Gweithwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol | 8 |
| Materion cyfreithiol ac ariannol | 10 |
| Bywyd pob dydd | 14 |
| Eich iechyd meddwl a'ch lles | 20 |
| Dewisiadau gofal | 22 |
| Diwedd y daith ofalu | 24 |
| Gofalu am rywun gyda dementia prin | 26 |
| I grynhoi | 27 |


# Llyfrynnau eraill yn y gyfres

**Grym mewn Gwybodaeth Cymru:** Awgrymiadau defnyddiol a allai helpu gwneud bywyd ychydig yn haws ar ôl cael diagnosis o ddementia.

**Grym mewn Gwybodaeth 2:** Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer byw o ddydd i ddydd gyda dementia.

Gallwch eu gweld ar-lein yma:
**www.bangor.ac.uk/cy/dsdc/adnoddau-i-gefnogi-pobl-syn-byw-gyda-dementia-a-gofalwyr**

# Addasiadau ar gyfer Lloegr a'r Alban

Mae fersiynau ar gael hefyd i bobl sy'n byw yn Lloegr a'r Alban a gallwch eu gweld ar wefan Dementia Voices:
www.dementiavoices.org.uk/deep-resources/knowledge-is-power

> **"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!"**


© Prifysgol Bangor (2026). Cedwir pob hawl a dim atgynhyrchu heb ganiatâd ISBN 978-1-84220-212-8

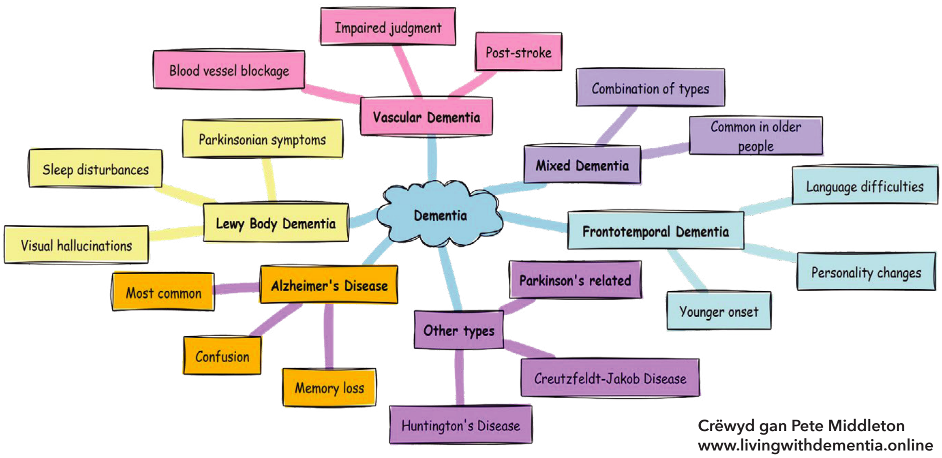
# Cyflwyniad

Rydym wedi canfod mai'r wybodaeth fwyaf defnyddiol yw'r wybodaeth sy'n cael ei rhannu rhwng gofalwyr, ac eisiau rhannu rhywfaint o hyn gyda chi. Gall gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia fod yn anodd; ond gall dod o hyd i'r gefnogaeth gywir wneud bywyd yn haws i'r ddau ohonoch.

Mae'r llyfryn hwn wedi ei gynllunio i roi gwybodaeth hanfodol ac awgrymiadau i'ch helpu i ddod o hyd i ffordd drwy'r cymhlethdodau o ofalu am rywun sy'n byw gyda dementia, gan gydnabod bod pob profiad yn unigryw ac nad oes "un ateb i bawb".

## Deall Dementia

Mae llawer o fathau o ddementia a gall y symptomau amrywio. Mae'r diagram isod yn rhoi trosolwg cyffredinol ar rai o'r nodweddion sydd yn gyffredin mewn gwahanol fathau o dementia (ond gall y rhain amrywio).




Crëwyd gan Pete Middleton
www.livingwithdementia.online

Mae'n help i ddysgu cymaint ag y gallwch am y math o ddementia sy'n effeithio arnoch chi. Mae'r gwefannau hyn yn darparu gwybodaeth am fathau o ddementia, y cymorth sydd ar gael, a chanllawiau eraill i ofalwyr:

**www.dementiauk.org/information-and-support**

**www.alzheimers.org.uk/about-dementia**

**www.raredementiasupport.org/what-is-rare-dementia**

**isupportdementiacarers.co.uk**

# Beth allwch ei wneud yn syth ar ôl y diagnosis

## Gwybod pa gymorth sydd ar gael a derbyn beth sy'n cael ei gynnig

Gallai hyn fod trwy eich meddyg teulu neu glinig cof. Gofynnwch os oes gennych un pwynt cyswllt, gall hynny eich helpu. Hefyd, cysylltwch â'r gwasanaethau cymdeithasol drwy eich awdurdod lleol a chael gwybod beth allant wneud i chi. Gallwch gael mynediad iddynt heb ddiagnosis.

Peidiwch â'i gadael hi'n rhy hwyr i ddarganfod pa gymorth sydd ar gael – ceisiwch gael help cyn gynted â phosib, dyna pryd y bydd yn cael yr effaith fwyaf.

Sefydlwch rwydwaith personol i chi eich hun. Mae hyn yn golygu darganfod pwy fydd yn gallu eich helpu ar adegau gwahanol, a gwybod at bwy y gallwch droi mewn argyfwng. Gallai hyn gynnwys, er enghraifft, gwasanaethau cymdeithasol, nyrs seiciatrig gymunedol (CPN), meddyg teulu, ac ati – pwy bynnag sydd gennych yn eich cylch allai gynnig help.

> **"Ceisiwch beidio â gwrthod help gan wasanaethau oherwydd eich bod yn teimlo y gallwch ddelio â phopeth ar hyn o bryd, mae'n gallu bod yn anodd meddwl sut i gael gafael ar yr help angenrheidiol wrth i bethau newid."**

## Cefnogaeth gan eich Meddyg Teulu

Rhowch wybod i'ch meddyg teulu eich bod yn ofalwr i rywun sy'n byw gyda dementia. Gofynnwch os oes ganddynt gofrestr o ofalwyr.

Mae rhai yn caniatáu i'r gofalwr siarad ar ran yr unigolyn sy'n byw gyda dementia.

## Materion cyfreithiol

(mwy yn y rhan 'materion cyfreithiol ac ariannol')

- Atwrneiaeth Arhosol (lasting power of attorney) ac ysgrifennu ewyllys – gwnewch hyn cyn gynted â phosib.
- Fel gofalwr, mae gennych hawl gyfreithiol i gael asesiad o'ch anghenion (mae gan y sawl yr ydych yn gofalu amdanyn nhw yr hawl hwnnw hefyd).

## Cefnogaeth gan ofalwyr eraill

Gall ymuno â grŵp fod yn heriol, ond mae'n werth gwneud. Holwch yn eich ardal leol i weld os oes grŵp o unrhyw fath, fel y gallwch fod mewn cysylltiad â gofalwyr eraill.

Mae rhai grwpiau yn cynnal sesiynau ar wahân i ofalwyr a phobl sy'n byw gyda dementia, er mwyn iddyn nhw gael seibiant oddi wrth ei gilydd.

Gallai siarad gyda phobl eraill a gwrando ar bobl eraill yn yr un sefyllfa ddarparu mwy o gyngor nag unrhyw le arall.

Dechreuwch grŵp WhatsApp gyda gofalwyr eraill. Gall cefnogaeth, cyfeillgarwch a chyngor fod ar gael ar unwaith a bod yn ddefnyddiol iawn.

**"Rhowch gynnig ar grwpiau gwahanol ac efallai y byddwch yn dod o hyd i un sy'n addas i chi. Yn naturiol, ni fydd pob un yn addas i bawb."**

## Cefnogaeth gan deulu a ffrindiau

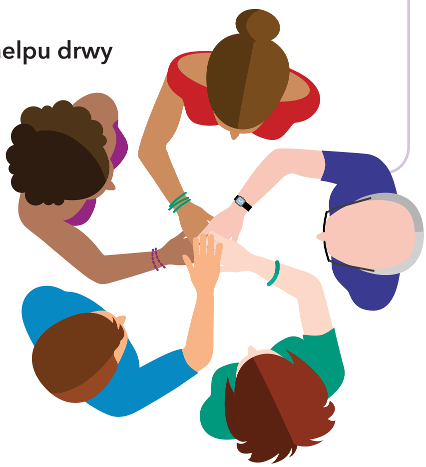
Mae siarad â theulu a ffrindiau ar ôl y diagnosis yn syniad da. Gall fod yn anodd dweud wrthyn nhw, ond mae grym mewn gwybodaeth!

Ni allwch ddisgwyl i bawb ymateb yn yr un ffordd, ac mae hynny'n iawn.

Defnyddiwch eich ffrindiau a'ch teulu a'r gefnogaeth sydd ganddyn nhw i'w gynnig – derbyniwch y cymorth a'r gefnogaeth sy'n cael eu cynnig i chi.

Helpwch eich ffrindiau a'ch teulu i'ch helpu drwy siarad gyda nhw am beth gallent ei wneud. Mae'n rhaid i chi ddangos iddynt

**"Gall fod yn anodd iawn gwneud amser i chi eich hun, ond mae'n wir nad yw'n bosib tywallt o gwpan wag. Roedd fy ffrindiau yn dod am baned i dy fy nain i'w gwneud hi'n haws i mi gymdeithasu"**



# Pa sefydliadau all eich cefnogi?

## Llinellau cymorth dementia

Llinell gymorth dementia Cymru:
**0808 808 2235**

Llinell Gymraeg Cymdeithas Alzheimer:
**03300 947 400**

Llinell gymorth Dementia UK:
**0800 888 6678**

## Sefydliadau sy'n cynnig cymorth

Mae'r sefydliadau hyn ar gael yn genedlaethol, ond chwiliwch hefyd am sefydliadau yn eich ardal. Wrth ymchwilio i wasanaethau, triwch ddefnyddio 'gofalwr' fel allweddair yn hytrach na dementia yn unig.

### Age Cymru:

Gwybodaeth a chyngor am fudd-daliadau, iechyd, arian, tai neu ofal.

**www.ageuk.org.uk/cymru** **0300 303 44 98**

### Cymdeithas Alzheimer:

Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth.

**www.alzheimers.org.uk** **0333 150 3456 neu 03300 947 400 (Cymraeg)**

### Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru:

Yn gweithio i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydnabyddiaeth i unrhyw un sy'n gofalu am rywun.

**www.carers.org** **0300 772 9702**

### Gofalwyr Cymru:

Darparu cyngor a gwybodaeth i ofalwyr.

**www.carersuk.org/wales** **029 2081 1370**

### Cyngor ar bopeth:

Cynnig cyngor ar fudd-daliadau a grantiau, materion cyfreithiol, ariannol, hawliau, gwaith, tai a mwy.

**www.carersuk.org/wales** **0800 702 2020**

### Cruse, cefnogaeth cyn profedigaeth:

Gall gwirfoddolwyr hyfforddedig helpu pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr i ddelio â theimladau o golled a galar.

**www.cruse.org.uk** **080 8808 1677**

## Dementia Carers Count:

Elusen genedlaethol sy'n cynnig cymorth ymarferol ac emosiynol i ffrindiau a theulu.

**www.dementiacarers.org.uk** **0800 652 1102**

## Dementia UK:

Cefnogaeth a chyngor i'r teulu cyfan, a chyfle i siarad â Nyrsys Admiral.

**www.dementiauk.org** **0800 888 6678**

## Gwasanaeth gwybodaeth dementia y GIG:

Yn eich arwain drwy'r cyfnod ar ôl diagnosis o ddementia drwy e-byst.

**https://bit.ly/dementia_info_NHS**

## Cymorth Dementia Prin (RDS):

Mae RDS yn grymuso, arwain, a hysbysu pobl sy'n byw gyda dementia prin a'r rhai sy'n eu cefnogi.

**www.raredementiasupport.org** **020 3318 0243**

## Gyda'n Gilydd mewn Dementia Bob Dydd (tide):

Cysylltu, galluogi ac ysgogi gofalwyr i ddefnyddio eu profiad i geisio sicrhau newid.

**www.tide.uk.net** **carers@tide.org.uk**

## Rhwydwaith dementia pobl iau:

Cymuned ar-lein sy'n canolbwyntio ar gydweithio i wella bywydau.

**www.youngdementianetwork**

> **"Ceisiwch beidio â theimlo'n euog wrth ofyn am help. Mae angen help ar bawb weithiau."**

# Gweithwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol –

## Meddyg Teulu (GP).

**Eich cyswllt cyntaf** i faterion iechyd ac i'ch atgyfeirio i wasanaethau eraill.

## Awdiolegwyr

Yn gwneud diagnosis ac yn trin problemau gyda chydbwysedd neu broblemau clust.

## Dietegwyr

Yn cydweithio â therapydd iaith a lleferydd i roi cyngor ar ddeiet, helpu i gynnal pwysau iach a chynnig cyngor ar gysondeb bwyd os yw rhywun yn cael trafferth llyncu.

## Fferyllwyr cymunedol

Cynnig cyngor am feddyginiaethau, symptomau, a materion iechyd cyffredinol.

## Ffisiotherapyddion

Yn hybu gweithgaredd corfforol a chynnal symudedd ac annibyniaeth cyhyd â phosib, yn ogystal â lleihau'r risg o syrthio. Gallant roi cyngor i ofalwyr ar y ffordd fwyaf diogel o gyflawni gweithgareddau.

## Geriatregwyr

Meddygon sy'n canolbwyntio ar ofal a lles oedolion hŷn. Maen nhw hefyd yn cynnig cyngor ar reoli symptomau, mynediad at wasanaethau cymunedol a chynllunio uwch.

## Gweithwyr cymdeithasol

Yn galluogi mynediad at ofal a chymorth priodol. Hefyd yn cynnig cyngor ar asesiadau o anghenion, gofal seibiant a phreswyl (nhw fydd eich cyswllt cyntaf am gyngor a chymorth pellach).

## Niwrolegwyr

Meddygon sy'n arbenigo mewn gwneud diagnosis a thrin afiechydon yr ymennydd, a'r nerfau.

## Nyrsys ardal

Yn darparu cymorth yn bennaf i'r claf yn ei gartref. Maen nhw'n nodi anghenion ac yn trafod cynlluniau gofal. Maen nhw'n gweithio'n agos gyda meddygon teulu a thimau gofal lliniarol.

## Nyrsys/cynghorwyr ymataliad

Yn arbenigo mewn cefnogi pobl sydd â phroblemau gyda'r bledren a'r coluddyn, gan gynnig cymorth, asesiadau, triniaeth a chyngor.

# Pwy ydyn nhw a sut y gallant eich helpu chi

## Nyrsys seiciatrig cymunedol (CPNs)

Nyrsys sydd wedi cael hyfforddiant iechyd meddwl. Maen nhw'n gweld cleientiaid yn eu cartrefi eu hunain, adrannau cleifion allanol, neu feddygfeydd. Maen nhw'n gallu trafod problemau gyda chi a rhoi cyngor a chymorth ymarferol.

## Orthoptyddion ac offthalmolegwyr

Yn rhoi diagnosis ac yn trin anhwylderau symudiad llygaid a namau ar y golwg.

## Podiatryddion

Yn gofalu am draed pobl er mwyn gario ymlaen i symud, atal codymau a hybu annibyniaeth.

## Seiciatryddion clinigol

Yn gwneud diagnosis ac yn trin cleifion â chyflyrau iechyd meddwl.

## Seicolegwyr clinigol

Fel arfer yn gweithio mewn ymddiriedolaethau iechyd meddwl. Maen nhw'n cynnig cwnsela, therapi a chyngor, e.e. seicotherapi, therapi ymddygiad gwybyddol, therapi derbyn ac ymrwymiad a thechnegau ymlacio.

## Therapydd galwedigaethol (OT)

Yn helpu pobl i barhau â'u gweithgareddau pob dydd gyda chymaint o annibyniaeth â phosib. Gallant cynghori ar leihau'r risg o syrthio, rheoli blinder, symud, trin a thrafod offer, ac addasu eich cartref.

## Therapyddion iaith a lleferydd (SLT neu SALT)

Yn helpu gydag anawsterau lleferydd, iaith, cyfathrebu a llyncu.

## Tîm amlddisgyblaethol (MDT)

Term a ddefnyddir i ddisgrifio gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol sy'n cydweithio i ddarparu gofal neu gymorth (gallai hyn gynnwys cyfuniad o'r rhai a restrir yma).

## Tîm gofal lliniarol

Yn cynnwys meddygon, nyrsys, gweithwyr cymdeithasol, dietegwyr, ac unrhyw un arall sy'n ymwneud â gofal rhywun. Gallant gynnig cymorth ar reoli symptomau a chynllunio at gyfnodau olaf y salwch.

# Materion cyfreithiol ac ariannol

## Hawliau gofalwyr

Efallai bydd gennych hawl i Lwfans Gofalwr, Credyd Gofalwr (gan ddiogelu bylchau yn eich cofnod Yswiriant Gwladol), neu chymorth ariannol arall. Gall y canlynol eich helpu:

**Turn2us:** Yn darparu cyngor a chymorth ar faterion ariannol ac yn eich helpu i ddarganfod beth sydd gennych hawl iddo.

**www.turn2us.org.uk**

**Citizen's advice:** Cyngor ar fudd-daliadau a grantiau, materion cyfreithiol, ariannol, hawliau, gwaith, tai a mwy.

**www.citizensadvice.org.uk/wales** **0800 702 2020**

## Pensiynau

Yn dibynnu ar y cynllun, efallai y gallwch gymryd eich pensiwn yn gynnar a/neu dynnu swm allan.

Gallwch lenwi ffurflen 'Mynegi Dymuniadau' sy'n dweud wrth eich darparwr pensiwn pwy ddylai gael eich pensiwn pe baech yn marw cyn ymddeol.

## Cael eich enwi fel penodai / person penodol

Gallwch fod yn benodai i'r sawl yr ydych yn gofalu amdano, tra byddant gyda galluedd meddyliol. Mae hyn yn caniatáu i chi reoli materion ariannol yn unig a/neu dderbyn budd-daliadau ar eu rhan. Mae hyn yn wahanol i LPA (gweler isod). Cysylltwch â'r Adran Waith a Phensiynau (DWP), neu ewch i:

**www.gov.uk/become-appointee-for-someone-claiming-benefits**

## Gwneud ewyllys

Mae ewyllys yn gadael i rywun benderfynu beth sy'n digwydd i'w harian a'u heiddo ar ôl iddyn nhw farw ac yn sicrhau y bydd eu dymuniadau yn cael eu gweithredu. Heb ewyllys, gall hyn fod ynheriol yn gyfreithiol ac yn ariannol i'r rhai sy'n cael eu gadael ar ôl. Gall yr ewyllys hefyd nodi dymuniadau angladd.

## Cyfarwyddebau gofal uwch (‘ewyllys byw’/ ‘penderfyniad ymlaen llaw’)

Mae hon yn ddogfen gyfreithiol lle rydych yn nodi pa gamau iechyd y dylid eu cymryd os na fedrith rywun wneud penderfyniadau dros ei hun. Mae’n bwysig eich bod yn trafod dymuniadau a gobeithion ar gyfer gofal diwedd oes, gan gynnwys sgyrsiau am ddewisiadau triniaeth a chynlluniau angladd.

**“ Ar y dechrau, mae’n rhaid cael sgyrsiau anodd iawn. Mae’n hanfodol. ”**

## Atwrneiaeth Arhosol (LPA)

Mae hon yn ddogfen gyfreithiol sy’n caniatáu i benderfyniadau gael eu gwneud ar ran rhywun. Dylid ei lunio cyn gynted â phosib, tra bod gan rywun yr alluedd. Mae dau fath - 1) iechyd a lles, 2) eiddo a materion ariannol. Mae hyn yn bwysig a gellir ei wneud ar eich cyfer chi a’r sawl yr ydych yn gofalu amdano. Gallwch wneud hyn ar-lein neu drwy gyfreithiwr (mae ffi, ond cewch ostyngiad os ydych yn cael budd-daliadau penodol).
**www.gov.uk/power-of-attorney**

Heb LPA, byddwch mewn perygl o bobl eraill yn penderfynu pethau hebddoch chi. Yn yr achos hwn bydd rhaid gwneud cais i’r llys i ddiogelu dirprwyaeth os yw’r unigolyn wedi colli galluedd.
**www.gov.uk/become-deputy**

## Os ydych yn ofalwr sy’n gweithio, mae gennych hawliau

Mae’n bwysig dweud wrth eich cyflogwr. Holwch am bolisi gofalwyr y cwmni ac am weithio hyblyg a sut y gall eich cyflogwr eich cefnogi. I ddarganfod mwy am eich hawliau yn y gwaith:
**www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career**

**“ Gwnewch yn siŵr bod pethau mewn trefn yn gynnar – wnes i ddim ac mi wnes i ddifaru.” ”**

# Materion cyfreithiol ac ariannol

## Asesiad o anghenion gofalwyr

Os ydych yn darparu gofal a chymorth di-dâl i rywun sy'n byw gyda dementia, mae gennych hawl gyfreithlon i gael asesiad o'r cymorth sydd ei angen arnoch i'ch helpu yn eich gofalu ac i gefnogi eich lles personol.

Dylai'r asesiad ystyried: i ba raddau rydych yn gallu darparu gofal ac yn fodlon gwneud hynny; eich dymuniadau neu eich anghenion o ran gwaith cyflogedig neu addysg, hyfforddiant neu weithgareddau hamdden sy'n bwysig i chi; cynllunio gofal brys; a ydych yn gymwys i gael Lwfans Gofalwr. Cysylltwch â'ch awdurdod lleol neu elusen gofalwyr.

## Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

Lwfans a ddarperir gan y llywodraeth i bobl o dan oedran pensiwn yw hwn ac nid yw'n ddibynnol ar brawf modd. Gallwch wneud cais am PIP ar ran y sawl yr ydych yn gofalu amdano. Mae dwy elfen i'r taliad, a ddwy gyfradd i'r rheiny, sylfaenol ac uwch: 1) cymorth ar gyfer anghenion byw pob dydd, 2) cymorth/anghenion symudedd. Gall gweithwyr cymdeithasol a chyngor ar bopeth helpu. Gall fod yn fynediad at fathau eraill o gefnogaeth.
Gwnewch gais i'r Adran Waith a Phensiynau:

**www.gov.uk/pip** **0800 917 2222**

## Gofal Iechyd Parhaus y GIG (NHS CHC)

Pecyn gofal yw hwn a drefnir ac a ariennir gan y GIG i unigolion sydd ddim yn yr ysbyty, ond sydd ag anghenion gofal iechyd cymhleth a pharhaus. Rhaid bodloni meini prawf penodol i fod yn gymwys.

Gellir darparu gofal iechyd parhaus y GIG yn eich cartref eich hun neu mewn cartref gofal ac mae'n cynnwys costau yr anghenion iechyd a gofal personol, ac, os ydych yn byw mewn cartref gofal, eich costau llety a bwyd.

Siaradwch â'ch meddyg teulu/nyrs ardal/gweithiwr cymdeithasol am ragor o fanylion.
Mae gan Age UK fwy o wybodaeth am ofal iechyd parhaus y GIG:

**https://bit.ly/Continuinghealthcare**

## Taliadau Uniongyrchol

Os yw asesiad wedi cadarnhau bod angen cymorth gwasanaethau cymdeithasol, efallai y cewch gynnig daliad uniongyrchol yn lle cael y gefnogaeth a drefnwyd gan eich cyngor lleol. Gallwch hefyd ofyn am daliad uniongyrchol yn lle cael cefnogaeth. Gall taliadau uniongyrchol gynnig mwy o hyblygrwydd a dewis o ran sut mae eich lles yn cael ei gefnogi. Gellir eu defnyddio i gyflogi cynorthwyydd personol neu ofalwr, galluogi mynediad i weithgareddau a allai hybu eich hyder, annibyniaeth, iechyd, neu dalu am seibiant.

Dysgwch fwy am sut y gellir defnyddio taliadau uniongyrchol yma:

**https://bit.ly/Wales_direct_payments**

Gwnewch gais i adran wasanaethau cymdeithasol eich cyngorlleol: **www.gov.uk/apply-needs-assessment-social-services.**

## Cymorth arall y gallech fod â hawl iddo

Mae cyllid a gwasanaethau yn amrywio rhwng awdurdodau leol, gwnewch yn siŵr eich bod yn edrych ar gyngor ar gyfer eich ardal.

**Gostyngiad treth cyngor:**
**www.gov.uk/apply-for-council-tax-discount**

**Gostyngiad tanwydd gaeaf:**
**www.gov.uk/winter-fuel-payment**

**Help gyda biliau dŵr:**
**www.dwrcymru.com/en/support-with-bills ˜ 0800 0520145**

**Grantiau addasu tai:**
**www.gov.uk/disabled-facilities-grants**

Os ydych eisiau gwybod mwy, ewch i: www.turn2us.org.uk

> **“Gallwch deimlo’n anghyfforddus os nad ydych erioed wedi hawlio unrhyw beth o’r blaen. Nid ydych yn cael unrhyw beth nad oes gennych hawl iddo.”**

# Bywyd pob dydd

## Teithio

**Bathodyn Glas i barcio:** Mae Bathodyn Glas ar gyfer pobl ag anabledd, gan gynnwys dementia, i'w osod ar ddangosfwrdd car i gael consesiynau parcio. Mae'n gysylltiedig â'r person sy'n byw gyda dementia, nid y cerbyd. Mae'n rhad ac am ddim i wneud cais yng Nghymru. Gwnewch gais drwy eich cyngor lleol neu yma:

**www.gov.uk/apply-blue-badge**

- **Treth cerbyd:** Efallai y bydd gennych hawl i gael gostyngiad/eithriad: **www.gov.uk/vehicle-exempt-from-vehicle-tax**

- **Cerbyd symudedd:** Gall y gofalwr gael y rhain ar ran y sawl sy'n byw gyda dementia.
I ddarganfod mwy: **www.motability.co.uk**
Os oes gennych bryderon am y sawl rydych yn gofalu amdano yn gyrru, gall y DVLA roi cyngor i chi.

- **Cludiant cyhoeddus:** Efallai y gallwch gael cerdyn cydymaith i deithio ar fws a thrên. Cysylltwch â'ch cyngor lleol a fydd yn asesu a ydych yn gymwys ac yn prosesu eich cais.
I ddarganfod mwy: **https://portal.tfw.wales/en/disabled**

## Cardiau gofalwr a gostyngiadau

Gall gofalwyr gael gostyngiadau mewn amryw o leoedd wrth ymweld gyda'r sawl y maent yn gofalu amdano. Gofynnwch i'r lleoedd rydych yn bwriadu ymweld â nhw. Gallwch ddefnyddio eich cerdyn gofalwr neu gopi o'ch llythyr lwfans gofalwr fel prawf.

**Carers Card UK:**
**www.carerscarduk.co.uk**

**Discounts for carers:**
**discountsforcarers.com**

**CarerSmart:**
**https://carers.org/grants-and-discounts/carersmart-discount-club**

**Cerdyn Hynt ar gyfer sinema a theatr:**
**www.hynt.co.uk/cy**

## Gofal personol

Gall gofal personol olygu llawer o bethau, gan gynnwys brwsio gwallt, siafio, brwsio dannedd, rhoi colur, torri ewinedd a gofal anymataliaeth. Mae rhai agweddau ar ofal personol yn gallu teimlo'n anodd ac yn achosi embaras (e.e. dyn-dynes / rhiantplentyn), ac mae'n iawn teimlo felly.

> **"Mae'n bwysig i bobl fod mor annibynnol â phosib am mor hir â phosib. Os yw rhywun yn gwneud rhywbeth a ddim yn gwneud niwed, gadewch iddynt ei wneud. Peidiwch â phoeni am y pethau bach!"**

## Mwynhau amser gyda'ch gilydd

Mae'n bwysig mwynhau amser gyda'ch gilydd, ac i'r sawl rydych yn gofalu amdano wneud pethau maen nhw'n eu mwynhau. Dyma rai awgrymiadau o bethau i roi cynnig arnyn nhw:

- Ceisiwch gael nod ar gyfer pob diwrnod, gall fod yn mynd i'r siop neu rywbeth bach.
- Ymunwch â grŵp neu ddosbarth sydd o ddiddordeb i chi.
- Treuliwch amser gyda theulu a ffrindiau.
- Ewch i ymweld â hoff leoedd a lleoedd cyfarwydd.
- Ewch i'r sinema neu'r theatr.
- Ewch am dro. Mae llwybrau cylchol yn handi.
- Gwnewch dipyn o arddio neu dreulio amser ym myd natur.
- Gweithgareddau creadigol, fel peintio, crefftau a chreu.
- Crëwch restr chwarae o ganeuon i'w mwynhau.
- Ail-fyw atgofion gyda lluniau ag enwau lleoedd wedi ysgrifennu arnynt.
- Ysgogiad gwybyddol megis gweithgareddau pos.

> **"Mae hiwmor, llawenydd a hwyl i'w gael o hyd."**

# Bywyd pob dydd

## Bod yn ddiogel

**Protocol Herbert:** Mae hwn yn gynllun cenedlaethol sy'n annog teulu a ffrindiau i gasglu gwybodaeth, i'w defnyddio os bydd rhywun yn mynd ar goll. Cysylltwch â'r heddlu lleol i gael y ffurflen, llenwch hi a'i chadw yn ddiogel adref. Gellir ei rhannu yn hawdd ac chyflym os bydd rhywun yn mynd ar goll.

**Cynllun Neges mewn Potel:** Mae'r 'Lions Charity' yn rhedeg y cynllun hwn am ddim i gadw gwybodaeth bwysig (cysylltiadau, diagnosis, a meddyginiaeth) yn yr oergell a/neu'r car, gan gynnwys sticer i roi gwybod bod y botel wybodaeth yno.

**Sgamiau:** Byddwch yn ymwybodol o sgamiau. Gall sgamwyr gymryd mantais o ofalwyr blinedig a phobl sy'n byw gyda dementia.

**Cyngor sgam Cymdeithas Alzheimer: https://bit.ly/scams_advice**

## Offer sydd ar gael i helpu

**Dyfeisiau clyfar:** Mae dyfeisiau clyfar megis Alexa, Google Assistant, neu Macsen (i siaradwyr Cymraeg: https://techiaith.cymru/cynnyrch/macsen/) yn gallu bod yn ddefnyddiol dros ben.

**Tracwyr:** I gadw'r sawl yr ydych yn gofalu amdano yn ddiogel pan fyddan nhw allan, mae systemau tracio GPS ar gael ar apiau ffôn symudol, watsys, cylchoedd allweddi a mwy.

**Larymau personol a systemau monitro (teleofal):** Mae llawer o ddewisiadau ar gael (efallai y bydd ffi), gweler gwefan y GIG am fwy o fanylion: https://bit.ly/NHS_alarms_telecare

**Diogelwch tân:** Mae timau tân lleol yn rhoi cyngor a chymorth am ddim.

**Goleuadau a weithredir gan symudiad:** Gall lleihau'r risg o syrthio a damweiniau yn y nos.

**Llenni ar draws y drws:** Gall atal rhywun rhag fynd allan o'r tŷ.

**Blwch allwedd diogel:** Mae'n sicrhau bod rhywun bob amser yn gallu mynd i mewn i'r tŷ.

# Paratoi i fynd allan

Prynwch allwedd toiled anabl (allwedd RADAR):

**shop.disabilityrightsuk.org/products/radar-key**

Mae gwybod ble mae toiledau cyhoeddus ar gael yn gallu helpu:

**www.toiletmap.org.uk**

Paciwch fag, a mynd â phethau sbâr bob amser (yn enwedig os gall anymataliaeth fod yn broblem).

Cynlluniwch o flaen llaw cyn mynd allan am dro. Ffeindiwch lle parcio a lle mae'r toiledau. Gwnewch yn siŵr cyn mynd fod y lle ar agor. Defnyddiwch Google Maps Street View i chwilio am rwystrau. Ystyriwch amser o'r dydd sy'n gweithio i chi eich dau. A pheidiwch â gwneud gormod.

Tynnwch lun o'r sawl rydych yn gofalu amdano cyn i chi fynd allan, fel bod gennych lun ohonyn nhw yn y dillad maen nhw'n eu gwisgo rhag ofyn iddyn nhw fynd ar goll.

Sicrhewch fod gan y sawl rydych yn gofalu amdano cerdyn adnabod, a fydd yn helpu os bydd yn mynd ar goll.

Gall cario cerdyn sy'n dangos fod yr unigolyn sydd gyda chi yn byw gyda dementia eich helpu i egluro hyn yn dawel wrth eraill.

## Peidiwch â bod ofn gofyn am help!

# Bywyd pob dydd

## Bod yn drefnus

**Cadw cofnod:** Cadwch gopi papur o'r holl ddogfennau swyddogol. Gallai hwn fod yn ddyddiadur a/neu ffolder. Llungopïwch unrhyw ffurflenni rydych yn eu hanfon. Ysgrifennwch a storiwch rifau ffôn oherwydd nid ydych yn gwybod pryd y bydd eu hangen arnoch. Mae'r cofnodion yr ydych yn eu cadw yn gallu bod yn ddefnyddiol fel tystiolaeth i geisiadau (e.e., CHC, PIP ac ati).

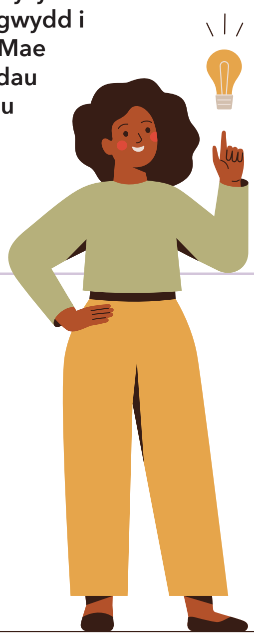
Wrth wneud ceisiadau, gwnewch y cais cyn gynted â phosib oherwydd gall pethau gymryd wythnosau, a holwch am y cais os nad ydych wedi clywed unrhyw beth.

- **Dyma Fi:** Llenwch ffurflen "Dyma Fi" (Cymdeithas Alzheimer) a chadw sawl copi. Diweddarwch y ffurflen yn rheolaidd.

  **https://bit.ly/dyma_fi**

- **Pecyn gwybodaeth:** Crëwch becyn gwybodaeth sy'n cynnwys hanes meddygol, gwybodaeth bwysig i'w darparu yn ystod ymgynghoriadau, cofnod llawn o ofal, a meddyginiaeth.

- **Cynlluniau wrth gefn:** Gwnewch ffolder/dogfen arall gyda chyfrineiriau, cyfrifon, gwaith papur, yswiriant, cysylltiadau mewn argyfwng, rhag ofn bod rhywbeth yn digwydd i chi a bod rhaid i rywun arall gymryd drosodd. Mae rhoi taflen A4 ar yr oergell gyda chyfarwyddiadau yn gallu bod yn syniad da. Gwnewch gynlluniau wrth gefn os oes rhaid i chi fynd i'r ysbyty. Gwnewch gynllun gyda'r gwasanaethau cymdeithasol os nad oes neb arall ar gael i gamu i mewn.



> "Fel gofalwr, chi yw'r cydlynydd, chi sy'n gorfod trefnu a chysylltu â phobl. Mae'n rhaid i chi fod yn rhagweithiol, sy'n anoddach fel mae pethau'n newid"

## Os bydd rhaid aros yn yr ysbyty

Os bydd y sawl yr ydych yn gofalu amdano yn gorfod aros yn yr ysbyty, gall y wybodaeth hon fod yn ddefnyddiol i'ch helpu i deimlo'n barod.

Gallai paratoi at aros yn yr ysbyty gynnwys cysylltu â'r ysbyty ymlaen llaw i ofyn pa gymorth y gallent ei roi, a hefyd pa wybodaeth y gallwch ei roi a fydd o gymorth iddyn nhw.

- **Cynnig rhagweithiol:** Os ydych yn siarad Cymraeg cofiwch ddweud wrth yr ysybty er mwyn iddynt gofnodi a darparu gofal yn y iaith sydd yn hwylus i'r person sydd angen gofal.

---

- **Cadwch fag ysbyty'n barod:** Paratowch fag i'r ddau ohonoch. Cofiwch gynnwys ddillad, meddyginiaeth, pecyn gwybodaeth (fel uchod)/Dyma Fi, pethau ymolchi, ffôn/tabled a chebl gwefru, a rhywbeth sy'n cysuro/difyrru.

---

- **John's Campaign:** Menter sy'n galluogi'r gofalwr aros yn yr ysbyty gyda'r sawl y mae'n gofalu amdano.

  **johnscampaign.org.uk**

---

- **Nyrsys Dementia:** Yn gallu eirioli ar ran y sawl sy'n byw gyda dementia yn yr ysbyty, asesu anghenion gofal ac yn rhoi'r gefnogaeth honno ar waith yn yr ysbyty.

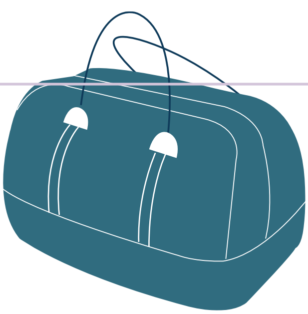
---

- **Y Cynllun Pili Pala:** Arwydd sydd yn dangos bod gan rywun dementia, yn weladwy i staff yr ysbyty.

  **butterflyscheme.org.uk**

  Mae'r canllaw Cymdeithas Alzheimer canlynol yn rhoi mwy o gyngor defnyddiol ar aros yn yr ysbyty:

  **https://bit.ly/hospital_stay**



# Eich iechyd meddwl a'ch lles

Mae eich lles corfforol, emosiynol a meddyliol yn bwysig. Os nad ydych yn gofalu amdanoch eich hun, ni allwch ofalu am rywun arall.

## Seibiannau byr a Seibiant

Mae hyn er mwyn cefnogi'r berthynas ofalgar a hyrwyddo iechyd a lles y gofalwr a'r sawl sy'n byw gyda dementia. Mae seibiant byr yn fath o wasanaeth neu gymorth sy'n galluogi'r gofalwr/gofalwyr i gael cyfnodau digonol a rheolaidd i ffwrdd o'u cyfrifoldebau gofalu.

**Gall seibiannau o gyfrifoldebau gofalu fod fel a ganlyn:**

- Am gyfnodau byr neu estynedig.
- Yn ystod y dydd neu dros nos.
- Yn gyfle i fwynhau gyda'ch gilydd drwy weithgareddau yn y gymuned neu grwpiau a gwyliau cynorthwyol.
- Gofal amnewid, adref neu i ffwrdd o'r cartref, gan ganiatáu i'r gofalwr a'r person sy'n byw gyda dementia amser iddyn nhw eu hunain.
- Gallai hyn gael ei gynllunio ymlaen llaw neu fod mewn argyfwng.

Mae yna lawer o ffyrdd y gellir cefnogi seibiant, ac ar draws Cymru bydd y dewisiadau'n amrywio. Efallai y bydd eich cyngor lleol yn gweithio'n agos gydag elusennau lleol a darparwyr preifat sy'n cynnig seibiannau byr ar eu rhan, neu seibiannau byr gallwch dalu amdanyn nhw eich hun.

- Cysylltwch â'ch sefydliad gofalwyr lleol a/neu gyngor lleol am gyngor ac arweiniad ar y dewisiadau sydd ar gael i chi.
- Gellir trafod eich anghenion o ran seibiannau byr a dewisiadau yn ystod asesiad o anghenion gofalwr.
- Mae'n dda cael lle mewn golwg rhag ofn i rywbeth ddigwydd i'r gofalwr.
- Gallwch bob amser ffonio i weld sut mae'r sawl rydych yn gofalu amdano yn ystod seibiant.

# Iechyd meddwl a ffyrdd o helpu eich hun

Estynnwch allan a siarad â rhywun. Byddwch yn agored i gefnogaeth.

- Eich teulu a/neu ffrindiau.
- Rhwydwaith o ofalwyr.
- Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol fel eich meddyg teulu neu weithiwr cymdeithasol.
- Therapi siarad.
- Therapi derbyn ac ymrwymiad.
- Gwnewch amser i'ch diddordebau os yn bosib.
- Gwnewch amser i chi eich hun.
- Technegau ymlacio.
- Ymarferion anadlu.
- Mynd am dro.
- Ymwybyddiaeth ofalgar/ioga/myfyrdod.
- Unrhyw beth sy'n gweithio i chi (e.e. cerddoriaeth, posau).

Efallai y daw amser pan fyddwch yn dechrau digaloni. Mae'r sefydliadau canlynol yma i helpu mewn argyfwng neu pan fydd pethau'n mynd yn anodd.

**Samaritans:**
**www.samaritans.org 116 123**

**Mind:**
**www.mind.org.uk 0300 102 1234**

**Suicide prevention UK hotline:**
**0800 689 5652**

**NHS Wales urgent mental health support:**
**111 option 2**

# Dewisiadau gofal

Efallai y daw amser pan fydd angen gofalwyr proffesiynol arnoch i'ch cefnogi, gall hyn fod yn eich cartref, neu mewn cartref gofal. Gall y ddau gael eu hariannu mewn llawer o wahanol ffyrdd, gan gynnwys gofal iechyd parhaus, cyllid awdurdodau lleol, hunanariannu, neu gyfuniad o'r rhain (gweler tudalen 10 ynglŷn â materion cyfreithiol ac ariannol).

## Gofal yn y cartref

Ar wahân i ofyn am gymorth gan deulu, ffrindiau a chymdogion, gall derbyn cymorth gartref fod yn gam anodd ond mae'n bwysig bod y ddau ohonoch yn cael yr help sydd ei angen.

**Mae mathau o ofal yn y cartref yn cynnwys:**

- **Gofalwyr cyflogedig** sy'n helpu gyda gofal personol a gweithgareddau bywyd bob dydd – gallant ymweld sawl gwaith yr wythnos, bob dydd, neu sawl gwaith y dydd. Gellir cynllunio hyn gyda'r gwasanaethau cymdeithasol fel rhan o'ch asesiad gofalwyr ynghyd â'r posibilrwydd o ddefnyddio taliadau uniongyrchol (gweler tudalen 10 ynglŷn â materion cyfreithiol ac ariannol), neu drwy drefniant preifat.

- **Gofal byw i mewn,** lle mae gofalwr cyflogedig yn aros yng nghartref y sawl sy'n byw gyda dementia i ddarparu cefnogaeth 24 awr, gall hyn fod trwy asiantaeth neu wedi ei drefnu'n breifat:

  **www.liveincarer.org/hiring-a-live-in-carer**

- **Cyfaill neu weithiwr cymorth** a allai cynnig cwmpeini a mynd a'r sawl sy'n byw gyda dementia allan i grwpiau neu weithgareddau.

- **Glanhawr neu arddwr** i helpu gyda gwaith yn y tŷ a'r ardd. Dysgwch fwy am ddewisiadau gofal yn eich ardal chi:

  **www.homecare.co.uk**

  Nid yw gofalu gartref bob amser yn bosib yn y tymor hir. Peidiwch a gwneud addewidion ynglŷn â chartrefi gofal, oherwydd efallai y daw amser pan dyna fydd y peth gorau.

## Meddwl am gartref gofal

Mae hwn yn gyfnod anodd ac emosiynol ond cofiwch mai chi sy'n gwybod beth sydd er lles pawb.

Mae gwahanol fathau o gartrefi gofal (preswyl, gofal, nyrsio) ac mae rhai yn benodol i ddementia, sydd yn codi y cwestiwn pa rai sydd yn berthnasol. Mae pob cartref gofal yn wahanol, gwnewch restr o gwestiynau ac ymwelwch fwy nag unwaith os yn bosib.

Mae'n syniad da mynd â rhywun arall gyda chi, a fydd yn sylwi ar bethau gwahanol ac yn gallu cymryd nodiadau a gofyn cwestiynau efallai na fyddech yn meddwl amdanyn nhw ar y pryd.

Meddyliwch sut mae'r lle yn teimlo, beth rydych yn ei hoffi a ddim yn ei hoffi, ac os ydych yn teimlo byddant yn diwallu anghenion ac addasu wrth i'r dementia ddatblygu.

Cewch adolygiadau ac adroddiadau ar-lein:

**www.carehome.co.uk**

## Symud i gartref gofal

Gallwch ddod o hyd i gartref gofal priodol ymhell cyn y bydd ei angen. Trafodwch gyda'r sawl rydych yn gofalu amdano (os yw'n briodol), eich teulu/ffrindiau a'r asiantaethau sy'n eich cefnogi.

Efallai gallwch baratoi eich hun a'r sawl sy'n byw gyda dementia trwy fynd am seibiant yn y cartref gofal.

Gweithiwch gyda'r cartref gofal i baratoi a sicrhau bod y cyfnod symud yn mynd mor llyfn â phosib.

Trafodwch sut rydych eisiau cael eich cynnwys a siaradwch gyda'r staff/cartref am eich pryderon.

- Dod o hyd i gartref gofal, ei ddewis a thalu amdano (Age UK):

  **https://bit.ly/Care_home_guide**

- Dewis cartref gofal (Cymdeithas Alzheimer):

  **https://bit.ly/choosing_care_home**

# Diwedd y daith ofalu

Mae hwn yn gyfnod emosiynol, ac efallai y byddwch yn meddwl "Beth ddylwn ei wneud rŵan?". Mae'r sawl rydych wedi bod yn gofalu amdano wedi marw, a rydych wedi colli eich pwrpas. Gall hyn eich gadael yn teimlo ar goll ac yn ynysig.

Gall fod yn gyfnod pryderus, gyda'r posibilrwydd o golli cefnogaeth ariannol, yn dibynnu ar eich amgylchiadau (gweler www.turn2us.org.uk am arweiniad gyda chefnogaeth ariannol).

Nid yw profedigaeth fyw (teimladau o brofedigaeth tra bod rywun ddal yn fyw) yr un peth a phrofedigaeth wirioneddol, ac efallai bydd rhaid i chi droi at gymorth arbenigol ar yr adeg hon.

Efallai bydd eich meddyg teulu, seicolegydd clinigol neu dîm iechyd meddwl lleol yn gallu argymell cymorth pwrpasol i chi. Gallwch hefyd

## Cynigir cwnsela profedigaeth gan

### Gwasanaeth Gwybodaeth a Chymorth Profedigaeth (BISS):

https://bit.ly/Wales_BISS 0800 090 2309

### Cymorth Profedigaeth Cruse:

www.cruse.org.uk 080 8808 1677

Gall fod yn anodd cysylltu â'ch grwpiau a'ch rhwydweithiau ar ôl profedigaeth, ond os ydych yn perthyn i grŵp gofalwyr, gallent gynnig cefnogaeth defnyddiol a chydymdeimlad i chi.

## Pethau ymarferol sy'n rhaid eu gwneud

Cyfeiriwch yn ôl at ddymuniadau blaenorol a/neu benderfyniadau ynglŷn â chynlluniau angladd. Bydd y trefnydd angladdau yn eich arwain drwy'r broses anodd hon.

Efallai y byddwch yn gymwys i gael grant angladd (drwy prawf modd). Cewch wybod drwy wefan y llywodraeth.

"Dywedwch wrthym unwaith" - pan fyddwch yn cofrestru marwolaeth, gall y cofrestrydd hysbysu'r rhan fwyaf o asiantaethau'r llywodraeth ar eich rhan. Byddwch yn cael rhif cyfeirnod.

Mae gofyn am sawl tystysgrif marwolaeth yn gwneud y broses o hysbysu trydydd partïon yn fwy effeithlon.

I gael canllaw cam wrth gam o beth i'w wneud, gweler:

**www.gov.uk/when-someone-dies**

Ar ôl treulio amser yn gofalu am rywun arall, wedi iddynt farw, ni fyddwch yr un un ag yr oeddach o'r blaen – bydd yn cymryd amser a byddwch angen cymorth i ddod o hyd i'ch pwrpas.

# Gofalu am rywun gyda dementia prin

Mae llawer o'r wybodaeth a'r cyngor yn y llyfryn hwn yn berthnasol i ofalwyr pobl sy'n byw gydag unrhyw fath o ddementia. Fodd bynnag, i bobl sy'n byw gyda mathau mwy prin o ddementia, gall profiadau, symptomau ac anghenion cymorth amrywio.

I ddarganfod mwy am ddementia prin, ewch i Rare Dementia Support (RDS: www.raredementiasupport.org).

Dyma cyngor penodol gan ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia prin:

- Dylech gymryd yn ganiataol nad oes gan y rhan fwyaf o weithwyr iechyd proffesiynol unrhyw syniad am y cyflwr, hyd yn oed os oes ganddynt brofiad o ofal dementia.
- Printiwch wybodaeth gan RDS am y cyflwr a thanlinellwch beth sy'n berthnasol. Ychwanegwch unrhyw beth unigryw i chi. Defnyddiwch hwn i hysbysu gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â'ch gofal.
- Crëwch becyn gwybodaeth sy'n cynnwys hanes meddygol llawn, taflen atgoffa gyda'r wybodaeth bwysicaf i'w darparu yn ystod ymgynghoriadau, cofnod llawn o ofal, a meddyginiaeth. Gall blychau lliwgar ddangos y wybodaeth fwyaf pwysig.
- Ceisiwch ymuno â grŵp neu fforwm penodol ar gyfer eich cyflwr. Gall hyn fod yn fwy defnyddiol na llawer o weithwyr proffesiynol. Mae profiad byw a strategaethau ymdopi yn ddefnyddiol iawn. I rai pobl, mae siarad ag eraill yn yr un sefyllfa yn ddefnyddiol.
- Os yn bosib, ceisiwch ragweld anghenion y dyfodol a dechrau gwneud ymholiadau gan fod cael cefnogaeth yn cymryd cryn dipyn o amser fel arfer.
- Cofiwch ddyfal barhau wrth geisio cael cymorth. Peidiwch â chymryd yn ganiataol ei fod ar gael yn rhwydd.
- Derbyniwch help pan gaiff ei gynnig ond sicrhewch eu bod yn gwybod am y cyflwr.

# I grynhoi

Gall gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia fod yn daith sy'n llawn heriau a gwobrau. Mae'n gofyn am amynedd, tosturi a gwytnwch; ond mae'n bwysig cofio nad ydych chi ar eich pen eich hun.

Chwiliwch am gymorth gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol, grwpiau cymorth a gofalwyr eraill, sydd nid yn unig yn deall, ond hefyd yn gallu cydymdeimlo â'ch profiad.

Rhowch flaenoriaeth ar hunanofal, byddwch yn amyneddgar; mae eich lles yn hollbwysig wrth ddarparu'r gofal gorau posib.

Dathlwch yr eiliadau rydych yn eu cael gyda'ch gilydd, gwnewch yn fawr o'r cyfnodau o gysylltiad a byddwch yn garedig â chi eich hun ar ddiwrnodau anodd.

Mae eich cefnogaeth yn amhrisiadwy a'r gofal a'r ymroddiad yn gwneud gwahaniaeth sylweddol i fywyd y sawl rydych yn gofalu amdano.

Trwy roi'r awgrymiadau a'r strategaethau yn y llyfryn ar waith, byddwch yn gwella ansawdd eich bywyd chi a bywyd y sawl sy'n byw gyda dementia, a gwneud y profiad o roi gofal yn haws.

> "Cymerwch bethau un diwrnod ar y tro, gwnewch yn fawr o'r eiliadau bach, a chofiwch ofyn am gymorth – nid ydych ar eich pen eich hun ar y daith hon."

Hoffem ddiolch i'r pedwar deg pedwar o ofalwyr ac i'r wyth o bobl sy'n byw gyda dementia a rannodd eu gwybodaeth a'u harbenigedd ar gyfer y llyfryn yma. Diolch hefyd i'r grwpiau canlynol am eu cefnogaeth: Dementia Actif Gwynedd, Mirili Môn, RDS yng Nghymru, a Taith Ni o Ganolfan Dementia Dinbych.

Diolch arbennig i'r grŵp allweddol o chwe gofalwyr a roddodd y llyfryn at ei gilydd. Cefnogir y gwaith hwn gan Ganolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (CDGD) Cymru, Prifysgol Bangor (dsdc.bangor.ac.uk).

## 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.

Sganiwch Fi

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

Neu, cysylltwch â:

dsdc@bangor.ac.uk

01248 383050

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

Prifysgol Bangor University