



© sururu / Adobe Stock.

GOFALU AM RYWUN Â DEMENTIA

**CANLLAW I DEULUOEDD A
FFRINDIAU SY'N GOFALU
AM RYWUN Â DEMENTIA**

YNGLŶN Â'R CANLLAW HWN

Os ydych chi'n darllen y canllaw hwn oherwydd eich bod chi'n gofalu am rywun â dementia, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Mae mwy na 45,000 o bobl yng Nghymru'n byw â dementia (Cymdeithas Alzheimer), gyda chlefydau yn yr ymennydd yn achosi amrywiaeth eang symptomau. Mae yna 670,000 o bobl yn y DU sy'n darparu cefnogaeth ymarferol ac emosiynol i bobl â dementia, sef syndrom sy'n gallu achosi rhywun i golli cof, i gael problemau â chyfathrebu a chael newidiadau yn eu hwyliau.

Gall gofaluwr di-dâl, gan gynnwys gwŷr a gwragedd, plant, brodyr, chwiorydd, ffrindiau ac aelodau eraill o'r teulu helpu rhywun â dementia â thasgau dyddiol fel coginio a gwisgo, rheoli meddyginiaethau a rhoi cefnogaeth emosiynol.

Mae gofalu yn aml yn werth chweil ond rydyn ni'n gwybod ei fod yn gallu effeithio ar iechyd a llesiant, cyflogaeth a pherthnasoedd personol rhywun. Mae cael gafael ar gefnogaeth a gwybodaeth dda ar yr adeg iawn yn eich siwrnai ofalu'n gallu bod yn help anferthol i wneud yn siŵr nad ydy'r agweddau mwy heriol ar ofalu'n effeithio'n rhy negyddol arnoch chi. Yng Nghymru, fel gofaluwr di-dâl, mae gennych chi hawl gyfreithiol i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth i'ch helpu yn eich rôl ofalu. Mae hyn yn cynnwys cefnogaeth i wneud y pethau sy'n bwysig i chi, fel addysg, cyflogaeth a dal ati i wneud hobiau.

Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth am amrywiaeth o faterion, gan gynnwys beth y gallwch chi ei ddisgwyl yn ystod y cyfnodau cynnar ar ôl cael diagnosis, sut i ofalu am eich llesiant eich hun a meddwl ymlaen llaw am faterion ariannol a chyfreithiol.

I wneud yn fawr o'r canllaw hwn, y peth gorau ydy



Picio i mewn i benodau dros amser, yn hytrach na'i ddarllen mewn un tro.



Clicio ar y **dolenni lliw** i fynd i wefannau allanol lle y gallwch chi ddod o hyd i ragor o wybodaeth a chefnogaeth.



Fersiwn wedi'i hargraffu o adnodd ar-lein ydy hwn. I wneud yn fawr o'r canllaw hwn, gallwch chi weld fersiwn ryngweithiol yn **www.carers.org/wales/dementia-carers**

Rydyn ni'n eich cyfeirio i wybodaeth yn y Gymraeg lle bo honno'n bodoli, ond bydd rhai o'r dolenni yn yr adnodd hwn yn eich cyfeirio i adnoddau sydd ar gael yn Saesneg yn unig.

Mae **45,000** o bobl yng Nghymru'n byw â dementia (**Cymdeithas Alzheimer**).

Mae gan **1 ym mhob 14** o bobl dros **65** oed dementia (GIG).

Mae gan **1 ym mhob 6** o bobl dros **80** oed dementia (GIG).

Mae gan **bron hanner** gofaluwr pobl â dementia eu clefyd hirhoedlog neu eu hanabledd eu hunain hefyd (**Cymdeithas Alzheimer**).

CYNNWYS

- 5** Ynglŷn ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru
- 6** Partneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr yng Nghymru
- 8** Deall dementia
- 9** Cael diagnosis o dementia
- 14** Dementia cynnar
- 15** Asesiadau o anghenion gofalwyr
- 22** Eich llesiant eich hun
- 27** Gwybodaeth i ofalwyr ifanc
- 29** Talu am ofal a budd-daliadau
- 31** Hawlio budd-daliadau ar eich cyfer chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano
- 35** Gofalu am rywun â dementia
- 40** Cyfathrebu pan mae gan rywun dementia
- 44** Helpu'r person rydych chi'n gofalu amdano i gadw'n iach ac annibynnol
- 49** Rheoli meddyginiaethau
- 51** Gofalwyr a phobl â dementia o leiafrifoedd ethnig
- 54** Gweithio a gofalu
- 55** Y Gymraeg a Diwylliant Cymru
- 57** Help â gofalu
- 60** Opsiynau cartrefi gofal
- 68** Cefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdano tra'i fod yn aros yn yr ysbyty
- 72** Cynllunio cyfreithiol ac ariannol
- 75** Cynllunio ar gyfer y dyfodol
- 78** Diwedd oes
- 79** Bywyd ar ôl gofalu

DIOLCHIADAU

Fe hoffen ni ddiolch i'r holl ofalwyr a rannodd eu profiadau â ni ac a helpodd i lunio'r canllaw. Rydyn ni hefyd yn ddiolchgar am gyfraniadau Partneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr a sefydliadau a gyfrannodd eu gwybodaeth a'u harbenigedd ar gyfer y canllaw hwn.

Yn enwedig, rydyn ni'n diolch i'r unigolion a ganlyn:

Gwenno Davies, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru

Suzanne Duval, Diverse Cymru

Beth Evans ac Amber Powell, Gofalwyr Cymru

Ian Logan, Ian Clark ac aelodau o Glwb Gofalwyr Taith Ni

Dr Catrin Hedd Jones, Prifysgol Bangor

Patri Masterson-Algar, Prifysgol Bangor

Irene Mortimer a Liz Rees, Canolfan Gofalwyr Abertawe

Luke Pickering-Jones, NEWCIS

Judy Thomas, Fferylliaeth Gymunedol Cymru

Faith Walker, FW Consultancy

Suzy Webster, Age Cymru

Yr Athro Alison Wray, Prifysgol Caerdydd

Awdur: Faaiza Bashir

Cyhoeddwyd: Medi 2020

Modelau sydd ym mhob un o'r ffotograffau llyfrgell.



Fe hoffen ni ddiolch i Sefydliad Shaw a fu'n ddigon caredig i ariannu costau cynhyrchu'r adnodd gwerthfawr hwn ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Mae Age Cymru ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru'n gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu modelau gwasanaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i nodi gofalwyr hŷn a gofalwyr pobl sy'n byw â dementia ac i ddiwallu eu hanghenion yn well, wedi'i ariannu gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy Llywodraeth Cymru. Mae'r canllaw hwn yn cael ei ddsbarthu fel rhan o'r prosiect hwn a bydd adnoddau ychwanegol yn cael eu datblygu i gefnogi ei ddefnyddio trwy gydol y prosiect.

YNGLŶN AG YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn bodoli i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydabyddiaeth ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Nghymru. Gyda'n Partneriaid Rhwydwaith – gwasanaethau lleol sy'n darparu cefnogaeth i ofalwyr – rydyn ni'n gweithio i sicrhau bod gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth ymarferol ar gael i ofalwyr ledled y wlad.

Trwy weithio gyda'n gilydd, rydyn ni'n rhoi gwybodaeth i sefydliadau lleol a'r rheini sy'n gwneud penderfyniadau sydd â'r grym i wella cefnogaeth i ofalwyr di-dâl yn lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol, ac yn dylanwadu ar y rhain.

Rydyn ni hefyd yn ymdrechu i ddylanwadu ar y rheini sy'n gwneud penderfyniadau, y cyfryngau a'r cyhoedd i hybu, amddiffyn a chydabod y cyfraniad y mae gofalwyr yn ei wneud, a'r gefnogaeth y maen nhw'n ei haeddu.



© pikselstock / Adobe Stock.

PARTNERIAID RHWYDWAITH YR YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR YNG NGHYMURU

Mae Partneriaid Rhwydwaith yng Nghymru'n cynnig amrywiaeth eang o wasanaethau i ofalwyr, gan gynnwys cefnogaeth emosiynol trwy gyfrwng therapiau siarad a sesiynau galw heibio wythnosol yn ogystal â help ymarferol, fel help i gael gafael ar grantiau a chyngor ar fudd-daliadau. Mae pob gwasanaeth yn wahanol, felly fe fydd angen ichi gysylltu â'ch sefydliad lleol i gael gwybod mwy.

Rydyn ni'n cadw manylion ein Partneriaid Rhwydwaith yn gyfoes ar www.carers.org

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

www.carersoutreach.org.uk
01248 370 797
help@carersoutreach.org.uk

Ymddiriedolaeth Gofalwyr De Ddwyrain Cymru

www.ctsew.org.uk
01495 769996
info@ctsew.org.uk

Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru

www.nwcrossroads.org.uk
01492 542212

Canolfan Gofalwyr Abertawe

www.swanseacarerscentre.org.uk
01792 653344
admin@swanseacarerscentre.org.uk

Gofal Croesffyrdd Sir Gâr yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

www.carmarthenshirecrossroads.org.uk
01554 754957 (Llanelli)
01267 220046 (Carmarthen)
info@carmarthenshirecarers.org.uk

NEWCIS: Gwasanaeth Gwybodaeth Gofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru

www.newcis.org.uk
01745 331181 (Denbighshire)
01352 752525 (Flintshire)
01978 423114 (Wrexham)
enquiries@newcis.org.uk

Credu

www.credu.cymru
01597 823 800
info@credu.cymru

Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr

www.bridgendcarers.co.uk
01656 658479
enquiries@bridgendcarers.co.uk



Yn ogystal â'r Partneriaid Rhwydwaith, mae yna amrywiaeth o help a chyngor ar gael ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Gallwch chi ddysgu mwy am y gwasanaethau hyn sy'n benodol i ofalwyr, a'u manylion cyswllt, o **Deall eich hawliau fel gofalwr (Llywodraeth Cymru)**.



gov.wales/sites/default/files/publications/2019-12/understanding-your-rights-as-a-carer.pdf

Yn ogystal â'n Partneriaid Rhwydwaith, mae yna amrywiaeth o help a chyngor ar gael ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Mae'r manylion cyswilt a ganlyn wedi'u tynnu o Deall eich hawliau fel gofalwr (Llywodraeth Cymru, 2012) sydd ar gael o www.llyw.cymru.

Llinellau Cymorth am Wybodaeth, Cyngor a Chymorth oddi wrth Wasanaethau Cymdeithasol Awdurdodau Lleol

Cyngor Abertawe:

01792 636519

Cyngor Bro Morgannwg:

01446 700111

Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent

01495 315700

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

0808 100 2500

Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy

0300 456 1111

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful:

01685 725000

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr

01656 642279

Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf:

01443 425003

Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen:

01495 762200

Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam:

01978 292066

Cyngor Castell-nedd Port Talbot:

01639 686802

Cyngor Dinas Caerdydd

02920 234234

Cyngor Dinas Casnewydd:

01633 656656

Cyngor Gwynedd

• ardal Llŷn: 01758 704099

• ardal Caernarfon: 01286 679099

• ardal Bangor: 01248 363240

• Eifionydd a Meirionnydd Gogledd:
01766 510300

De Meirionnydd:

01341 424499

Cyngor Sir Caerfyrddin – Llesiant Delta

0300 333 2222 (24 awr)

Cyngor Sir Ceredigion

01545 574000

Cyngor Sir Ddinbych

0300 456 1000

Cyngor Sir Fynwy:

01633 644644

Cyngor Sir Penfro:

01437 764551

Cyngor Sir Powys:

01597 827666

Cyngor Sir y Fflint

01352 803444

Cyngor Sir Ynys Môn

01248 752736

DEALL DEMENTIA

Dementia ydy'r enw ar gasgliad o symptomau y mae clefyd yn eu hachosi sy'n effeithio ar ffordd yr ymennydd o weithio. Dydy dementia ddim yn un salwch neu glefyd, er bod hyn yn gamsyniad cyffredin.

Syndrom (set o symptomau neu nodweddion cysylltiedig) y mae clefydau sy'n effeithio ar weithgareddau yn yr ymennydd ydy dementia, ac mae'n cynnwys y gweithrediadau gwybyddol a ganlyn:

- y cof,
- iaith,
- adnabod wynebau a phethau, a
- chrebwyll.

Dydy dementia ddim yn rhan anochel o heneiddio, ond mae yn fwy cyffredin mewn pobl hŷn. Salwch cynyddol ydy dementia (mae'n gwaethygu dros amser) ac nid oes unrhyw ffordd hysbys o'i wella ar hyn o bryd. Pan fydd rhywun dan 65 oed yn cael diagnosis o dementia, dywedir bod ganddo '**dementia cynnar**'.

Dyma'r cyflyrau mwyaf cyffredin:

- clefyd Alzheimer,
- dementia fasgwlaidd,
- dementia gyda chyrrff Lewy, a
- dementia blaenarleisiol (clefydau sy'n effeithio ar labed flaen yr ymennydd).

Gall pobl fod ag un dementia, neu gyfuniad o'r gwahanol ffurfiau, ac nid ydy'r diagnosis bob amser yn fanwl bendant (Sefydliad Iechyd y Byd, 2019).

Mae deall y math o dementia sy'n effeithio ar rywun a derbyn diagnosis manwl gywir yn golygu bod pobl â dementia a'u gofalwyr yn gallu cael y gefnogaeth iawn. **Gallwch chi ddarllen yn fanwl am y gwahanol gyflyrau yma, gan gynnwys pethau mwy anghyffredin sy'n achosi dementia.**

Gwybodaeth bellach

Cymdeithas Alzheimer

Dementia UK

Y GIG

Mae dementia yn syndrom sy'n dod yn fwyfwy cyffredin yn y DU, **gan effeithio ar un ym mhob 14 o bobl dros 65 oed (NHS).**



www.alzheimers.org.uk/about-dementia/types-dementia/younger-people-with-dementia
www.alzheimers.org.uk/about-dementia/types-dementia

CAEL DIAGNOSIS O DEMENTIA

Mae diagnosis cynnar o dementia yn helpu pawb i gael y gofal a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnyn nhw, yn ogystal â thriniaeth briodol. Mae'n caniatáu i deuluoedd gael cymaint o wybodaeth â phosibl fel eu bod nhw'n gwybod beth i'w ddisgwyl ac yn gallu cynllunio ar gyfer y dyfodol. Fodd bynnag, yn rhy aml, mae pobl yn cael diagnosis pan mae'r clefyd wedi datblygu cryn dipyn, neu dydyn nhw ddim yn cael diagnosis o gwbl.

Mae yna lawer o resymau posibl am beidio â chael diagnosis cynnar, gan gynnwys:

- Oedi cyn mynd i weld gweithiwr iechyd proffesiynol oherwydd ofn neu bryder ynglŷn â symptomau.
- Ei chael hi'n anodd sylwi ar symptomau dementia os ydyn nhw'n ymddangos yn raddol.
- Camgymryd symptomau dementia fel rhan o 'heneiddio arferol'.
- Mae'n galw am wneud nifer o asesiadau ac mae'r rhain yn gallu cymryd amser. Nid oes yna un prawf cyfan i gadarnhau dementia.
- Efallai nad ydy meddygon teulu'n hyderus i wneud diagnosis ac felly mae angen iddyn nhw atgyfeirio rhywun at arbenigwr am ddiagnosis.

Mae'n beth buddiol mynd i weld meddyg teulu cyn gynted ag yr ydych chi'n dechrau pryderu ynglŷn â symptomau dementia posibl. Mae'n rhoi'r cyfle i feddygon ddeall a monitro newidiadau mewn iechyd ac ymddygiad rhywun dros amser a diystyru unrhyw glefydau isorweddol eraill.

Mae'n bosibl y bydd gweld eich meddyg teulu'n helpu i gael diagnosis cynnar. Mae hyn yn bwysig gan ei fod yn caniatáu i'r person rydych chi'n gofalu amdano:

- Dderbyn triniaeth i arafu dementia (mewn rhai achosion).
- Cael gafael ar wasanaethau cefnogi lleol.
- Gwybod beth i'w ddisgwyl a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

Y camau cyntaf: mynd i weld y meddyg teulu

Y peth cyntaf y dylai rhywun sy'n pryderu eu bod o bosibl yn dangos arwyddion o dementia ei wneud ydy mynd i weld eu meddyg teulu. Bydd hebrwng y person sydd â'r symptomau i weld y meddyg teulu'n golygu y byddwch chi'n gallu bod yn gefn iddo a rhoi gwybodaeth ychwanegol i'r meddyg teulu.

Sut i baratoi

- Ystyriwch drefnu apwyntiad dwbl fel bod gennych chi ddigon o amser.
- Ysgrifennwch restr o ymddygiadau a symptomau rydych chi'n pryderu yn eu cylch. Nodwch pa mor aml y maen nhw'n digwydd ac am ba mor hir rydych chi wedi bod yn sylwi arnyn nhw. Gall hyn helpu i nodi pa fath o dementia sydd dan sylw gan fod rhai yn datblygu'n gyflymach nag eraill. Yn ei dro, gall hyn helpu i nodi pa help arbenigol sy'n addas (**Robinson et al, 2015**).
- Gwnewch restr o gwestiynau ond byddwch yn barod i beidio â chael ateb i bob un ohonyn nhw yn yr apwyntiad cyntaf; mae diagnosis yn gallu cymryd cryn amser.
- Mae hanes teuluol yn bwysig. Gwnewch nodyn o unrhyw ddiagnosisau neu glefydau rydych chi'n ymwybodol ohonyn nhw, yn enwedig rhai sy'n effeithio ar y cof. Mae rhai clefydau'n etifeddol; maen nhw'n rhedeg mewn teuluoedd.
- Dewch â rhestr o'r feddyginiaeth a'r dosau presennol i'ch canlyn.

Beth i'w ddisgwyl o'r apwyntiad â'r meddyg teulu

Fe allai'r meddyg:

- Ofyn i'r person â'r symptomau a yw'n cydsynio i chi fod yno.

- Siarad â'r person a chi ynglŷn â'ch pryderon.
- Eich holi ynglŷn â hanes teuluol.
- Ystyried clefydau eraill a allai fod yn achosi'r symptomau neu'n dynwared symptomau dementia, fel iselder, diffygion mewn fitaminau penodol neu broblemau â'r thyroid (**Robinson et al, 2015**).
- Rhedeg yr archwiliadau a ganlyn:
 - archwiliad corfforol, gan gynnwys y golwg, y clyw a symudiad,
 - profion gwaed a samplau wrin, a
 - phrofion gwybyddiaeth i gadarnhau gallu'r meddwl, gan gynnwys datrys problemau, y cof a chyfeiriadedd.

Os ydy'r aelod o'ch teulu neu'ch ffrind yn gwrthod mynd i weld y meddyg teulu

Os ydy rhywun sy'n agos atoch chi'n dangos arwyddion o dementia ond mae'n gwrthod mynd i weld y meddyg, mae hyn yn gallu achosi pryder.

Er bod yn rhaid i feddyg teulu gadw gwybodaeth am eu clefion yn gyfrinachol, does dim byd i'ch atal rhag rhoi gwybodaeth iddyn nhw a allai fod yn ddefnyddiol. Mae hyn yn gallu eu helpu nhw i ofyn cwestiynau craff neu i ôl-drafod hyn â'r person rydych chi'n pryderu yn ei gylch.

Fe allech chi hefyd wneud yn siŵr bod gennych chi wybodaeth am dementia a phwysigrwydd cael diagnosis ar gael i'r person rydych chi'n pryderu yn ei gylch.



Deilliannau ar ôl mynd i weld meddyg teulu

- Diagnosis o dementia (ac atgyfeiriad at **arbenigwr dementia** i gael triniaeth a chefnogaeth).
- Diagnosis o glefyd arall.
- Atgyfeiriad at **arbenigwr dementia** i gael rhagor o asesiadau.
- Awgrym i olrhain symptomau a chael adolygiad mewn apwyntiad yn y dyfodol e.e. mewn mis.

Os nad ydy'r meddyg teulu'n gwneud diagnosis o dementia neu'n gwneud atgyfeiriad

Os nad ydych chi'n cael diagnosis ar ôl mynd i weld y meddyg, daliwch ati i gadw dyddiadur o bryderon. Os bydd y symptomau'n gwaethygu gallwch chi rannu hyn â meddyg yn ystod y misoedd i ddod. Mae dementia yn gallu cymryd amser i ddod yn amlwg ac mae rhai mathau o dementia yn datblygu'n araf.

Gallwch chi hefyd ofyn i'r meddyg esbonio sut iddyn nhw ddod i'w casgliad proffesiynol. Fe allai deall eu rhesymu eich helpu chi i ddod i delerau â'r penderfyniad.

Yn ôl disgrifiad rhai gofalwyr di-dâl, mae'n gallu bod yn anodd os ydy'r person â dementia wedi darbwylllo'r meddyg teulu ei fod yn iawn. Mae hyn yn golygu bod **pethau wedi dod i'r pen i deuluoedd** cyn iddyn nhw dderbyn diagnosis a'r gefnogaeth a'r driniaeth sy'n dod law yn llaw â hyn.

Mewn sefyllfa pan rydych chi'n teimlo nad ydy'r meddyg yn gwrandao ar eich pryderon, mae gennych chi hawl i gael ail farn. Gallwch chi weld mwy yma:

www.wales.nhs.uk/encyclopaedia/s/article/secondopinion

“Dwi wedi ceisio cael cefnogaeth fy meddyg teulu ond hyd yma dydy hi ddim yn edrych fel petaen nhw'n deall. Y rheswm am hyn ydy nad ydy fy ngwraig yn meddwl bod angen unrhyw help arni felly pam ddylwn i? Nid ei bai hi ydy hyn, ond dyna sut mae pethau.

Gofalwr person â dementia



© Monkey Business / Adobe Stock.

Atgyfeiriad at arbenigwr dementia

Mae'n bosibl y bydd meddyg teulu'n atgyfeirio cleifion i uned dementia arbenigol o'r enw clinig cof. Mae yna **28 o glinigau cof y GIG yng Nghymru**.

Tîm o weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn clefydau fel dementia ydy clinig cof. Mae gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, sy'n aelodau o'r tîm amlddisgyblaeth, yn cynnig gwasanaethau gwneud diagnosis, trin, cynghori a chefnogi. Efallai mai uned yn eich ysbyty lleol ydy'r clinig cof, neu efallai mai gwasanaeth y mae'r Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol yn ei ddarparu ydyw.

Gall staff mewn clinigau cof gynnwys:

- meddygon fel geriatregwyr a seiciatryddion;
- seicolegwyr;
- nyrsys sy'n arbenigo mewn dementia;
- therapyddion galwedigaethol;

- therapyddion lleferydd ac iaith; a
- gweithwyr cymdeithasol.

Mae'r hyn sy'n digwydd ym mhob clinig cof yn amrywio, ond **mae enghreifftiau o wasanaethau'n cynnwys:**

- asesiadau, gan gynnwys asesiadau yn y cartref, ar gyfer pobl â symptomau dementia;
- addysg a chefnogaeth ar gael i ofalwyr;
- gwasanaeth cwnsela ar gael;
- rhagnodi ac adolygu meddyginiaeth; a
- therapi ysgogi gwybyddol (CST). Rhaglen ydy CST sy'n gallu helpu pobl â dementia i wella'u cof a'u sgiliau meddwl i'w helpu nhw i addasu i golli'r cof (**GIG Lloegr, 2018**).



© Robert Kneschke / Adobe Stock



www.england.nhs.uk/publication/cognitive-stimulation-therapy-cst-summary-of-evidence-on-cost-effectiveness

Mae'r amser y mae'n rhaid aros rhwng atgyfeiriad y meddyg teulu ac apwyntiad mewn clinig cof yn amrywio. Mae'r safon genedlaethol yn nodi mai rhwng pedair a chwe wythnos ddylai hyn fod, ond fe allai gymryd yn **hirach**. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu'r clinig cof os oes gennych chi bryder ynglŷn â'r amser rydych chi wedi bod yn aros.

Pa brofion eraill allai clinig cof eu gwneud?

- Profion gwybyddiaeth.
- Profion gwaed ac wrin.
- Sganiau'r ymennydd.

Sganiau ymennydd cyffredin mewn clinigau cof

- Sganiau Tomograffeg Gyfrifiadurol (CT neu CAT) y mae radiograffyddion yn eu cwblhau trwy ddefnyddio pelydr-x a chyfrifiadur. Bydd angen i berson orwedd ar ei gefn wrth i'r sganiwr basio dros y corff.
- Delweddu cyseiniant magnetig (MRI) y mae radiograffyddion yn eu cwblhau. Mae tiwb mawr o'r enw sganiwr MRI yn defnyddio meysydd magnetig a thonnau radio i gynhyrchu delweddau o'r corff. Bydd angen i berson orwedd yn llonydd ar ei gefn a mynd i mewn i diwb mawr. Mae'n gallu para am 15 – 90 munud.
- Electroenceffalogram (EEG) y mae niwroffisiologydd clinigol yn ei gwblhau i gofnodi gweithgarwch trydanol yr ymennydd. Mae synwryddion bach yn cael eu hatodi i groen y pen ac yn cael eu cysylltu trwy wifrau i gyfrifiadur. Mae'r weithdrefn yn para am 20 – 40 munud.
- Sgan tomograffeg gyfrifiadurol allyrru fffoton unigol (SPECT) sy'n defnyddio delweddu niwclear i olrhain llif y gwaed a chreu delwedd 3D o'r ymennydd. Gellir ei ddefnyddio i archwilio pa rannau o'r ymennydd y mae dementia yn effeithio arnyn nhw.

Gallwch chi ofyn am nodiadau o'r cyfarfod rydych chi'n cael diagnosis o dementia ynddo. Fe allai'r ddogfennaeth fod yn ddefnyddiol at ddibenion gweinyddol ac mae'n bosibl y bu llawer o wybodaeth i'w hamgyffred.

Gwybodaeth bellach

www.ageuk.org.uk

www.nhs.org.uk

www.alzheimers.org.uk



© Monkey Business / Adobe Stock.

DEMENTIA CYNNAR

Mae dementia cynnar yn cyfeirio at unrhyw 65 oed neu iau sydd â dementia, ac mae'n effeithio ar ryw 2,000 i 3,000 o bobl yng Nghymru. Mae gofaldwyr pobl â dementia cynnar yn gallu manteisio ar gefnogaeth sydd wedi'i llunio'n benodol iddyn nhw.

Mae'n gallu cymryd hirach i bobl iau sydd â symptomau gael diagnosis o dementia ac mae yna lawer yn llai o wasanaethau cefnogi penodol ar gael. Mae pobl iau sy'n byw â dementia yn fwy tebygol o fod mewn gwaith, bod â phlant dibynnol neu ymrwymadau ariannol (fel morgais).

Fel gofaldwr rhywun â dementia cynnar, mae'n bosibl y byddwch chi'n wynebu heriau penodol.

- Efallai y bydd y person rydych chi'n gofalu amdano'n dewis rhoi'r gorau i weithio, newid ei waith neu fethu â pharhau mewn gwaith. Fe allai hyn effeithio ar eich dewisiadau ynglŷn â'ch gwaith eich hun hefyd.
- Newid yng nghyllid eich teulu os ydy hyn wedi effeithio ar waith y person rydych chi'n gofalu amdano, neu wedi effeithio ar eich gwaith chi eich hun.
- Newid yn eich perthynas â'r person â dementia (gan gynnwys **perthynas rywiol**).
- Effaith gymdeithasol ac emosiynol ar eich teulu, fel newid yn eich trefn, eich gweithgareddau a'ch bywydau cymdeithasol arferol.

Gallwch chi ddarllen yn fanylach am rai o'r materion hyn ar www.alzheimers.org.uk.

Mae llawer o'r wybodaeth yn y canllaw hwn yn berthnasol i ofaldwyr rhywun â dementia cynnar ond efallai y bydd yr adrannau am **gael diagnosis** (page 9), **hawliau cyflogaeth** (page 54) a **chefnogaeth i ofaldwyr ifanc** (page 27) yn arbennig o ddefnyddiol ichi.

Mae cyfarfod â gofaldwyr eraill sydd o bosibl yn gyfarwydd â'r profiadau hefyd yn gallu bod o fudd mawr. Gallwch chi ddod o hyd i wasanaethau i bobl â dementia cynnar, gan gynnwys grwpiau gofaldwyr sydd i'w cael ledled Cymru www.youngdementia.org. Er enghraifft, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn rhedeg gwasanaeth sy'n cyfarfod yn rheolaidd ar gyfer gweithgareddau, gan gynnwys grŵp cerdded misol.

Mae **Young dementia UK** yn rhwydwaith DU-eang o bobl lle gallwch chi ddod o hyd i lawer o adnoddau, gwybodaeth, cyngor i ofaldwyr, a chofrestru i dderbyn cylchlythyrau rheolaidd.



www.alzheimers.org.uk/get-support/daily-living/sex-intimacy-dementia

ASESIADAU O ANGHENION GOFALWYR

Mae gofalu am rywun sydd angen cefnogaeth yn gallu effeithio ar iechyd a llesiant y gofalwr, ei waith neu ei addysg, a'i berthnasoedd personol. I gydnabod hyn, mae deddfwriaeth yn diogelu hawliau gofalwyr.

Mae *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* yn amlinellu hawliau gofalwyr yn ogystal â hawliau y bobl y maen nhw'n gofalu amdanyn nhw. Mae'n berthnasol i bobl o bob oedran. Mae'n amlinellu'r hyn y mae'n ddyletswydd ar awdurdodau lleol ei gynnig i ofalwyr a'r bobl y maen nhw'n gofalu amdanyn nhw. Nodir anghenion a chymhwysedd i gael cefnogaeth trwy asesiad awdurdod lleol o anghenion gofalwyr.

Cofiwch, mae iechyd a gofal cymdeithasol yn swyddogaeth sydd wedi'i datganoli i Gymru. Mae hyn yn golygu mai Llywodraeth Cymru sy'n gyfrifol am iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Nid yw Llywodraeth y DU yn gyfrifol am y swyddogaethau hyn yng Nghymru. Mae gan Gymru ei Senedd ei hun, a'i Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol ei hun. Llywodraeth y DU sy'n rheoli swyddogaethau eraill, fel budd-daliadau lles. **Gallwch chi weld mwy ar wefan senedd.cymru.**



Effaith gofalu ar ofalwyr hŷn

Mae nifer anghymesur o **ofalwyr hŷn yn gwneud y gwaith heb y gefnogaeth** sydd ei hangen arnyn nhw gan nad ydyn nhw'n rhoi gwybod i unrhyw un eu bod nhw'n ofalwr.

Mae ymchwil yn dangos bod gofalu'n gallu cael **effaith fwy niweidiol** ar eich iechyd, eich llesiant a'ch sefyllfa ariannol os ydych chi'n berson hŷn.

Mae gan ryw **65%** o ofalwyr hŷn (y rheini rhwng 60 a 94 oed) broblem iechyd neu anabledd tymor hir eu hunain.

Mae **68%** o ofalwyr yn dweud bod gofalu wedi cael effaith andwyol ar eu hiechyd meddwl.

Mae **traean** o ofalwyr yn dweud eu bod nhw wedi canslo triniaeth neu lawdriniaeth iddyn nhw eu hunain oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu.

Egwyddorion allweddol y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Llais a rheolaeth

Dylai pobl fod yn ganolbwynt gofal a chefnogaeth.

Atal ac ymyrraeth gynnar

Dylai pobl gael cefnogaeth cyn bod pethau wedi dod i'r pen arnyn nhw.

Llesiant

Dylid cefnogi pobl i gyrraedd eu nodau llesiant eu hunain.

Cydgynhyrchu

Anogir gofalwyr a phobl ag anghenion gofal a chefnogaeth i gymryd rhan mewn dylunio gwasanaethau.

Nod y Ddeddf ydy hybu llesiant sy'n cael ei ddiffinio'n fras ac yn cynnwys:

- llesiant corfforol, meddyliol ac emosiynol;
- mynediad i gyflogaeth, addysg neu hyfforddiant;
- perthnasoedd personol positif;
- bywyd cymdeithasol; a
- thŷ diogel i fyw ynddo.

Hawliau y mae'r Ddeddf yn eu diogelu

- Yr hawl i gael gwybodaeth, cyngor a chymorth.
- Yr hawl i asesiad os nad ydy gwybodaeth a chyngor yn gallu diwallu'ch anghenion.
- Yr hawl i ddweud eich dweud a chael rheolaeth dros benderfyniadau ynglŷn â'ch cefnogaeth.

Darllenwch **Deall eich hawliau fel gofalwr (Llywodraeth Cymru). Yn llyw.cymru/y-gyfraith-ar-ofal-chymorth-hawliau-gofalwyr**

Gallwch chi gael gwybodaeth, cyngor a chymorth ynglŷn â'r rôl ofalu oddi wrth eich awdurdod lleol. Os nad ydy hyn yn ddigon i ddiwallu'ch anghenion, fe ddylen nhw gynnig asesiad o anghenion gofalwr ichi. Os ydy'r asesiad yn datgelu bod gennych chi anghenion sy'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd, mae gennych chi hawl i gael cefnogaeth ar eu cyfer.

Nid ydy asesiad yn orfodol ac os y byddwch chi'n dewis peidio â chael un, mae gennych chi dal hawl i wybodaeth, cyngor a chymorth.



© Racle Fotodesign / Adobe Stock.

Asesiadau o anghenion gofalwyr

Sgwrs ffurfiol rhyngoch chi a'r awdurdod lleol ydy'r asesiad, i drafod eich rôl ofalu a'ch llesiant. Weithiau, fe fydd yr awdurdod lleol yn gofyn i wasanaeth gofalwyr gwblhau'r asesiad ar eu rhan – mae hyn yr un mor rymus. Dylai'r asesiad gynnwys trafodaeth am:

- p'un a ydych chi'n gallu darparu gofal ac a ydych chi'n fodlon gwneud hynny;
- p'un a ydych chi'n gallu parhau i ddarparu gofal ac yn fodlon gwneud hynny;
- deilliannau rydych chi'n dymuno'u cyflawni;
- p'un a ydych chi'n gweithio neu'n dymuno gweithio;
- p'un a ydych chi mewn addysg neu hyfforddiant neu a hoffech chi fod; a
- gweithgareddau hamdden sy'n bwysig i chi.

Yn achos gofalwr sy'n blentyn, dylai'r asesiad gynnwys anghenion datblygiadol y plentyn, a ph'un a ydy hi'n briodol i'r plentyn ddarparu gofal o ystyried yr anghenion hynny.

Mae'n bosibl gwneud asesiad cyfun, lle ystyrir eich anghenion chi fel gofalwr ac anghenion y person rydych chi'n gofalu amdano ar yr un pryd, ond mae'n rhaid ichi gydsynio i hyn cyn iddo ddigwydd.

Mae pob awdurdod lleol yng Nghymru'n cynnig asesiadau sy'n cyflawni gofynion y Ddeddf, ond mae'n bosibl eu bod nhw'n cynnal asesiadau'n wahanol ac yn diwallu anghenion cefnogaeth gyda gwasanaethau amrywiol.

Os nad ydych chi'n gymwys i gael cefnogaeth, fe ddylech chi dal dderbyn gwybodaeth a chyingor ar wasanaethau lleol sydd ar gael ichi.

Gallwch chi hefyd ofyn am asesiad arall os ydy'ch amgylchiadau'n newid.



© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2020.

Cyngor i helpu ag asesiadau o anghenion gofalwyr

- **Paratowch ar gyfer yr asesiad.** I'ch helpu i baratoi, defnyddiwch y cwestiynau sydd wedi'u hamlinellu yn ffeithlen **Gofalwyr Cymru**. Mae hefyd yn amlinellu sut y mae penderfyniadau'n cael eu gwneud.
- **Gofynnwch gwestiynau.** Yn ystod yr asesiad, gofynnwch gwestiynau os nad ydy pethau'n glir i chi. Dylai'ch awdurdod lleol gynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i chi.
- **Dewch â rhywun i'ch canlyn i'ch cefnogi a rhoi hyder i chi.** Gallwch chi ofyn am gael aelod o'r teulu neu ffrind gyda chi. Mae gennych chi hawl hefyd i gael **eiriolwr** annibynnol gyda chi yn yr asesiad.
- **Manteisiwch ar wasanaethau gofalwyr.** Cysylltwch â gwasanaeth gofalwyr lleol (os oes yna un ar wahân i'r awdurdod lleol yn eich ardal) i'ch helpu i gael yr asesiad a pharatoi ar ei gyfer. Mae'n bosibl y bydd yna wasanaethau i'ch helpu i lenwi ffurflenni hefyd.
- **Mynychwch grwpiau gofalwyr.** Mae cael cefnogaeth gan gymheiriaid yn rhoi cyfle i chi rannu pryderon, clywed am brofiadau pobl eraill a magu hyder. Dylai'ch awdurdod lleol eich cynghori ynglŷn â grwpiau lleol.
- **Defnyddiwch y weithdrefn gwyno.** Os ydych chi'n anhapus â'r gwasanaeth, dilynwch weithdrefn gwyno'ch awdurdod lleol.

- **Dewch o hyd i gefnogaeth arbenigol.** Os oes gennych chi ymholiadau penodol, gallwch chi gysylltu â sefydliadau a allai gynnig rhagor o wybodaeth. Ystyriwch **Gofalwyr Cymru**, **Age Cymru**, **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**, **Comisiynydd Plant Cymru**, neu sefydliad sy'n arbenigo mewn clefydau penodol fel y **Gymdeithas Alzheimer** neu'r **Gymdeithas MS**.

You can find the links to these organisation's websites in the support and services directory at the back of the guide. (needs translation)?

“Dwi eisiau cefnogaeth i wybod beth sydd gan f'anwyl yn hawl iddo”
Gofalwr person â dementia

Gwybodaeth bellach am asesiadau o anghenion gofalwyr

www.carersuk.org

www.dewis.wales

socialcare.wales

www.alzheimers.org.uk



www.carersuk.org/images/Factsheets/2020-21_factsheets/Assessments_Wales_-_April_2020-21.pdf

Cynnig cefnogaeth

Os ydych chi'n gymwys i gael cefnogaeth, fe ddylech chi dderbyn:

- cynllun gofal ar eich cyfer y bydd angen ichi ei lofnodi;
- cynnig cefnogaeth ar sail eich cymhwysedd;
- gwybodaeth am gefnogaeth ymarferol sydd ar gael ichi;
- gwybodaeth am unrhyw fudd-daliadau neu grantiau y gallwch chi ymgeisio amdany'n nhw; a
- gwybodaeth am grwpiau gofalwyr a gwasanaethau gwirfoddol sydd ar gael ichi.

Mae'n bosibl y bydd yn rhaid ichi dalu am rai rhannau o'r gwasanaethau sy'n cael eu cynnig ichi, gan ddbynnu ar eich anghenion a'ch amgylchiadau ariannol.

Trafodir hyn yn fanylach yma.

Mae'n bosibl y bydd rhywfaint o'r gefnogaeth a gynigir yn dibynnu ar p'un a ydy'r person rydych chi'n gofalu amdano wedi cael asesiad o'i anghenion (os na gawsoch chi asesiad ar y cyd).



© diego cervo / Adobe Stock.

Y mathau o gefnogaeth y gellir eu cynnig i ofalwyr

Daw'r wybodaeth hon o **ffeithlen Gofalwyr Cymru**.

- Gwybodaeth am grwpiau gofalwyr lleol sy'n gallu'ch cefnogi.
- Cefnogaeth i wella'ch iechyd a'ch llesiant e.e. mynd i'r gym a dosbarthiadau hamdden.
- Cefnogaeth gartref, e.e. help â gwaith tŷ neu arddio.
- Help â'ch anghenion am drafnidiaeth fel gofalwr, e.e. pris tacsï i fynd i apwyntiadau meddygol.
- Offer i'ch helpu i gael gafael ar wybodaeth fel gofalwr, er enghraifft gliniadur.

Y mathau o gefnogaeth y gellir eu cynnig i bobl â dementia

- Prydau bwyd wedi'u cludo i gartref y person.
- Gwasanaethau golchi dillad.
- Addasiadau i'r cartref, fel canllaw cydio.
- Gofal personol gartref.
- Amser yn aros mewn cartref preswyl dros dro, neu le mewn canolfan ddydd fel bod y gofalwr yn gallu cael hoe fach. Gallwch chi ddarllen mwy am ofal seibiant ar dudalen 56.

Cynllunio ar gyfer argyfyngau

Mae newidiadau annisgwyl yn eich bywyd o bosibl yn golygu nad ydych chi'n gallu gwneud dyletswyddau gofalu dros dro. Bydd paratoi ar gyfer argyfyngau'n rhoi tawelwch meddwl i chi ac i'r person rydych chi'n gofalu amdano.

Dyma rai syniadau i'ch helpu i gynllunio:

- Os nad ydych chi wedi cael **Aseiad o Anghenion Gofalwr** yn barod, ystyriwch gael un gan fod aseidiadau'n gallu cynnwys trafodaethau am gynllunio ar gyfer argyfyngau. Gallwch chi ddarllen mwy am aseidiadau o anghenion gofalwr ar dudalen 15.
- Paratowch eich **Cynllun Gofal Mewn Argyfwng** eich hun, gan fanylu ar wybodaeth am y person rydych chi'n gofalu amdano. Dylai'r cynllun sôn am y wybodaeth allweddol y gallai rhywun sy'n gofalu am y person fod angen ei gwybod. Gallwch chi gynnwys gwybodaeth am feddyginiaethau ac iechyd, gwybodaeth am symudedd, diet a chyfathrebu, manylion cyswllt gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol ac unrhyw wybodaeth arall rydych chi'n teimlo sy'n berthnasol. Ceisiwch gadw'r wybodaeth yn gyfoes a rhannu'r

ddogfen â'ch teulu a ffrindiau, yn ogystal â gweithiwr cymdeithasol, gweithiwr gofal neu gynorthwydd personol os oes gennych chi un.

- Gallwch chi ddarllen mwy ar dudalennau gwe **Gofalwyr Cymru** a **Marie Curie**.
- Ymlaen llaw, siaradwch â'ch teulu, ffrindiau neu gymdogion sy'n barod i'ch helpu mewn argyfwng. Os ydych chi'n meddwl y byddai'r person â dementia yn hapus i alw am gefnogaeth, ysgrifennwch fanylion cyswllt pob person a chadw hwn yn rhywle lle mae i'w weld, neu y mae'n hawdd cael gafael arno.
- Cadwch fanylion cyswllt eich tîm gwasanaeth cymdeithasol oedolion lleol wrth law, fel ei bod hi'n hawdd dod o hyd iddyn nhw os oes eu hangen nhw arnoch chi neu ar y person rydych chi'n gofalu amdano.
- Efallai y bydd eich gwasanaeth gofalwyr lleol yn gallu'ch helpu chi i siarad trwy opsiynau a pharatoi cynllun. Mae'n bosibl bod gan rai dempledi a chanllawiau i'ch cynorthwyo hefyd. Ewch i **Deall eich hawliau fel gofalwr (Llywodraeth Cymru)** i weld eich gwasanaethau lleol a manylion gwasanaethau Gwybodaeth a Chyngor pob awdurdod lleol.



www.carersuk.org/search/planning-for-emergencies

www.mariecurie.org.uk/help/support/being-there/support-carers/emergency-plan

SBOTOLAU AR GANOLFAN GOFALWYR ABERTAW

Yn helpu gofalwyr i gynllunio ar gyfer argyfyngau



Mae Liz Rees a Debra Evans yn Weithwyr Prosiect Allgymorth Ysbyty yng Nghanolfan Gofalwyr Abertawe, sef un o Bartneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr. Mae Liz a Debra yn tywys gofalwyr trwy heriau ymarferol ac emosiynol gofalu am rywun sydd yn yr ysbyty, ac yn helpu gofalwyr i baratoi ar gyfer argyfyngau.

'Mae gofalwyr yn poeni am beth fyddai'n digwydd i'r person y maen nhw'n gofalu amdano os fyddan nhw'n mynd yn sâl neu'n gorfod mynd

i'r ysbyty eu hunain, sy'n golygu na fyddan nhw'n gallu gofalu a hynny'n annisgwyl. Rydyn ni'n cynnig cyngor i ofalwyr a thempled cynllunio ar gyfer argyfyngau sydd ar gael ar **ein gwefan**. Mae gofalwyr yn paratoi pethau ar sail hyn ac yn llenwi'r ffurflen sy'n rhoi tawelwch meddwl iddyn nhw bod yna gynlluniau yn eu lle ar gyfer yr aelod o'u teulu. Rydyn ni wrth law i siarad trwy'r cynllun a thrafod unrhyw bryderon penodol sydd gan ofalwyr o bosibl. Rydyn ni'n cynnig cysur, yn rhoi canllawiau ac yn cyfeirio teuluoedd at help.'



© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2020.

EICH LLESIANT EICH HUN

Mae gofalu am rywun â dementia yn gallu bod llawn profiadau positif a gwerth chweil, ond mae hefyd yn gallu bod llawn her, yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae'n bwysig eich bod chi'n gofalu amdanoch chi'ch hun trwy gymryd hoe, cadw'n iach a gwneud pethau ar eich cyfer chi'ch hun.

Mae llawer o bobl yn jyglo'u rôl ofalu â chyflogaeth, addysg, teulu ifanc neu gyfrifoldebau eraill. Mae rheoli'ch amser a'ch perthnasoedd yn gallu achosi straen ac effeithio ar lesiant. Mae'n beth normal teimlo rhwystredigaeth, chwerwder neu euogrwydd o bryd i'w gilydd, a chael diwrnodau da a diwrnodau drwg.

Mae effaith emosiynol gweld dementia yn datblygu mewn person hefyd yn gallu bod yn sylweddol, yn enwedig gan fod y salwch yn gallu gwaethygu'n anrhagweladwy weithiau. Mae gofaluwr yn ei chael hi'n anodd gweld y person â dementia yn colli annibyniaeth ac ymreolaeth.

Mae gennych chi hawliau cyfreithiol trwy **Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014** i'ch helpu i gael bywyd ochr yn ochr â'r rôl ofalu.

Dywedodd **68%** o ofaluwr hŷn fod gofalu wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl.

Mae gan ryw **65%** o ofaluwr hŷn broblem iechyd tymor hir neu anabledd eu hunain.

Mae **traean** o ofaluwr yn dweud eu bod nhw wedi canslo triniaeth neu lawdriniaeth iddyn nhw eu hunain oherwydd eu **cyfrifoldebau gofalu**.



© MIHAJLO CKOVRIC/Stocksy / Adobe Stock.

Rydyn ni wedi amlinellu syniadau i'ch helpu chi i reoli'ch iechyd a'ch llesiant.

Bod yn agored

Mae siarad am sut rydych chi'n teimlo'n gallu'ch helpu chi i deimlo bod rhywun yn gwrando arnoch chi ac yn eich deall. Gallwch chi ryddhau teimladau'n ddiogel ac mae'n bosibl yn bydd safbwynt newydd yn dod â syniadau am ffyrdd gwahanol i fynd i'r afael â'ch heriau.

Gallwch chi siarad â ffrind, aelod o'r teulu neu gymydog empathetig rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw; efallai y byddwch chi'n cael eich synnu gan ba mor gefnogol ydyn nhw. Mae'n bosibl y bydd pobl yn cynnig help ichi os ydyn nhw'n sylweddoli bod angen hyn arnoch chi, fel galw heibio i gadw llygad ar y person rydych chi'n gofalu amdano mewn argyfwng.

Gallwch chi siarad â gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol hefyd, fel eich meddyg teulu, nyrs neu staff mewn gwasanaeth gofalwyr. Fe ddylen nhw wrando arnoch chi a rhoi'r wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnoch chi. Peidiwch â phoeni am rannu teimladau negyddol neu anodd; mae gweithwyr proffesiynol wedi hen arfer â chlywed am heriau cyffredin ac maen nhw yno i gynnig empathi a chefnogaeth. Os na allan nhw helpu, fe ddylen nhw eich cyfeirio at sefydliad sy'n gallu.

Os ydych chi mewn gofid emosiynol, yn ei chael hi'n anodd ymdopi, neu mewn risg o ladd eich hun, ffoniwch y **Samariaid** ar **116 123** unrhyw amser o'r dydd neu'r nos.

Gwasanaethau a grwpiau cefnogi gofalwyr

Mae gofalu am rywun â dementia yn gallu bod yn brofiad ynysig, gan nad oes yna ddealltwriaeth eang o dementia ac effaith gofalu. Mae gan ofalu am rywun â dementia hefyd ei heriau penodol oherwydd natur ac effaith y salwch ar y person. O'r herwydd, mae siarad â phobl eraill sy'n gofalu am bobl â dementia yn gallu bod yn ddefnyddiol iawn.

Mae grwpiau lleol yn ffynhonnell cefnogaeth hynod werthfawr i lawer.

Mae grwpiau'n cyfarfod yn rheolaidd ac yn rhannu profiadau ac awgrymiadau, yn chwerrthin gyda'i gilydd ac yn cael hoe fach o feddwl am ofalu.

Mae gwasanaethau gofalwyr hefyd yn rhedeg cyrsiau sy'n gallu cefnogi'ch llesiant, yn cynnig sesiynau cwnsela neu sesiynau unwaith ac am byth gyda gweithwyr cymorth. Mae pob gwasanaeth gofalwyr yn wahanol, ond mae'r cyfleoedd yn gallu cynnwys cyrsiau ar synfyfyrion ac adweitheg, sut i reoli straen, neu gyfleoedd i ganu mewn côr.

Mae rhai sesiynau ar eich cyfer chi yn benodol, ac mae rhai ar eich cyfer chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano.

Ar y dudalen nesaf, rydyn ni wedi dwyn sylw at un o'r gwasanaethau rhagorol niferus sydd ar gael yng Nghymru, a gynigir gan **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru**, sy'n rhoi cyfle i ofalwyr gael seibiant yn rheolaidd.



Dwi angen bobl sy'n deall i siarad â nhw

Gofalwr person â dementia



Dod o hyd i grwpiau a gwasanaethau gofalwyr

www.wlga.wales/welsh-local-authority-links

www.carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/the-network-in-wales

www.carersuk.org/help-and-advice/get-support/local-support

www.alzheimers.org.uk/find-support-near-you

www.dementiavoices.org.uk

SBOTOLAU AR YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR GOGLEDD CYMRU

Clybiau gofalwyr Taith Ni



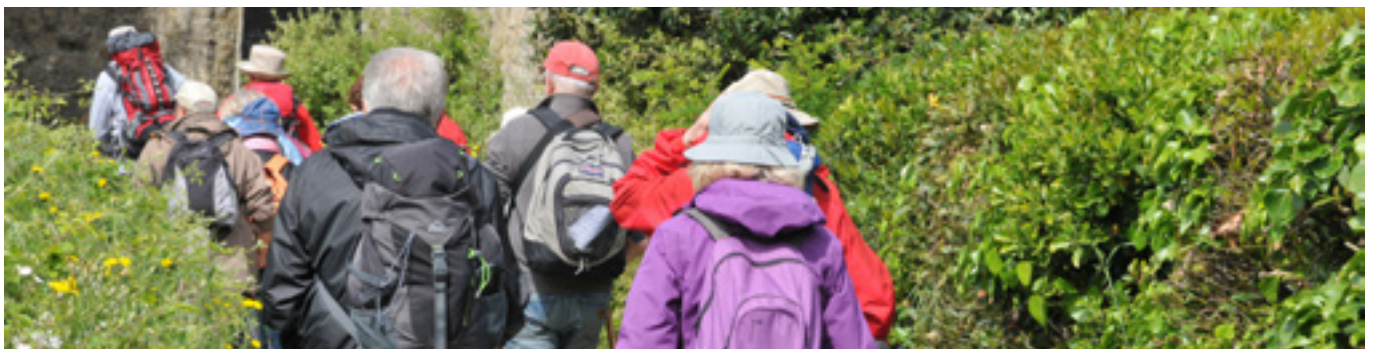
Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru'n rhedeg clybiau gofalwyr rheolaidd ar draws 11 o safleoedd yng Ngogledd Cymru. Mae gofalwyr yn gallu mynd iddyn nhw gyda'r person y maen nhw'n gofalu amdano, cyfarfod â gofalwyr eraill, ymuno â gweithgareddau cymdeithasol a chael hoe fach o'u rôl ofalu. Mae aelodau'r clybiau gofalwyr yn gwerthfawrogi gallu manteisio ar lond gwlad o wybodaeth oddi wrth staff, a'r cyfle i ddysgu o brofiad cyfoedion, ac maen nhw'n dweud eu bod nhw'n teimlo wedi'u grymuso, yn fwy hyderus ac yn llai ynysig.

'Bob wythnos, mae gofalwyr yn dod heibio i'r sesiynau dwi'n eu rhedeg gyda'r person yn maen nhw'n gofalu amdano. Er bod rhywun yn arwain sesiwn gyda phobl sy'n byw â dementia, dwi'n eistedd gyda'm haelodau yng nghornel y gofalwyr a 'dyn ni'n cael llawer o hwyl! Mae'r sesiynau o gymaint o fudd i ofalwyr fel eu bod nhw'n gyrru am filltiroedd a milltiroedd i ddod draw bob wythnos. Maen nhw'n dod yn selog a dydyn nhw byth yn methu sesiwn. Mae fy swydd wrth fy modd a dwi'n gallu gweld y gwahaniaeth anferthol y mae ein gwasanaeth yn ei wneud i deuluoedd.

Mae'r grwpiau'n cynnig cymysgedd o gefnogaeth ymarferol ac emosiynol. 'Dyn ni wedi rhedeg sesiynau ar gymorth gyntaf, a sut y gallwch chi drefnu Atwrneiaeth Gyfreithiol, ond mae gennon ni hefyd gwisiau, 'dyn ni'n chwarae gemau ac yn rhoi cysur er mwyn rhoi gwybod i ofalwyr ein bod ni'n 'gwybod beth rydych chi'n mynd trwyddo a pha mor anodd ydy pethau; 'dyn ni yma i chi'.

Mae pawb yn dod i adnabod ei gilydd ac yn meithrin perthnasoedd cryf iawn. Bydd aelodau'n cyfnewid rhifau ffôn ac yn cyfarfod â'i gilydd, neu'n cadw mewn cysylltiad trwy ein grŵp Facebook. Does yna ddim byd gwell na'r gefnogaeth y mae gofalwyr yn ei chael oddi wrth eu cyfoedion; wedi'r cwbl, maen nhw'n arbenigwyr. Bydd gofalwyr yn rhannu eu profiad eu hunain o ddewis cartref gofal neu'r heriau y maen nhw wedi'u hwynebu. Byddan nhw'n dweud 'dyna sut oedd pethau arna' i ddwy flynedd yn ôl, ond mi fyddi di'n dod trwy hyn; mi fyddi di'n iawn'.

**Gwenno Davies, Arweinydd
Cefnogaeth Dementia,
Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd
Cymru**



© PackShot / Adobe Stock.

Cymunedau ar-lein a blogiau

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd codi allan i gysylltu â phobl, gallwch chi ddod o hyd i rai cymunedau ar-lein hefyd. Weithiau, mae clywed am brofiadau pobl eraill yn gallu bod yn ddefnyddiol. Porwch drwy'r gwefannau i ddod o hyd i rywbeth sy'n addas i chi. Dyma rai rydyn ni'n meddwl sy'n ddefnyddiol:

<https://forum.alzheimers.org.uk/> - fforwm ar-lein

www.takingcare.org.uk - llyfrgell fideos y mae Marie Curie yn ei churadu

www.carersuk.org/forum - fforwm ar-

lein

www.carersuk.org/help-and-advice/get-support/online-meetups - dod at eich gilydd ar-lein

www.tide.uk.net - straeon oddi wrth arbenigwyr yn ôl profiad

www.dementiajustaintsexy.blogspot.com - blog hollol agored gan y gofalwr Ming Ho

juliasdementiablog.wordpress.com - blog gan y gofalwr Julia Powell sy'n rhannu strategaethau cefnogi.



© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2020.

Llyfrau

Mae darllen am ofalu a dementia yn gallu rhoi gwybodaeth a chyingor yn ogystal â'r cyfle i glywed straeon a phrofiadau pobl eraill. Mae rhai gofalwyr yn ei gael yn offeryn sydd o fudd iddyn nhw, gan ei fod yn eu hannog i fyfyrion ynghlân â'u hemosiynau eu hunain. Mae darllen a deall am bwnc y gallech chi fod yn poeni amdano, fel gofal diwedd oes, yn gallu'ch helpu chi i deimlo'ch bod wedi paratoi yn well.

Mae'r **Asiantaeth Ddarllen** wedi dethol cyfres o lyfrau a allai fod o ddiddordeb i chi, sef llyfrau y mae gweithwyr iechyd proffesiynol wedi'u cymeradwyo ac sydd ar gael i'w harchebu o'ch llyfrgell leol. Mae yna **lyfrau sy'n benodol am dementia** ac iechyd a llesiant.

Peidiwch â bychanu gwerth hoe fach

Boed yn mynd am dro yn y parc neu'n cael coffi gyda ffrindiau, mae'n bwysig gwneud pethau rydych chi'n eu mwynhau. Mae hyd yn oed ymarfer corff ysgafn neu ioga yn gallu bod o fudd mawr i'ch iechyd.

Dysgu sgiliau newydd

Rhwydwaith o ofalwyr, cyn ofalwyr a gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol ydy **tide, sef 'together in dementia everyday'**. Maen nhw'n cydnabod bod gofalwyr pobl â dementia yn arbenigwyr trwy brofiad ac yn gwahodd pobl i fynd ati i siarad yn gyhoeddus neu i ymgychu. **Beth am gael eich cynnwys yn eu mudiad a chymryd rhan yn y Rhaglen Datblygu Gofalwyr?**

“**Daeth tair o ferched yn ein canolfan gofalwyr ar fy ngofyn ar yr un pryd i drefnu gofal seibiant roedd ganddyn nhw hawl iddo ar gyfer eu gwŷr. Gwnaethon nhw dreulio amser gyda'i gilydd yn rhannu straeon, yn cefnogi ei gilydd, ac yn cael saib o ofalu roedden nhw'n wirioneddol ei haeddu**”

**Gweithiwr Cymorth
Dementia**



GWYBODAETH I OFALWYR IFANC

Cymru sydd â'r gyfran uchaf o ofalwyr ifanc yn y DU. Bydd llawer o bobl ifanc yn y grŵp hwn yn gofalu am riant, nain, taid, perthynas neu ffrind teuluol sydd â dementia, neu'n helpu i ofalu amdanyn nhw. Mae hyn yn gallu cael cryn effaith ar iechyd a llesiant, bywyd cymdeithasol a deilliannau addysgol y person ifanc ei hun. Mae awdurdodau lleol, sefydliadau addysgol a gwasanaethau gofalwyr yn chwarae rhan hanfodol mewn cefnogi pobl ifanc sydd â rolau gofalu.

Cyfeillion a hunaniaeth

Mae llawer o ofalwyr ifanc yn dweud eu bod nhw'n teimlo'n 'wahanol' i'w cyfoedion oherwydd eu rôl ofalu neu, fel y dywedodd un gofalwr, 'fel oedolyn wedi'i ddal mewn corff plentyn'. Mae llawer yn dod i deimlo wedi'u camddeall a'u hynysu oddi wrth eu cyfoedion yn yr ysgol neu'r coleg.

Mae gofalwyr ifanc hefyd yn gallu ei chael hi'n anodd siarad am eu profiadau o ofalu. Mae rhai yn poeni ynglŷn â stigma, tra bo eraill ddim eisiau ychwanegu at bryderon eu teulu.

Iechyd a llesiant

Pan dydy gofalwyr ifanc ddim yn codi eu llais, mae hyn yn gallu effeithio'n sylweddol ar eu llesiant eu hunain. Mae llawer o ofalwyr ifanc yn dod i deimlo'n bryderus iawn ac ddim yn gofyn am help nes bod pethau wedi dod i'r pen iddyn nhw. Yn ôl **astudiaeth** ddiweddar, roedd 30% o ofalwyr ifanc 15-17 oed yn dweud bod ganddyn nhw broblemau iechyd corfforol, a dywedodd 60% fod ganddyn nhw iechyd meddwl gwael.

Addysg

Mae gofalu am rywun â dementia yn gallu cael effaith sylweddol ar addysg a phrofiad person ifanc yn yr ysgol neu'r coleg. Mae methu addysg neu fod yn hwyr oherwydd cyfrifoldebau gofalu'n gallu golygu bod gofalwyr ifanc yn methu â chyflawni eu potensial academaidd.

Mae gofalwyr ifanc hefyd yn gwneud dewisiadau ynglŷn â'u haddysg ar sail eu rolau gofalu. Er enghraifft, dydy llawer ohonyn nhw ddim yn dewis y cyrsiau addysg bellach neu uwch y bydden nhw'n hoffi eu dewis gan eu bod nhw'n rhoi blaenoriaeth i'w cyfrifoldebau gofalu.



© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2020.



<https://me-we.eu/wp-content/uploads/2019/05/Me-We-European-brief.pdf>

Cefnogaeth i ofalwyr ifanc

Dydy llawer o bobl ifanc sydd â chyfrifoldebau gofalu ddim yn sylweddoli bod eu bywyd yn wahanol i fywydau pobl eraill ac mae'n gallu cymryd peth amser iddyn nhw sylweddoli eu bod nhw'n 'ofalwyr ifanc'. Mae hyn yn golygu eu bod nhw'n methu'r cyfle i fanteisio ar help a chefnogaeth. Mae gweithwyr iechyd, addysg a gofal cymdeithasol proffesiynol yn gallu chwarae rhan mewn cyfeirio pobl ifanc a'u teuluoedd i'w hawdurdod lleol, ond mae teuluoedd yn gallu atgyfeirio'u hunain hefyd.

Rhaid cydnabod bod gofalwyr ifanc yn ofalwyr a'u cynnwys nhw'n briodol mewn sgysiau ynglŷn â gofal, gan gynnwys cael cyfle i ofyn unrhyw gwestiynau sydd angen iddyn nhw eu gofyn. Mae rhai awdurdodau lleol yng Nghymru'n gweithredu cerdyn adnabod ar gyfer gofalwyr ifanc, i helpu pobl i'w hadnabod a'u cydnabod nhw mewn amgylcheddau iechyd, fferylliaeth ac addysg. Mae Llywodraeth Cymru'n ariannu Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru i gefnogi mwy o awdurdodau lleol yng Nghymru i fabwysiadu'r ffordd hon o weithredu.

Mae gan bob awdurdod lleol yng Nghymru gefnogaeth sydd ar gael i ofalwyr ifanc. Mae'r hyn y mae pob gwasanaeth yn ei gynnig yn wahanol, ac fe allai gynnwys:

- Clybiau gofalwyr ifanc rheolaidd sy'n rhoi'r cyfle i ofalwyr ifanc gael hoe o ofalu, gwneud ffrindiau â gofalwyr ifanc eraill a chymryd rhan mewn gweithgareddau difyr neu gyrsiau i'w helpu nhw i ddysgu sgiliau fel ysgrifennu CV ac ymwybyddiaeth ofalgar.
- Gwybodaeth, cyngor a chymorth sy'n bersonol i'r unigolyn oddi wrth weithiwr cymorth gofalwyr ifanc neu ofalwyr ifanc sy'n oedolion.
- Y gallu i gael sesiynau cwnsela un-i-un.
- Cyfeirio at gefnogaeth bellach.

Gallwch chi gysylltu â'r awdurdod lleol i gael gwybod pa wasanaethau sydd ar gael yn lleol, a gallwch chi ddysgu am wasanaeth Partneriaid Rhwydwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr dudalen 6.

Mae hawliau gofalwyr ifanc wedi'u diogelu dan y **Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)**, sy'n golygu bod ganddyn nhw hawl i wybodaeth, cyngor a chymorth. Os nad ydy hyn yn diwallu anghenion person ifanc, dylid cynnig **asesiad o anghenion gofalwr** i ofalwyr ifanc, neu gallan nhw ofyn am un, dudalen 15.

Mae ysgolion, colegau a phrifysgolion yn gallu chwarae rhan hanfodol mewn cyfeirio pobl ifanc i gefnogaeth a chymryd camau ymarferol i gefnogi eu dysgu a'u haddysg. Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, gyda chyllid oddi wrth Lywodraeth Cymru, wedi datblygu canllawiau ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd i wneud yn siŵr bod gofalwyr ifanc yn cael eu nodi, eu cefnogi a'u deall yn well mewn ysgolion. **Gallwch chi lawrlwytho ffeithlenni, cynlluniau gwersi ac adnoddau eraill o www.carers.org/wales/education**

Gwybodaeth bellach am ofalwyr ifanc

Ymddiriedolaeth Gofalwyr

<https://carers.org/getting-support-if-you-are-a-young-carer-or-young-adult-carer/getting-support-if-you-are-a-young-carer-or-young-adult-carer>

What is it like to be a young adult in a family affected by a neurological illness? (Masterton-Algar, P and Williams, S, 2020)

<https://fliphtml5.com/hrros/tdfv>

Understanding dementia: A guide for young people (Alzheimer's Scotland)

www.alzscot.org/our-work/dementia-support/information-sheets/understanding-dementia

Cyngor Ieuenctid Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

<https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/carers-trust-wales-youth-council>

TALU AM OFALA BUDD-DALIADAU

Mae cynlluniau gofal a chefnogaeth yn amlinellu'ch anghenion chi fel gofalwr, ac anghenion y person rydych chi'n gofalu amdano. Mae'r awdurdod lleol yn gwneud asesiad ariannol i gael gwybod faint y mae'r person â dementia'n gallu ei gyfrannu at gost ei ofal.

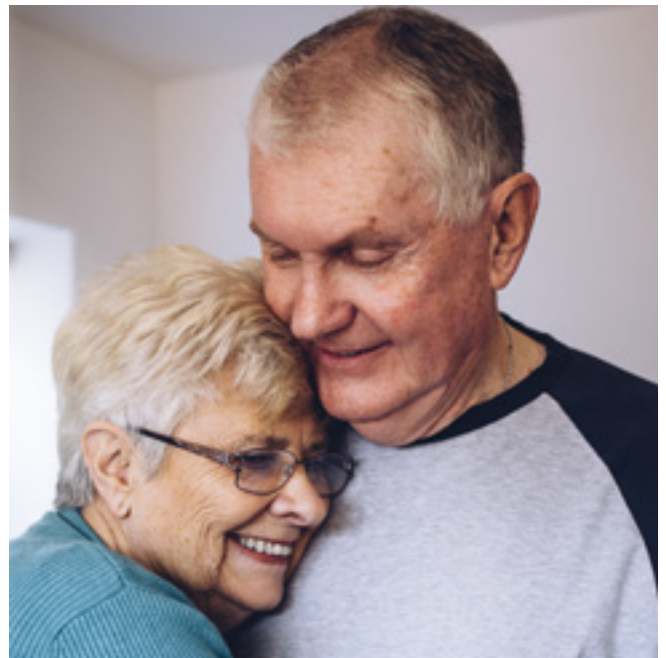
Rhaid cael asesiad ariannol os ydych chi eisiau i'r awdurdod lleol gyfrannu at gostau gofal.

Bydd yr asesiad yn ystyried faint y mae'r person â dementia'n gallu ei dalu tuag at ei ofal. Ymhlith y deilliannau posibl mae:

- gofyn i dalu cost lawn ei ofal;
- gofyn i gyfrannu at ran o'i ofal; neu
- dim gofyn i gyfrannu'n ariannol a bydd yr awdurdod lleol yn talu am gostau llawn y gofal.

Mae yna wybodaeth am uchafswm y taliadau am ofal cymdeithasol, a sut y mae'ch asedau'n effeithio ar eich cyfraniad yn **ffeithlen Age Cymru**.

Os ydy'r awdurdod lleol yn cyfrannu'n ariannol at ofal yna'r awdurdod lleol fydd yn darparu'r gofal hwnnw'n uniongyrchol, neu gallwch chi drefnu'ch gofal eich hun y bydd yr awdurdod lleol yn ei ariannu trwy daliad uniongyrchol.



© dglimages / Adobe Stock.

**Gwybodaeth bellach
am dalu am ofal a
chefnogaeth**

www.alzheimers.org.uk

www.ageuk.org.uk

www.dewis.wales



www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/fs46w.pdf

Beth ydy taliad uniongyrchol?

Arian y mae'r awdurdod lleol yn ei dalu ydy taliadau uniongyrchol, i'w defnyddio i dalu am ofal a chefnogaeth. Mae'r taliad yn golygu bod gennych chi hyblygrwydd i ddewis y gofal mwyaf addas. Gallwch chi ddewis gwario'r arian yn y ffordd sydd orau i chi / i'r person rydych chi'n gofalu amdano. Gellir ei ddefnyddio mewn ffyrdd amrywiol, gan gynnwys:

- I gyflogi 'Cynorthwydd Personol' i gefnogi'r person â dementia.
- I dalu am ofal neu ofal seibiant gartref.

Gellir defnyddio'r arian o daliadau uniongyrchol fel y gwelwch chi orau i ddiwallu'r anghenion sydd wedi'u hamlinellu yn y cynllun Gofal a Chefnogaeth. Gallwch chi weld enghreifftiau o sut y mae pobl yn Abertawe wedi defnyddio'u gofal seibiant **yma**.

Os y defnyddir taliad uniongyrchol i gyflogi cynorthwydd personol, yna fe fydd gofyn cyflawni rhwymedigaethau cyfreithiol fel cyflogwr hefyd.

Pryd y mae'r GIG yn talu am ofal?

Mae'n bosibl y bydd y gwasanaeth iechyd yn cyfrannu at dalu am ofal pan fo anghenion yn ymwneud yn bennaf ag iechyd.

Mae'r GIG yn trefnu ac yn ariannu **gofal iechyd parhaus y GIG** ar gyfer oedolion ag anghenion iechyd cymhleth ac mae hwn yn cael ei ddarparu gartref, mewn cartrefi gofal neu yn yr ysbyty.

Mae **Beacon (0345 548 0300)** yn rhoi cyngor annibynnol yn rhad ac am ddim ar ofal iechyd parhaus y GIG. Gallwch chi weld rhagor o wybodaeth am Beacon ar eu gwefan: www.beaconchc.co.uk

Gwybodaeth bellach am daliadau uniongyrchol

Cyngor Ar Bopeth

www.citizensadvice.org.uk/wales/family/looking-after-people/direct-payments-w

HAWLIO BUDD-DALIADAU AR EICH CYFER CHI A'R PERSON RYDYCH CHI'N GOFALU AMDANO

Mae gofalu am rywun â dementia yn gallu rhoi straen ar gyllid yr aelwyd. Mae budd-daliadau a lwfansau'r Llywodraeth yn gallu helpu gofalwyr cymwys i dalu am gostau gofalu.

Lwfans Gweini

Mae'r budd-dal hwn ar gyfer pobl 65 oed a hŷn sydd â chlefyd neu anabledd sy'n golygu bod angen gofal a chefnogaeth arnyn nhw i ofalu amdany'n nhw eu hunain a chadw'n ddiogel. Dylai pobl ymgeisio am y budd-dal hwn pan fydd dementia wedi gwaethygu cymaint fel bod angen cymorth arnyn nhw i ymdopi â bywyd o ddydd i ddydd ac y bu angen hynny arnyn nhw am o leiaf 6 mis. Gall cymorth gynnwys help i ddefnyddio'r toiled, bwyta ac yfed, cyfathrebu, cadw'n ddiogel neu gymryd meddyginiaeth.

Os ydy'r person â dementia yn hawlio'r budd-dal hwn mae'n golygu bod gofalwr yn gymwys i ymgeisio am Lwfans Gofalwr a budd-daliadau eraill.

Nid ydy pobl sy'n derbyn Lwfans Byw i'r Anabl neu Daliad Annibyniaeth Personol (PIP) yn cael ei hawlio.

Mae'r cyfraddau sy'n daladwy ar ddwy haen: £59.70 yr wythnos (mae angen gofal yn ystod y dydd *neu* yn y nos) neu £89.15 yr wythnos (mae angen gofal ddydd a nos). Os ydych chi'n derbyn y budd-dal hwn, nid oes yn rhaid ichi wario'r budd-dal yn uniongyrchol ar dalu am ofal.

Nid yw'r budd-dal yn ddibynnol ar incwm neu gynilion.

Gwybodaeth bellach am Lwfans Gweini

www.gov.uk/attendance-allowance

www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/attendance-allowance-wales



**Dwi'n gwneud yn
siŵr bod ei biliau
a'i harian yn cael
sylw da**



Gofalwr person â dementia

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

Mae'r budd-dal hwn ar gyfer pobl dan 65 oed sydd ag anabledd neu glefyd tymor hir sy'n golygu bod angen gofal a chefnogaeth arnyn nhw i ofalu amdany'n nhw eu hunain a chadw'n ddiogel. Mae PIP wedi disodli Lwfans Byw i'r Anabl, sy'n golygu nad ydy ymgeiswyr newydd (dros 16 oed) yn cael eu derbyn ar gyfer y Lwfans hwnnw.

Mae PIP yn cael ei asesu yn ôl: (i) byw beunyddiol (£59.70 neu £89.15 yr wythnos) a (ii) symudedd (£23.60 neu £62.25 yr wythnos).

Gallwch chi dderbyn PIP p'un a ydych chi'n cael eich cyflogi ai peidio ac mae'r hawliad yn cael ei adolygu'n rheolaidd.

Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) yn gofyn i asesydd wneud asesiad ar eu rhan sy'n pennu lefel yr help y mae pobl yn ei dderbyn. Mae fel rheol yn digwydd mewn canolfan yng Nghymru y mae'n rhaid i bobl deithio iddi, ond mae'n bosibl cael rhai eithriadau os ydy hyn yn rhy anodd, ac efallai y ceir asesiad gartref yn lle.

Mae rhai pobl yn cael y broses asesu'n anodd ac yn lethol, felly ceisiwch baratoi cystal ag y gallwch chi i ysgafnhau'r pwysau arnoch chi.

Tai: Gostyngiad y dreth gyngor

Mae'n bosibl bod pobl sy'n byw â dementia wedi'u hesemptio rhag talu'r dreth gyngor.

Efallai fod gofawyr sy'n byw gyda phobl â dementia yn gymwys i gael gostyngiad y dreth gyngor.

Fodd bynnag, yn y ddwy sefyllfa, mae'n rhaid i'r person â dementia fodloni'r 'categori nam meddyliol difrifol' (SMI), sef nam difrifol i ddeallusrwydd a gweithredu cymdeithasol (sut bynnag yr achoswyd hyn) sydd, i bob golwg, yn barhaol.

Mae'r dreth gyngor fel rheol wedi'i seilio ar nifer y bobl sy'n byw mewn cartref. Fodd bynnag, os ydy'r person sy'n byw â dementia yn byw gyda chi, mae'n bosibl y daw dan ddyfarniad 'diystyriadau' sy'n golygu nad ydyn nhw'n cael eu cyfrif wrth gyfrifo'r dreth gyngor. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu y gallech chi fod yn gymwys i gael disgownt o 25% oddi ar eich treth gyngor os ydych chi'n byw gyda rhieni sydd â dementia, neu bartner sydd â dementia, gan y byddech chi'n cael eich ystyried yn berson sengl. Fodd bynnag, nid ydy diystyriadau'n cael eu rhoi ar waith fel mater o drefn ar gyfer person neu bobl sy'n byw â dementia; mae'n rhaid iddyn nhw fodloni'r categori SMI a bod yn gymwys ar gyfer rhai budd-daliadau penodol hefyd. Os oes yna ddau o oedolion yn byw yn y tŷ sy'n talu'r dreth gyngor, ni fydd yr esemptiad hwn yn berthnasol.

Mae esemptiadau'n ffurf arall ar ddisgownt y gallech chi ddod ar ei draws. Mae hyn yn ymwneud â'r tŷ, yn hytrach na'r person. Mae'r rheolau ar gyfer hyn, ac ar gyfer sefyllfa pan fo tŷ yn wag, i'w gweld ar www.alzheimers.org.uk a www.moneysavingexpert.com

Beth ydy'r budd-daliadau y gallech chi fod â hawl i'w cael fel gofalwr?

Lwfans Gofalwr

Mae Lwfans Gofalwr yn £67.25 yr wythnos ac mae'n fudd-dal trethadwy.

Mae'n rhaid ichi fod yn gofalu am 35 awr yr wythnos a bod yn gymwys ar gyfer y budd-dal.

Mae'n rhaid i'r person rydych chi'n gofalu amdano fod eisoes yn derbyn Taliad Annibyniaeth Personol, Lwfans Byw i'r Anabl, Lwfans Gweini (**neu rai budd-daliadau eraill**).

Bydd y swm y byddwch chi'n ei dderbyn yn dibynnu ar eich enillion o gyflogaeth am dâl. Os ydych chi'n ennill dros £128 yr wythnos, fyddwch chi ddim yn gymwys i gael Lwfans Gofalwr.

Gwybodaeth bellach am Lwfans Gofalwr

www.gov.uk/pip

www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/carers-allowance-wales

www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice/care/find-care-support/

Os ydych chi mewn addysg amser llawn, fyddwch chi ddim yn gymwys i gael y budd-dal hwn.

Dydy Lwfans Gofalwr ddim yn cynyddu os ydych chi'n gofalu am fwy nag un person.



© Paul Maguire / Adobe Stock.



www.gov.uk/carers-allowance

Credyd Gofalwr

Mae'r budd-dal hwn yn gallu helpu gofalwyr di-dâl 16 – 65 oed sy'n gofalu am fwy nag 20 awr yr wythnos.

Nid budd-dal ariannol mo hwn, ond 'credyd' wythnosol ar eich credyd yswiriant gwladol.

Mae'n golygu bod pobl sydd ddim yn talu Yswiriant Gwladol, oherwydd eu cyfrifoldebau gofalu, yn gallu derbyn 'credyd' fel eu bod nhw'n parhau i fod yn gymwys i dderbyn budd-daliadau, gan gynnwys Pensiwn y Wladwriaeth.

Mae'n rhaid i'r person rydych chi'n gofalu amdano fod yn derbyn rhai budd-daliadau penodol, fel Lwfans Byw i'r Anabl, ichi allu cael hwn.

Ystyriaethau

- Mae'n bosibl bod yna wahaniaethau rhwng budd-daliadau a lwfansau yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.
- Mae'n bosibl bod budd-daliadau gofalwyr yn rhyngweithio â budd-daliadau eraill.
- Gallwch chi gysylltu â'ch awdurdod lleol i gael gwybodaeth a chyngor.
- Gallwch chi weld gwybodaeth am eich gwasanaethau lleol ar dudalen 6. Mae rhai gwasanaethau'n cyflogi cynghorwyr ar fudd-daliadau.



© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2020.

**Gwybodaeth bellach
am Gredyd Gofalwr**

www.gov.uk/carers-credit

www.turn2us.org.uk

GOFALU AM RYWUN Â DEMENTIA

Dros amser, mae dementia yn gallu achosi newidiadau yn arferion rhywun, fel beth sy'n well ganddo fwyta neu ei drefn cysgu arferol. Mae rhai newidiadau'n gallu bod yn gythryblus i aelodau o'r teulu a ffrindiau, ond mae cael gafael ar wybodaeth a chyngor da yn gallu'ch helpu chi i ofalu'n dda am y person â dementia, a chynnal perthynas bositif â nhw.

Mae dementia yn gallu newid personoliaeth ac ymddygiad pobl ac mae'n effeithio ar bawb yn wahanol. Mae gweld newidiadau mewn rhiant, partner neu ffrind yn gallu cymryd amser i addasu iddo. Mae rhai newidiadau yn y person â dementia yn gallu bod yn ofidus, blinderus a rhwystredig ichi ond mae yna lawer o ddulliau i'ch helpu i ymdopi. Dyma ymddygiadau cyffredin y mae gofaluwr wedi'u nodi mewn **ymchwil gan Alzheimer's UK**:

- newidiadau mewn patrymau cysgu;
- aflonyddwch, gan gynnwys crwydro, camu a gwingo;
- ailadrodd ymadroddion, cwestiynau neu weithrediadau drosodd a thro; a
- newidiadau mewn arferion bwyta ac yfed.

Yn ogystal â newid yn y drefn, mae llawer o bobl â dementia hefyd yn gallu cael newidiadau yn eu personoliaeth, fel bod yn ystyfnig, bod ar bigau'r drain a bod yn ymosodol.

Mae **math a chyfnod dementia rhywun** yn dylanwadu ar ymddygiadau. Mae dysgu mwy am y ffurf penodol ar dementia rhywun yn gallu'ch helpu chi i ddeall beth y mae'n mynd trwyddo ac esbonio pam ei fod yn ymddwyn mewn ffordd a allai fod yn anodd ichi ei rheoli.



Cwsg

Mae patrymau cysgu pobl â dementia yn gallu bod yn amharedig. Mae'n gallu cymryd amser i ddarganfod y rheswm am hyn gan fod yna lawer o bethau a allai ei achosi, o faterion meddygol i olau llachar yn amharu arnyn nhw mewn ystafell wely.

Effaith bosibl dementia ar gwsg

- Llai o gwsg yn gyffredinol.
- Cysgu mwy yn ystod y dydd a mwy o egni yn y nos.
- Methu â gwahaniaethu rhwng nos a dydd.

Rhai pethau a allai achosi newidiadau mewn patrymau cysgu sy'n ymwneud â bioleg a heneiddio

- Difrod i'r rhan o'r ymennydd sy'n rheoli ein cloc naturiol (y rhythm beunyddiol).
- Clefydau neu boenau sydd heb gysylltiad â dementia (fel heintiau'r llwybr troethol neu iselder).
- Rhan o'r broses heneiddio arferol.

Rhai pethau a allai achosi newidiadau mewn patrymau cysgu sy'n ymwneud â phamor gyfforddus ac addas ydy ystafell wely'r person

- Teimlo'n rhy boeth neu oer yn y nos.
- Teimlo'n ddryslud yn eu hystafell wely.
- Ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r toiled yn hawdd yn ystod y nos.

Efallai y bydd yna rywffaint o brofi a methu wrth geisio darganfod beth sy'n achosi'r amharu ar gwsg.

Fel gofalwr, os oes amharu cyson ar eich cwsg chi, fe fyddwch chi'n ei chael hi'n anodd cael digon o orffwys ac mae hyn yn

gallu effeithio ar eich hwyliau a'ch llesiant yn ystod y dydd.

Siaradwch â gweithiwr iechyd proffesiynol os ydych chi'n pryderu ynglŷn â phatrymau cysgu'r person rydych chi'n gofalu amdano, neu ynglŷn â sut y mae diffyg cwsg yn effeithio arnoch chi.

Dyma syniadau i helpu i reoli problemau â chwsg

- Cynllunio gweithgaredd corfforol yn gynharach yn y dydd.
- Osgoi caffeine o brynhawn hwyr ymlaen.
- Gwneud tymheredd yr ystafell wely yn gyfforddus.
- Bod â golau priodol. Mae'n bosibl y bydd golau a drychau anaddas yn yr ystafell yn dallu neu'n drysu rhywun â dementia pan fyddan nhw'n deffro yn y nos Gallwch chi ddarllen mwy ar www.nhs.uk.
- Ystyried **cyfarpar teleofal** (*dudalen 46*) sy'n gallu'ch deffro os oes eich angen.
- Gofyn i aelod o'r teulu neu ffrind gymryd eich rôl ofalu dros nos o bryd i'w gilydd.
- Cael asesiad gofalwr gan y gallai hyn edrych ar faint o gwsg rydych chi'n ei gael ac mae'n bosibl y bydd gennych chi hawl i gael help ariannol i ddefnyddio cefnogaeth gweithwyr gofal dros nos.

Gwybodaeth bellach am gwsg

www.dementiauk.org/sleep-deprivation-dementia

www.alzheimers.org.uk

www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep

Aflonyddwch

Mae camu, gwingo a chrwydro yn ymddygiadau cyffredin mewn dementia, yn enwedig mewn rhai mathau penodol o dementia.

Rhesymau posibl am aflonyddwch

- Mae'n bosibl bod rhywun â dementia yn ei chael hi'n anodd cyfleu ei anghenion. Mae'n bosibl ei fod yn teimlo'n ddiflas, yn orbryderus, neu ei fod mewn poen.
- Mae dryswch a phenbleth yn gallu golygu bod person â dementia yn gallu teimlo'i fod mewn lle anghyfarwydd. Gallai hyn fod yn arbennig o amlwg pan mae'n dechrau nosi a 'dementia'r machlud' ydy'r enw ar hyn.
- Mae'n ceisio dod o hyd i rywun neu rywbeth o'r gorffennol.

Syniadau ynglŷn â sut i reoli aflonyddwch

- Os nad ydych chi'n gallu darparu lle diogel i gerdded, fel gardd ddiogel, does dim angen gofyn i'r person â dementia am beidio â cherdded o gwmpas.

- Siaradwch â'r person â dementia, a gwranddo arno, i roi tawelwch meddwl iddo ei fod yn ddiogel.
- Symudwch eitemau fel cotiau, bagiau llaw ac esgidiau i ffwrdd o'r drws gan y gallai'r rhain annog person â dementia i geisio gadael. Gallwch chi hefyd geisio defnyddio cyrten i orchuddio drws.
- Siaradwch â gweithiwr proffesiynol am sut y gallai **technolegau cynorthwyol (dudalen 46)** eich helpu chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano. Er enghraifft, dyfais olrhain.
- Mae ffurflen Protocol Herbert yn helpu'r heddlu i adnabod oedolion agored i niwed os ydyn nhw'n mynd ar goll. Mae'r ffurflen i'w llenwi ar gyfer De Cymru ar gael Gallwch chi weld y dolenni i lenwi'r ffurflenni ar gyfer De Cymru a Gogledd Cymru yn y troednodiadau isod Gallwch chi weld y dolenni i lenwi'r ffurflenni ar gyfer De Cymru a Gogledd Cymru yn y troednodiadau isod.

Mae pobl â dementia yn gallu cario **cerdyn help** neu wisgo Gallwch chi weld mwy am y rhain yn alzheimers.org.uk



© Monkey Business / Adobe Stock.



www.south-wales.police.uk/cy/cyngor/helpu-i-gadw-oedolion-syn-agored-i-niwed-sydd-a-chlefyd-alzheimer-neu-ddementia-yn-ddiogel-protocol-herbert/

www.north-wales.police.uk/advice-and-support/stay-safe/herbert-protocol?lang=cy-gb

Bwyta ac yfed

Mae bwyta diet amrywiol, iach ac yfed digonedd o ddŵr yn helpu pawb, gan gynnwys pobl â dementia, i gadw'n iach eu corff a'u meddwl. Mae peidio â chael digon o faeth a diffyg y fitaminau a'r mwynau iawn yn gallu achosi neu waethygu problemau iechyd sy'n gysylltiedig â dementia.

Mae pryderon ynglŷn â bwyta ac yfed yn gyffredin iawn ymhlith gofalwyr pobl â dementia. Mae amseroedd bwyd yn gallu bod yn heriol, yn enwedig i'r rheini sy'n gofalu am bobl â dementia mwy datblygedig.

Heriau y mae pobl â dementia o bosibl yn eu hwynebu o ran bwyta ac yfed

- Peidio â sylweddoli neu gyfleu eu bod yn newynog neu'n syched.
- Anghofio bwyta.
- Anghofio sut i ddefnyddio cylllyll a ffyrnc.
- Ei chael hi'n anodd oherwydd cydsymudiad gwael.
- Colli chwant neu ddiddordeb mewn bwyd.
- Bwyta mwy nag arfer neu orfwyta.
- Ffafrio blasau melysach.
- Ceisio bwyta eitemau sydd ddim yn fwyd, fel napcynnau, neu fwyd sydd wedi mynd heibio i'w ddyddiad.
- Gwrthod bwyd, gan gynnwys poeri neu gadw bwyd yn y geg.
- Bwyta cyfuniadau anarferol o fwyd.

Pryderon cyffredin gofalwyr ynglŷn â bwyta ac yfed

- Bod yn ansicr ynglŷn â'r hyn y mae diet iach i berson â dementia yn ei gynnwys.
- Poeni ynglŷn â cholli pwysau.
- Ei chael hi'n anodd cefnogi'r person â

dementia i fwyta ac yfed yn annibynnol.

- Teimlo'n rhwystredig oherwydd eu bod nhw'n methu ag annog y person i fwyta, neu i fwyta bwyd maethlon.

Syniadau ynglŷn â sut i reoli heriau yn ystod amseroedd bwyd

- Nodwch broblemau, hoff bethau a chas bethau fel eich bod chi'n gallu siarad amdany'n nhw â gweithiwr iechyd proffesiynol.
- Os ydy rhywun yn gwrthod bwyta, ceisiwch eich gorau i ddarganfod pam. Er enghraifft, mae iselder yn gallu achosi chwant bwyd isel ac mae paranoia'n gallu arwain at bod ofn bwyd. Mae'n bosibl y bydd angen ichi gael cyngor proffesiynol ar gyfer hyn.
- Darparwch brydau bwyd a byrbrydau sydd llawn maetholion. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod beth sy'n ddieta da, iach. Gallwch chi siarad â dietegydd neu weithiwr iechyd proffesiynol i gael cyngor ar fwyd a maetholion.
- Gweinwch y prydau bwyd mewn amgylchedd digyffro, heb unrhyw beth i dynnu sylw.
- Mae synau ac aroglau o baratoi bwyd yn gallu annog chwant bwyd felly cynhwyswch y person rydych chi'n gofalu amdano mewn coginio bwyd os y gallwch chi.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cynnig prydau bwyd a byrbrydau'n aml, ond mewn dogneau llai.
- Cyflwynwch fwyd sy'n addas ac yn ddiogel yn benodol i'r person rydych chi'n gofalu amdano. Gallai hwn fod yn fwyd bys a bawd i helpu i gadw ei annibyniaeth, neu efallai bwyd piwrî os ydy hi'n anodd iddo lyncu.
- Yn ystod amseroedd bwyd, anogwch y person rydych chi'n gofalu amdano i fwyta, trwy actio technegau da ac

ailadrodd pethau i'w atgoffa, fel 'agora dy geg', 'cnoia'r bwyd' yn uchel.

- Gweinwch un cwrs ar y tro i wneud yn siŵr dydy pethau ddim yn ormod i'r person rydych chi'n gofalu amdano.
- Daliwch ati i gynnig bwyd bob amser bwyd, hyd yn oed os y gwrthodwyd prydaau bwyd o'r blaen.
- Cynhwyswch fwyd melys a sawrus fel bod hyd yn oed pobl sy'n ffafrio bwyd melysach yn cael cynnig amrywiaeth o faetholion.
- Caniatewch i bobl gymryd eu hamser i fwyta, a chynnig dewis bwyd.
- Mae cyffwrdd â'r person rydych chi'n gofalu amdano ar ei fraich, neu ganu yn gallu annog pobl i fwyta.

Mae rhywfaint o'r wybodaeth uchod wedi'i thynnu o Stanner, S (2007) *Nursing & Residential Care*. Cyfrol 9(1). Mae Sara Stanner yn Gyfarwyddwr Gwyddoniaeth yn Sefydliad Maetheg Prydain.

Canllaw Bwyta'n Dda

Defnyddiwch y Canllaw Bwyta'n Dda i'ch helpu i fwyta cydbwysedd o fwydydd iachach a mwy cynaliadwy. Mae'n dangos faint o'ch holl fwydydd a ddylai ddog o bob grŵp bwyd.

Darllenwch y label ar becynnau bwyd

Mae pob dog (150g) yn cynnwys

Egni	Braster	Siwgrau	Halen
1046kJ 250kcal	3g	1.3g	34g
	ISEL	ISEL	UCHEL
13%	4%	6.5%	38%
			CANOLIG

o'r lefel a argymhellir i oedolyn Gwerthoedd nodweddiadol (wrth ei werthu) am bob 100g: 697kJ/167kcal

Dewiswch fwydydd sy'n is mewn braster, halen a siwgrau

6-8 y diwrnod

Mae dŵr, llaeth braster is, diodydd heb siwgr gan gynnwys te a choffi, i gyd yn cyfrif.

Peidiwch â chymryd mwy na 150ml y diwrnod o sudd ffrwythau a/neu snewddis.

Olew a sbreds

Dewiswch olewau annirlawn gan ddefnyddio ychydig bach yn unig

Y diwrnod 2000kcal 2500kcal = POB BWYD + POB DIOD

Ffynhonnell: Public Health England ar y cyd â Llywodraeth Cymru, Food Standards Scotland a'r Asiantaeth Safonau Bwyd yng Ngogledd Iwerddon © Hawffranti y Goron 2016 WG28576

CYFATHREBU PAN MAE GAN RYWUN DEMENTIA

Rydyn ni'n cael sgysiau sawl tro mewn diwrnod ond, er nad ydyn ni o bosibl yn sylweddoli, mae'r cyfathrebu hwn yn broses gymhleth iawn yr ymennydd. Mae dementia yn gallu effeithio ar iaith, cof ac amgyffrediad sy'n gwneud cymhlethdod y broses hon yn fwy amlwg. Mae gofalwyr a phobl â dementia yn gallu ei chael hi'n anodd deall yn iawn beth y mae'r person arall eisoes yn ei wybod neu ddim yn ei wybod. Gan fod hyn yn gallu arwain at gamddeall yr ystyr, mae'n gallu gwneud pethau'n rhwystredig i bawb.

Pan rydyn ni'n cyfathrebu, rydyn ni'n cymryd llawer o wybodaeth yn ganiataol, gan gynnwys y cyd-destun rydyn ni ynddo. Ond mae dementia yn gallu ei gwneud hi'n anodd i berson gadw i fyny â'r cyd-destun. Mae hyn yn gallu cynnwys beth sydd newydd ei ddweud, neu beth ddigwyddodd yn gynharach, a lle a pham fod y sgwrs yn digwydd yn y lle cyntaf a hyd yn oed rôl y person arall neu'r berthynas ag ef. O'r herwydd, fe allai person â dementia, er enghraifft, ddweud rhywbeth mewn ffordd sy'n swnio fel pe bai'n newyddion, ond y gwir ydy bod y person arall eisoes yn gwybod amdano. Fe allai ddweud rhywbeth sy'n swnio'n hy, gofyn am rywbeth sy'n amhosibl i'w ddarparu neu wneud sylw y mae'n anodd gwneud synnwyr ohono.

Mae hyn yn gallu arwain at ddrysu, rhwystro neu wylltio gofalwyr, ac mae hyn yn ei dro yn gallu gwneud i'r person â dementia deimlo cywilydd neu siom. Os nad oes yna gyfathrebu da, mae'n gallu achosi cylch o negyddoldeb mewn perthynas.

“ Dwi'n gwneud fy ngorau i wrando'n ddigon gofalus i ddeall beth sy'n achosi problemau newid mewn ymddygiad a gweithio allan sut orau i liniaru'r sefyllfa ”

Gofalwr person â dementia

Heriau cyfathrebu rhwng gofalwyr a phobl â dementia

Her	Atebion posibl
<p>Anawsterau â chlywed neu weld yn glir.</p>	<p>Gwnewch yn siŵr bod y person yn gwisgo'i gymhorthion clyw a'i sbectol a'ch bod chi'n ei wynebu fel ei fod yn gallu darllen y gwefusau hefyd.</p> <p>Ceisiwch feddwl am eich amgylchedd. Er enghraifft, os ydych chi'n sefyll o flaen ffenestr lachar mae'n bosibl bod eich wyneb mewn cysgod. Fe fydd hyn yn ei gwneud hi'n fwy anodd i'r person rydych chi'n siarad ag ef ddarllen yr olwg ar eich wyneb neu ddarllen eich gwefusau.</p> <p>Mae siarad yn fwy araf a syml hefyd yn gallu helpu.</p>
<p>Ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r gair iawn. Er enghraifft dweud <i>tân</i> yn lle <i>cannwyll pen-blwydd</i>.</p>	<p>Byddwch yn amyneddgar a cheisio cymryd yr amser i edrych am yr ystyr y tu ôl i'r geiriau y mae'r person rydych chi'n siarad ag ef yn eu defnyddio.</p> <p>Ceisiwch beidio â siarad ar draws neu gywiro'r person rydych chi'n siarad ag ef.</p>
<p>Ei chael hi'n anodd storio gwybodaeth am ddigwyddiadau diweddar. Efallai y byddan nhw'n gofyn cwestiynau i'w helpu i ailadeiladu'r wybodaeth sydd ar goll.</p>	<p>Byddwch yn amyneddgar a chyfleu gwybodaeth mewn ffordd sydd ddim yn wrthdrawol. Cofiwch, mae'n bosibl bod y person rydych chi'n siarad ag ef wedi drysu a'i fod yn ceisio casglu gwybodaeth i wneud synnwyr o'i amgylchoedd. Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol gwneud nodiadau neu lunio llyfr cof i helpu i rymuso'r person rydych chi'n gofalu amdano i egluro gwybodaeth heb orfod gofyn i chi.</p>
<p>Anghofio pwy ydy pobl.</p>	<p>Mae'n gallu bod yn ofidus iawn os ydy'r person rydych chi'n gofalu amdano'n anghofio pwy ydych chi. I ddechrau, mae'n debygol mai dros dro y bydd hyn, ond dros amser mae'n bosibl y bydd y person rydych chi'n gofalu amdano'n dod yn llai abl nag o'r blaen i roi enw i'ch wyneb neu i gofio'r berthynas.</p> <p>Mae rhoi ciwiau a phethau i'w atgoffa'n gallu bod yn ddefnyddiol iawn. I weithwyr proffesiynol, mae hyn yn gallu cynnwys gwisgo iwnniform neu fathodyn enw. Gartref, mae'n gallu bod yn ddefnyddiol ysgrifennu enwau ger ffotograffau a rhoi cyd-destun mewn sgysia. Er enghraifft, fe allech chi ddweud 'fy mrawd Dafydd' yn lle dweud jest 'Dafydd'.</p>
<p>Ei chael hi'n anodd cynhyrchu a deall iaith lafar.</p>	<p>Os ydy hyn yn digwydd, yna mae ei gyffwrdd (fel rhoi cwtsh neu ddal dwylo) yn gallu cysuro'r naill a'r llall. Mae hefyd yn gallu bod yn ddefnyddiol bod â llyfrau cof i'w rhannu neu wneud rhywbeth gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano rydych chi'ch dau yn ei fwynhau, fel canu.</p>

Her

Ei chael hi'n anodd cadw i fyny â gwybodaeth yn ei chyd-destun

Atebion posibl

Er mwyn helpu person â dementia, gallwch chi ddefnyddio enwau pobl, pethau a gweithgareddau'n amlach, yn lle *hi*, y *nhw*, *hwanna* ac ati. Er enghraifft, yn lle dweud *Mi welais i Siân ar fy ffordd yn ôl ac mae hi'n iawn nawr ei fod wedi dod adref*, fe allech chi ddweud: *Mi welais i Siân ar fy ffordd adref o siopa. Mi ddwedais i, 'Siân, sut wyt ti?' a dwedodd hi wrtha' i ei bod hi'n iawn nawr bod ei gŵr Robert wedi dod adref o'r ysbyty.*

Ceisiwch osgoi cwestiynau sy'n galw am gyd-destun, fel *'wnest ti gael amser braf y bore 'ma?'* Newidiwch hyn i *'wnest ti gael amser braf pan est ti i'r ganolfan garddio'r bore 'ma?'*

Efallai y bydd defnyddio'r cyd-destun o'ch amgylch yn eich helpu chi i amgyffred beth y mae'r person â dementia yn cyfeirio ato. Os nad ydy bob amser yn gallu dwyn gwybodaeth i gof, efallai y bydd yn dibynnu mwy ar y pethau sydd i'w gweld a'u clywed o'i amgylch, neu ar atgofion o amser maith yn ôl pan roedd yn gallu dwyn pethau i gof yn haws.

Hefyd, cofiwch nad yw o bosibl yn gallu amcangyfrif beth rydych chi eisoes yn ei wybod, felly efallai y bydd yn cymryd eich bod chi eisoes yn gwybod beth y mae'n siarad amdano. Yn hytrach na gadael i hyn eich llesteirio, fe allech chi geisio gwirio'r posibiladau, fel dweud *'oh, wyt ti'n siarad am briodas Elen?'*

Defnyddiwch eich gwybodaeth am ei bersonoliaeth a'i fywyd i'ch helpu. Yn aml, fe fydd hi'n haws ichi geisio dilyn trywydd ei batrymau meddwl nag ydy hi iddo ef wneud synnwyr o'ch rhai chi. Cofiwch fod cyd-destunau newydd yn fwy anodd i'w prosesu, felly mae cadw at y drefn arferol yn gallu helpu. Dydy hyn ddim yn golygu nad ydych chi'n gallu mynd i fwy nag un caffi, ond bod hi'n werth sylwi a ydy'r person yn gallu amgyffred y cyd-destun yn well pan mae'n rhywle y mae wedi bod ynddo o'r blaen (hyd yn oed os nad yw'n cofio bod yno).

Os ydych chi eisiau dechrau sgwrs dda, yna ceisiwch ymweld â rhywle cyfarwydd neu amgueddfa sydd ag arddangosfa o amser cynharach yn ei fywyd. Neu gallwch chi edrych ar lyfrau sydd â lluniau o'r adeg yn ei fywyd y mae'n gallu ei dwyn i gof yn well. Yn lle gofyn cwestiynau, gwnewch sylwadau, gan ei bod hi'n haws ymateb i hyn. Yn lle dweud *'wyt ti'n cofio hynna?'* a *'beth oedd yr enw ar hynna?'* dywedwch bethau fel *'ooh, edrycha ar hwanna!' ac 'mae hwanna'n edrych yn ddiddorol', a 'tybed pa mor hir oedd hi'n ei gymryd i olchi dillad y dyddiau hynny'*. Mae hyn yn rhoi cyfle i'r person ddweud rhywbeth os oes ganddo rywbeth i'w ddweud, neu beidio, tra bo cwestiwn yn ei orfodi i ateb.

Her

Teimlo'n rhwystredig

Atebion posibl

Mae'n bwysig cydnabod ein bod ni i gyd yn cyfathrebu am reswm, ac os nad ydyn ni'n llwyddo i gyfleu'r ystyr yn iawn, rydyn ni'n debygol o deimlo'n rhwystredig. Mae hyn yr un mor wir i bobl â dementia ag i ofalwyr.

I helpu i gael cyn lleied o rwystredigaeth â phosibl, gallwch chi wneud dau beth. Pan mai'r person â dementia sy'n teimlo'n rhwystredig, rhowch dawelwch meddwl iddo trwy ddangos eich bod chi eisiau ceisio'i helpu i gyfleu ei neges. Ceisiwch beidio â diystyru ei eiriau, hyd yn oed os nad ydyn nhw, i bob golwg, yn gwneud synnwyr neu os ydyn nhw allan o gyd-destun. Yn lle hynny, ystyriwch *beth allai fod y tu ôl i beth mae'n ei ddweud*.

Pan y chi sy'n teimlo'n rhwystredig, y pethau pwysicaf ydy sylwi eich bod ac yna cofio mai'r *sefyllfa* sy'n gwneud ichi deimlo'n rhwystredig ac nid y person rydych chi'n cyfathrebu ag ef. Hyd yn oed os ydy hi'n anodd, mae'n well dweud *iawn, beth am drio ffordd wahanol*, yn hytrach na gadael i'r person deimlo'ch bod chi'n ddig, gan y bydd hynny yn gwneud iddo deimlo'n waeth.

Mae gwrando ar y person rydych chi'n gofalu amdano a'i barchu'n helpu i gynnal ei urddas a'i nodweddion fel unigolyn. Er hynny, mae'n gallu bod yn heriol iawn i chi.

Mae teimlo'n rhwystredig yn ymateb arferol ond mae'n gallu bod yn negyddol i'r ddau ohonoch chi os nad ydy'n cael ei reoli'n iawn. Ewch ar ofyn gweithwyr proffesiynol a chyfoedion am gyngor a rhowch yr amser a'r lle i chi'ch hun gael eich gwynt atoch a chael hoe fach i ffwrdd o bethau.

Peidiwch â chymryd y bydd heriau ddoe yn codi eto. Mae symptomau dementia yn gallu amrywio o funud i funud. Mae'n werth chweil rhoi cynnig arall arni.

Mae rhywfaint o'r wybodaeth yn y bennod hon yn tynnu ar ddarnau o gyflwyniad **yr Athro Alison Wray**, Prifysgol Caerdydd, a gallwch chi ei gwyllo **yma** yn cyflwyno'i llyfr 'The Dynamics of Dementia Communication' (OUP, 2020).



www.cardiff.ac.uk/people/view/99217-wray-alison

www.youtube.com/watch?v=ZIMsN-_KG3k&feature=youtu.be

HELPU'R PERSON RYDYCH CHI'N GOFALU AMDANO I GADW'N IACH AC ANNIBYNNOL

Mae pobl sydd â diagnosis o dementia yn gallu parhau i fyw bywydau hapus a boddhaus. Mae hyn yn gallu cynnwys dal ati â hobiau a diddordebau, bod â bywyd cymdeithasol da a chadw'n annibynnol.

Mae'n bosibl y bydd hoff bethau a chas bethau'r person rydych chi'n gofalu amdano, a'i allu, yn newid dros amser, ond anogwch bobl i gadw eu hyder a pharhau i fod yn annibynnol, sydd â sawl budd. Does dim rhaid ichi ruthro i wneud llawer o newidiadau i'r drefn bob dydd ar unwaith; fe allai cryn amser fynd heibio cyn i'r cyflwr waethygu ac mae cadw'n weithgar o fudd positif i iechyd.

Lechyd a llesiant

Mae gan lawer o bobl â dementia broblemau iechyd eraill ochr yn ochr â dementia. Mae'n bwysig mynd i apwyntiadau archwilio'r golwg a'r clyw, apwyntiadau meddygol ac unrhyw therapi reolaidd, fel ffisiotherapi. Mae'n golygu bod y person â dementia yn derbyn triniaethau priodol, ac mae'n rhoi cyfle i weithwyr proffesiynol nodi unrhyw bryderon sy'n dod i'r amlwg yn gynnar.

Cefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdano i gadw'n weithgar ac iach

Os y bydd dementia yn dechrau effeithio ar gyhyrau a symudiad rhywun, mae'n bosibl y byddan nhw'n gwneud llai o ymarfer corff nag o'r blaen (Eggermont, 2006). Mae hybu gweithgarwch corfforol sy'n gweithio i bawb o fudd i iechyd corfforol ac i lesiant yn gyffredinol. Mae hefyd yn ffordd wych i gymdeithasu a chael hwyl.

Mae ymarfer corff yn gallu helpu pobl â dementia i:

- gadw'n gryf;
- cael hwb i'w hiechyd corfforol;
- gallu parhau i symud o gwmpas yn rhydd ac yn gyfforddus (Pitkälä et al, 2013);
- parhau i gwblhau tasgau o ddydd i ddydd yn annibynnol (Pitkälä et al, 2013);
- cysgu'n well; a
- gwella'u hwyliau a'u llesiant.



© Andrey Bandurenko / Adobe Stock.

Canu a cherddoriaeth

Mae'n bosibl mwynhau canu a cherddoriaeth gartref neu mewn grŵp rheolaidd. Mae'n hwyl ei wneud ac mae'n rhoi hwb i lesiant gofalwyr a phobl â dementia. Mae yna lawer o gorau sy'n canu ledled Cymru. Mae rhai gofalwyr yn mwynhau cymryd rhan ar eu pennau eu hunain i gyfarfod â ffrindiau, ac mae eraill yn mwynhau cymryd rhan fel gweithgaredd ar y cyd â'r person y maen nhw'n gofalu amdano.

Mae Côr Forget-me-Not yn rhedeg sesiynau cymunedol rhad ac am ddim yng Nghaerdydd, Casnewydd a Bae Colwyn. Mae hwn i ofalwyr a phobl â dementia ei fwynhau gyda'i gilydd.

www.forgetmenotchorus.com
02922 362 064

Mae Côr Gofalwyr Abertawe yn rhedeg sesiwn bob wythnos i ofalwyr di-dâl.
www.facebook.com/SwanseaCarersChoir
07851 381966

Mae Côr Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr yn rhedeg sesiwn bob wythnos i ofalwyr di-dâl.

www.bridgendcarers.co.uk

Gallwch chi gysylltu â'ch gwasanaeth gofalwyr lleol i gael gwybod am gorau yn eich ardal chi.

Gwybodaeth bellach am gadw'n iach

Y GIG

Age UK

Alzheimer's UK

Cadw'n annibynnol gartref

Awgrymiadau i gefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdano i gadw'n annibynnol

- Mae gosod labeli ar ddrysau a chypyrddau'n gallu atgoffa pobl lle y mae eitemau'n cael eu cadw, neu eu hatgoffa am unrhyw beth sydd angen iddyn nhw ei gofio, fel cau drws yr oergell.
- Gosod rhifau pwysig ger y ffôn fel eu bod nhw wrth law.
- Rhoi nodiadau ar y drws cefn a'r drws ffrynt sy'n atgoffa pobl â dementia i fynd ag allwedd gyda nhw pan maen nhw'n mynd allan.
- Mae bod â phethau gweladwy i'w hatgoffa am y dyddiad, apwyntiadau a ddigwyddiadau sydd ar ddod yn golygu bod person â dementia'n gallu eu gwirio mor aml ag y mae eisiau. Mae calendr,



© Robert Kneschke / Adobe Stock.

amserlen am yr wythnos yn unig, neu addurniadau tymhorol yn gallu bod yn ddefnyddiol.

- Mae Gofal a Thrwsio Cymru'n gweithio i sicrhau bod gan bobl hŷn gartrefi sy'n ddiogel, cadarn a phriodol i'w hanghenion. Maen nhw'n helpu pobl 60 oed a hŷn, a phobl ag anabledau, i wella, trwsio neu addasu eu cartrefi, ar ôl bod yn yr ysbyty er enghraifft. Efallai y bydd yn rhaid talu am rai gwasanaethau gan ddibynnu ar gymhwysedd, felly mae'n syniad da mynd i www.careandrepair.org.uk/cy/ i ofyn pa wasanaethau sydd ar gael yn eich ardal chi.
- Mae cynllun WaterSure yn gallu helpu cwsmeriaid sydd â chyflwr meddygol sy'n golygu eu bod nhw'n defnyddio llawer o ddŵr yn y cartref (e.e. anymataliaeth) i wneud biliau'n fforddiadwy. Mae'r cynllun ar agor i bobl sydd â mesurydd dŵr ac sydd â hawl i fudd-daliadau cymwys. Ewch i www.dwrcymru.com i gael rhagor o wybodaeth.

Technoleg gynorthwyol

Mae technoleg gynorthwyol yn derm am unrhyw gynnyrch neu system sydd wedi'u dylunio i helpu rhywun i gwblhau tasgau y bydden nhw fel arall yn eu cael yn anodd i'w gwneud, neu sy'n golygu bod tasg yn fwy diogel i'w gwneud. Mae hefyd yn gallu cynnwys offer sydd heb eu dylunio'n benodol ar gyfer pobl â dementia ond sy'n ddefnyddiol, fel 'Alexa', sef un o gynhyrchion Amazon.

Engheifftiau o dechnolegau cynorthwyol

- Offer diogelwch eiddo a diogelwch personol (fel dyfeisiau olrhain neu ddyfeisiau diogelwch y cartref, fel larymau popty, goleuadau sy'n dod ymlaen yn awtomatig mewn ymateb i symudiad rhywun yn codi o'r gwely yn y nos).
- Offer i gefnogi'r cof a chyfeiriadedd (er enghraifft, dyfeisiau arddangos calendr/ yr amser o'r dydd/ yr amser).
- Offer i gefnogi rhyngweithio cymdeithasol a gweithgareddau hamdden (e.e. ffôn â botymau sydd â lluniau arny'n nhw).

Buddion defnyddio technolegau cynorthwyol o'r fath

- mae'n helpu'r person rydych chi'n gofalu amdano i fyw gartref yn annibynnol
- mae'n rhoi hwb i hunanhyder a llesiant pobl â dementia gan eu bod nhw'n cwblhau tasgau dyddiol yn annibynnol
- mae'n eich helpu chi i hybu diogelwch y person rydych chi'n gofalu amdano

Problemau y mae gofaluwr yn eu nodi â thechnolegau cynorthwyol

- Maen nhw'n gallu bod yn ddud.
- Mae rhai gofaluwr yn ansicr ynglŷn â beth ydy'r offer mwyaf addas iddyn nhw.
- Dydy rhai gofaluwr ddim yn ddigon hyderus wrth ddefnyddio rhywfaint o dechnoleg.
- Mae rhai offer yn gallu arwain at **gwestiynau moesegol** fel a ydy hi'n briodol monitro symudiadau rhywun.
- Mae rhai pobl â dementia yn gyndyn o ddefnyddio'r dechnoleg, er enghraifft yn gwrthod gwisgo dyfais tracio GPS.

Cael gafael ar dechnoleg gynorthwyol

Bydd asesiad o anghenion ac asesiad o anghenion gofaluwr yn cadarnhau a ydych chi'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd i gael offer arbenigol ai peidio a, gan ddibynnu ar eich sefyllfa ariannol, efallai y bydd yr awdurdod lleol yn cyfrannu at gostau. Mae therapyddion galwedigaethol yn chwarae rhan bwysig wrth gynghori gofaluwr a'r person â dementia; bydd angen ichi siarad â'ch meddyg teulu, y clinig cof neu'r tîm gwasanaethau cymdeithasol yn eich awdurdod lleol i gael gwybod sut i gael gafael ar therapi galwedigaethol. Gallwch chi hefyd brynu technoleg eich hun.

Gall rhyddhad TAW helpu â chostau ariannol technoleg gynorthwyol a gwaith addasu cartrefi.

Mae rhywun â dementia sydd â 'nam ar y corff neu'r meddwl sy'n effeithio ar eu gallu i gyflawni gweithgareddau bob dydd arferol' yn gymwys i gael rhyddhad TAW ar gyfer pobl ag anabledau a salwch tymor hir.

Gellir manteisio ar hyn wrth brynu eitemau sydd wedi'u cynllunio i hybu annibyniaeth rhywun ac mae'n cynnwys cost gosod a thrwsio. **Gallwch chi ddarllen mwy am ryddhad TAW** yn www.gov.uk/financial-help-disabled/vat-relief.

Codi allan

Boed yn mynd i siopa, yn mynd i apwyntiad ysbyty neu'n cael diwrnod i'r brenin, mae yna lawer o offerynnau ymarferol i'ch helpu chi, a'r person rydych chi'n gofalu amdano, gan gynnwys mewn argyfwng.

- Mae llawer o awdurdodau lleol a gwasanaethau gofalwyr yn gweithredu **cynllun cerdyn argyfwng** ar gyfer gofalwyr.
- Mae'n bosibl bod atyniadau ymwelwyr neu gyfleusterau hamdden yn cynnig disgownt i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano; gwiriwch hyn **ymlaen llaw**. Er enghraifft, mae Hynt yn gynllun sy'n helpu pobl â namau a gofynion o ran mynediad i ymweld â theatrau a chanolfannau celfyddydau yng Nghymru. **Gallwch chi ddarllen mwy am y meini prawf cymhwysedd ar gyfer Hynt** yn www.hynt.co.uk/cy/ymunwch/meini-prawf-cymhwysedd.
- Mae Cymdeithas Sinema'r DU hefyd yn cynnig cerdyn mantais, sef cerdyn CEA, sy'n gadael i ymwelydd â'r sinema sydd ag anabledd dderbyn tocyn rhad ac am ddim ar gyfer rhywun i fynd gyda nhw i sinemâu cyfrannog. Mae yna ragor o wybodaeth yn www.ceacard.co.uk.
- Mae pobl sy'n anabl neu sydd â chyflwr iechyd sy'n effeithio ar symudedd, neu sydd ag anabledd cudd, yn gallu ymgeisio am **Fathodyn Glas**. Gallwch chi ymgeisio am fathodyn glas o'ch **awdurdod lleol** a chael gwybodaeth yn **Pwy sy'n gymwys am Fathodyn Glas? (Llywodraeth Cymru)**.



<https://carers.org/out-and-about/blue-badge-parking-scheme>

<https://carers.org/grants-and-discounts/introduction>

<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2017-09/who-is-eligible-for-a-blue-badge.pdf>

www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-and-factsheets/helpcards

Beth ydy therapydd galwedigaethol?

Mae therapydd galwedigaethol yn helpu pobl i allu cyflawni'r tasgau hynny sy'n bwysig iddyn nhw, pan y mae salwch, anabledd neu heneiddio wedi gwneud pethau'n fwy anodd iddyn nhw. Gallai 'galwedigaeth' fod yn dasgau dyddiol fel ymolchi a bwyta; parhau mewn gwaith neu addysg; neu weithgareddau hamdden a hobiau. Mae therapydd galwedigaethol yn gallu cefnogi person â dementia i ddysgu ac ailddysgu tasgau, awgrymu dull mwy hydrin i gwblhau'r gweithgaredd, neu ddarparu/argymhell offer neu addasiadau i wneud gweithgareddau'n haws.

Mae'n bosibl bod gan **eich awdurdod lleol** gyngor ar grantiau lleol.

Mae **Partneriaid Rhwydwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr** yn cynnig grantiau i ofalwyr neu gallwch chi gael **gafael ar grantiau eraill**.

- Mae **cardiau cymorth** ar gael i bobl â dementia eu defnyddio a'u cario gyda nhw, i'w gwneud hi'n haws cael cymorth pan y maen nhw allan yn y gymuned.
- Mae **Gwasanaeth Ambiwllans Cymru** wedi ymrwymo i wella profiadau pobl â dementia a'u gofalwyr, sy'n gallu defnyddio ambiwlans ar gyfer argyfyngau ac ar gyfer cludiant cynlluniedig.
- Mae'r **Cynllun Allweddi Cenedlaethol** yn cynnig mynediad annibynnol i doiledau cyhoeddus sydd ar glo o amgylch y wlad i bobl anabl. Gallwch chi brynu allwedd am £4.75 (heb gynnwys TAW) o www.disabilityrightsuk.org.

- Mae cynllun Llinynnau Gwddf Blodyn yr Haul yn fathodyn neu linyngwddf cynnil y gall pobl sydd angen ychydig mwy o gefnogaeth neu amser, neu sydd ag anabledd cudd, eu gwisgo i roi gwybod i'r staff (mewn lleoliadau cyfrannog) ei bod hi'n bosibl y bydd angen mwy o help neu gefnogaeth arnyn nhw. Ledled Cymru, mae llawer o siopau, ysbytai a chyfleusterau trafndiaeth, gan gynnwys Maes Awyr Caerdydd, wedi cofrestru ar gyfer y cynllun. Gellir gofyn am linyynnau gwddf blodyn yr haul (heb unrhyw gost) oddi wrth gwmniau neu sefydliadau sy'n cymryd rhan yn y cynllun. I gael gwybod pwy sy'n cymryd rhan yn lleol i chi ewch i www.hiddendisabilitiesstore.com.

Gyrru

Mae llawer o bobl â dementia yn parhau i yrru'n ddiogel yng nghyfnodau cynnar eu dementia. Er nad oes yn rhaid i bobl â dementia roi'r gorau i yrru ar unwaith, mae'n rhaid rhoi gwybod i'r DVLA. Unwaith y mae'r DVLA wedi derbyn yr hysbysiad, mae'n bosibl y byddan nhw'n cysylltu â meddyg teulu rhywun, neu'n gofyn i'r person gael asesiad gyrru.

Mae llawer o bobl â dementia yn parhau i yrru am gryn amser ar ôl eu diagnosis, ond gan fod y mwyafrif o fathau o dementia yn gwaethygu'n raddol, mae'n debygol y bydd angen cael sgwrs ynglŷn â rhoi'r gorau i yrru ymhen yr hir a'r hwyr. Mae penderfyniad i roi'r gorau i yrru'n gallu bod yn un anodd i ddygydd ag ef. Mae'n gallu bod yn sgwrs anodd i'w chael gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano, yn enwedig gan ei bod yn bosibl nad yw'n sylweddoli nad yw'n addas iddo yrru mwyach. Mae cydbwyso hybu hunanhyder ag esbonio nad ydy ei sgiliau gyrru'n ddiogel erbyn hyn yn anodd ond mae'n bwysig cael y sgwrsiau hyn os ydych chi'n pryderu o gwbl ynglŷn â'i ddiogelwch ac ynglŷn â diogelwch pobl eraill.

Gwybodaeth bellach am yrru

www.lifechangestrust.org.uk/sites/default/files/Driving%20with%20Dementia%20website.pdf

www.gov.uk/driving-medical-conditions

Gwybodaeth bellach am godi allan

<https://carers.org/out-and-about/out-and-about>

RHEOLI MEDDYGINIAETHAU

Mae gofalwyr yn chwarae rôl bwysig wrth drin a rhoi meddyginiaeth i'r person y maen nhw'n gofalu amdano. Fodd bynnag, mae'n ffynhonnell gyffredin o bryder i ofalwyr ac mae yna lawer sydd ddim yn teimlo'n hyderus i reoli meddyginiaethau.

Mae llawer o ofalwyr di-dâl yn helpu rhywun â dementia i reoli meddyginiaeth. Efallai y bydd angen ichi wneud yn siŵr bod yna ddigon o feddyginiaeth gartref, casglu presgripsiynau amlroddadwy a rheoli nifer o feddyginiaethau ar yr un pryd os oes gan y person rydych chi'n gofalu amdano glefydau eraill ochr yn ochr â dementia. Rydyn ni wedi gweithio gyda **Fferylliaeth Gymunedol Cymru** i gynnig canllawiau a allai eich helpu.

Ceisio cyngor

Mae'r mwyafrif o fferyllfeydd yn cynnig ymgynghoriadau preifat â'r fferyllfydd i adolygu meddyginiaeth ar ôl i rywun gael ei ryddhau o'r ysbyty. **Adolygiad o feddyginiaethau wrth ryddhau** ydy'r enw ar hyn ac mae'n gyfle i drafod newidiadau mewn presgripsiwn, i gael gwybod mwy am feddyginiaethau newydd sydd wedi'u rhagnodi ar gyfer y person ac i ddeall sut i gael y gorau ohonyn nhw. Bydd rhai ysbytai'n rhoi gwybod i'r fferyllfa bod y person â dementia wedi'i ryddhau o'r ysbyty a bod ei bresgripsiwn wedi newid, ond gallwch chi atgoffa neu roi gwybod i'r fferyllfa eich hun a gofyn am gael archebu adolygiad o feddyginiaethau wrth ryddhau. Fel gofalwr, gallwch chi gymryd rhan yn yr ymgynghoriad, os ydy'r person â dementia yn cydsynio i hynny, neu os oes gennych chi **atwrneiaeth** Gallwch chi weld mwy am atwrneiaeth ar dudalen 73.

Os oes gennych chi unrhyw bryderon neu os ydych chi'n ansicr ynglŷn â rhywbeth

sy'n ymwneud â meddyginiaeth ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano, siaradwch â'ch fferyllfa leol neu'ch meddygfa, fel eu bod nhw'n gallu'ch cynghori. Mae'r dudalen ganlynol yn cynnwys y mathau o gwestiynau y gallech chi fod eisiau gwneud yn siŵr eich bod chi'n gwybod yr atebion iddyn nhw. Cofiwch y bydd angen ichi gael caniatâd y person â dementia ichi fod yn bresennol wrth drafod ei feddyginiaeth, neu fod ag **atwrneiaeth**.

Mae clywed profiadau gofalwyr eraill mewn sesiynau galw heibio neu ar fforymau trafod ar-lein yn gallu bod o fudd i lawer o bobl, ond cofiwch geisio cyngor proffesiynol cyn gwneud newidiadau i'ch ffordd o storio a rhoi meddyginiaeth.

Trefnu meddyginiaeth

Efallai y bydd angen ichi atgoffa'r person â dementia i gymryd ei feddyginiaeth. Rydyn ni wedi nodi rhai camau y gallwch chi eu cymryd gartref i'ch helpu i ymdopi, ond dylech chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano fynd ar ofyn eich fferyllfa neu'ch meddyg teulu os oes gennych chi bryderon ynglŷn â meddyginiaeth.

Gallwch chi osod larwm ar ffôn, neu ystyried defnyddio cymwysiadau ffôn a thechnoleg gynorthwyol arall i'ch helpu. Er enghraifft, gallwch chi osod 'Alexa' i atgoffa rhywun â dementia i gymryd meddyginiaeth. Mae hyn yn rhoi proc i'r cof yn rheolaidd i berson gymryd meddyginiaeth ac, os ydy gorfod cymryd meddyginiaeth yn ei wneud yn ddig,



www.cpwales.org.uk/

[www.cpwales.org.uk/getattachment/Services-and-commissioning/Advanced-Services/Discharge-Medicines-Review-\(DMR\)/A5-bilingual-leaflet-for-promotion-of-DMR-Service.pdf.aspx?lang=en-GB](http://www.cpwales.org.uk/getattachment/Services-and-commissioning/Advanced-Services/Discharge-Medicines-Review-(DMR)/A5-bilingual-leaflet-for-promotion-of-DMR-Service.pdf.aspx?lang=en-GB)

mae'n beio'r dechnoleg yn lle'ch beio chi. Mae rhai gofawyr yn dewis gosod un proc i'r cof, gyda rhybudd arall yn fuan wedyn fel atgoffyn ychwanegol.

Gallwch chi farcio calendr â'r dyddiadau rydych chi'n gwybod y bydd angen ichi archebu meddyginiaethau newydd. Cofiwch nodi lle y mae angen ichi ailarchebu pob meddyginiaeth ohono; ni fydd hi bob amser yn bosibl i feddyginiaethau fod ar gael o'r un fferyllfa.

Storio meddyginiaeth

Yn ddelfrydol, dylid cadw pob meddyginiaeth yn y cynhwysydd y cafodd ei chyflenwi ynddo a'i storio mewn lle oer, sych. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd trefnu meddyginiaeth ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano, gofynnwch i'ch fferyllfa leol a oes yna ffyrdd i wneud pethau'n haws. Mae opsiynau a fydd o bosibl yn cael eu cynnig yn cynnwys gwneud y broses archebu'n fwy syml neu, mewn rhai achosion, os nodwyd angen penodol ar gyfer y person â dementia, gellir pecynnu meddyginiaethau mewn paciau pothellog.

Mae bocsys dosau (neu gymhorthion cydymffurfio) yn ffordd ddefnyddiol o drefnu meddyginiaethau i helpu i wneud yn siŵr bod y feddyginiaeth iawn, a'r dos iawn, yn cael eu cymryd bob dydd. Fodd bynnag, cyn defnyddio cymhorthyn cydymffurfio rydych chi wedi'i brynu eich hun (fel bocsys pils) gofynnwch i'ch fferyllfa am gyngor gan nad ydy'r ffordd yma o storio meddyginiaeth yn addas ar gyfer rhai meddyginiaethau ac fe allai eu gwneud nhw'n llai effeithiol.

Os ydy rhywun yn gwrthod cymryd meddyginiaeth

Anogwch y person i siarad a'i feddyg teulu neu fferylllydd. Mae darganfod pam dydy rhywun ddim eisiau cymryd meddyginiaeth yn gallu helpu i ddatrys y broblem. Er enghraifft, efallai ei bod yn achosi sgil-ffeithiau dieisiau, ei bod yn anodd i'w llyncu neu fod ei blas yn annymunol. Mae hi weithiau'n bosibl rhoi meddyginiaeth ar ffurf wahanol a allai wneud gwahaniaeth mawr. **Gallwch chi ddarllen mwy am bobl â dementia yn gwrthod cymryd meddyginiaeth yma** www.alzheimers.org.uk

Cwestiynau y gallech chi fod eisiau eu gofyn yn y fferyllfa

- Beth y mae'r feddyginiaeth hon yn ei wneud?
- Sut a phryd y dylid ei chymryd?
- Sut ydw i/ ydyn ni'n gwybod ei bod yn helpu?
- Beth ydy'r sgil-ffeithiau mwyaf tebygol o'r feddyginiaeth hon?
- Beth ddylwn i/ ddylen ni ei wneud os fydd y sgil-ffeithiau hyn yn digwydd?
- Beth os ydy'r person dwi'n gofalu amdano'n rhoi'r gorau i'w chymryd, neu'n cymryd y dos anghywir?
- Sut mae hon yn cymysgu â meddyginiaethau eraill, fel poenladdwyr dros y cownter neu dabledi diffyg traul, meddyginiaethau cyflenwol a llysieuol, neu â bwyd a diod?
- Oes yna wir angen iddyn nhw gymryd y feddyginiaeth hon i gyd?
- Oes yna unrhyw beth sy'n gallu helpu i atgoffa'r person dwi'n gofalu amdano i gymryd ei feddyginiaeth?
- Ydy hi'n bosibl cael y feddyginiaeth ar unrhyw ffurf arall, er enghraifft fel hylif (mae hi weithiau'n bosibl trefnu hyn, er enghraifft os ydy'r person rydych chi'n gofalu amdano'n ei chael hi'n anodd llyncu tabledi)?
- Ydy hi'n bosibl rhoi label y feddyginiaeth mewn print bras i'w wneud yn haws i'w ddarllen?
- Oes yna feddyginiaeth amgen sy'n addas ar gyfer gofynion dietegol y person dwi'n gofalu amdano (er enghraifft, heb unrhyw alcohol neu gynhyrchion anifeiliaid)?



© Rawpixel.com / Adobe Stock.

GOFALWYR A PHOBL Â DEMENTIA O LEIAFRIFOEDD ETHNIG

Mae gan Gymru amrywiaeth gyfoethog o ddiwylliannau, ieithoedd a chrefyddau. Gall pobl o leiafrif ethnig wynebu heriau penodol yn eu rôl ofalu ac wrth gael gafael ar yr help priodol ar gyfer eu hunain a'r person y maen nhw'n gofalu amdano.

Yn ein canllaw, rydyn ni wedi rhannu syniadau ynglŷn â sut y gallwch chi **ofalu am eich llesiant chi'ch hun fel gofalwr** ar dudalen 22 ond mae'n bwysig cofio bod gofalu yn ddewis. Mae gennych chi hawl i siarad yn onest ac yn agored ynglŷn â'r effaith y mae gofalu'n ei chael ar eich bywyd, yn ogystal â'ch gallu a'ch parodrwydd i ofalu. Ni ddylai gweithwyr proffesiynol wneud unrhyw ragdybiaethau ynglŷn â hyn ar sail eich ethnigrwydd neu'ch diwylliant.

Mae ymchwil wedi dangos bod yna sawl cymuned lle mae gofalwyr yn llai tebygol o sylweddoli bod ganddyn nhw hawliau penodol i'w cefnogi nhw yn eu rôl ofalu. Mae gennych chi hawl i wybodaeth a chyngor i'ch helpu yn eich rôl ofalu. Os oes angen rhagor o gefnogaeth arnoch chi, mae gennych chi hawl i gael **asesiad o anghenion gofalwr** ac, os ydy'ch anghenion yn gymwys, bydd cynllun gofal a chefnogaeth yn cael ei greu ar eich cyfer. Mae gennych chi hawl i fod yn iach ac yn ddiogel ac i ddewis peidio â gofalu os nad ydych chi'n dymuno neu'n teimlo'n alluog i wneud hynny mwyach. Gallwch chi ddarllen am hawliau gofalwyr ac asesïadau o anghenion gofalwr ar dudalen 16.

Gwasanaethau Gofalwyr

Mae **gwasanaethau gofalwyr** yn bodoli i gefnogi anghenion pob gofalwr, ac mae hyn yn cynnwys chi. Mae pob awdurdod lleol, a hefyd elusennau lleol, yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau cefnogi ar gyfer gofalwyr, sy'n cynnwys sesiynau coffi wythnosol, cwnsela, cyrsiau llesiant a chorau. Weithiau mae yna sesiynau ar gyfer cymunedau penodol. Er enghraifft, bu Canolfan Gofalwyr Abertawe yn rhedeg sesiynau ar gyfer gofalwyr rhieni Tsieineaidd ac yn ddiweddar maen nhw wedi dechrau grŵp wythnosol ar gyfer dynion. **Cysylltwch â'ch awdurdod lleol neu wasanaeth gofalwyr** (mae yna ragor o wybodaeth ar dudalen 6) i gael gwybod am y gweithgareddau y maen nhw'n eu rhedeg ar hyn o bryd.

Un sefydliad yng Nghymru sy'n cefnogi gofalwyr o leiafrifoedd ethnig yn unig ydy **Carers' Cube Casnewydd**. Mae'r grŵp cymunedol annibynnol yn gyfle i ofalwyr gyfarfod yn rheolaidd i gymdeithasu, cefnogi'i gilydd a dysgu mwy am wasanaethau lleol eraill.

O bryd i'w gilydd, mae sefydliadau sy'n diwallu anghenion pobl o leiafrifoedd ethnig yng Nghymru'n darparu digwyddiadau neu adnoddau ar gyfer gofalwyr hefyd, felly mae'n werth cysylltu â nhw. Er enghraifft, **Diverse Cymru** a **Thîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig & Ieuenctid Cymru**, **Race Alliance Cymru** a **Women Connect First**.



www.diverseecymru.org.uk/

<http://eyst.org.uk/contact.php>

www.womenconnectfirst.org.uk/contact/

Mae **Lein Gymorth BAME Cymru** yn llinell gymorth genedlaethol amlieithog y mae Llywodraeth Cymru'n ei hariannu, ar gyfer oedolion sy'n ceisio gwybodaeth ac atgyfeiriadau a chael eu cyfeirio at help. Gallwch chi drefnu i siarad â chynghorydd ynglŷn â materion yn ymwneud ag iechyd, gwaith, hawliau lles, addysg, tai a diogelwch personol.

Deddf Cydraddoldeb 2010

Mae gan y gofaldwyr i gyd yng Nghymru hawl i gael gafael ar y wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw ac unrhyw gefnogaeth y maen nhw'n gymwys i'w derbyn, waeth beth fo'u hethnigrwydd. Ni ddylech chi gael eich eithrio rhag cael gafael ar wybodaeth, cyngor neu gymorth oddi wrth eich awdurdod lleol ar sail eich hil neu'ch ethnigrwydd. Mae'ch hawliau wedi'u hamddiffyn dan y gyfraith hefyd, fel rhan o Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn berthnasol i sefydliadau, gan gynnwys cartrefi gofal, sy'n darparu gwasanaeth i'r cyhoedd. Mae'r Ddeddf yn gwahardd aflonyddu a gwahaniaethu yn erbyn pobl ar sail 'nodweddion gwarchoddedig', sy'n cynnwys hil a chrefydd. Gallwch chi ddarllen mwy yn **Race Council Cymru, Carers UK, Cyngor ar Bopeth** a'r **Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS)**.

Cael gafael ar wybodaeth

Cyflwr iechyd y mae ffactorau meddygol yn ei achosi ydy dementia. Mae dementia yn codi gwarth yn eang mewn llawer cymuned ond mae dementia yn gyflwr cyffredin ac nid yn rhywbeth y dylai rhywun gael y bai amdano neu fod gywilydd ohono.

Os teimlir gwarth yn gysylltiedig â dementia o fewn eich cymuned, gallwch chi ddefnyddio'r canllaw hwn ac archebu taflenni oddi wrth **Alzheimer's UK** i helpu i esbonio dementia i ffrindiau ac aelodau o'r teulu. Mae'r gymdeithas Alzheimer wedi cynhyrchu canllaw ar gyfer pobl â diagnosis newydd o dementia mewn **nifer o ieithoedd gwahanol yn cynnwys Wrddw, Arabeg a Tsieinëeg**. Os ydy hi'n well gennyh chi, gallwch chi gael y canllaw ar **ffurf fideo** yn y Saesneg. Mae gan **Meri Yaadain**, menter yn Bradford, astudiaethau achos ar eu gwefan o bobl sy'n byw â dementia. Gallwch chi ddarllen y rhain yn **www.meriyadain.co.uk/case-studies**



© dglimages/ Adobe Stock.



<https://bame.wales/>

<https://racecouncilcymru.org.uk/know-your-rights>

www.equalityadvisoryservice.com

www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-and-factsheets/publications-other-languages

www.youtube.com/watch?v=RLBuyglcttU

www.meriyadain.co.uk/case-studies

Cartrefi Gofal

Os ydych chi'n cysylltu â gwasanaeth ar ran y person rydych chi'n gofalu amdano i gael rhywbeth fel **gofal seibiant, gofal yn y cartref neu gartref gofal** (*dudalen 58*), gofynnwch gwestiynau fel eich bod chi'n gallu bod yn hyderus y bydd y gofal yn addas ar gyfer y person â dementia ac yn diwallu ei anghenion diwylliannol. Er enghraifft:

- Oes gan y cartref gofal bolisi cydraddoldeb ac amrywiaeth? Ydy staff yn barod i siarad am anghenion diwylliannol y person â dementia?
- Oes modd cael oriau o ofal seibiant ar amser sy'n addas i chi? Er enghraifft, mae'n bosibl y byddai rhai Mwslemiaid eisiau cael gofal ar amser sy'n golygu eu bod nhw'n gallu mynychu gweddïau arbennig prynhawn Gwener mewn mosg.
- Ydy'r cartref gofal yn gallu darparu bwyd sy'n diwallu anghenion diwylliannol a chrefyddol y person â dementia?
- Ydy'r staff sy'n gofalu'n ymwybodol o'r ieithoedd neu'r atgofion y mae'n bosibl y bydd y person â dementia'n troi yn ôl atyn nhw o bryd i'w gilydd? Gallwch chi argraffu neu archebu copi o dempled '**Dyma fi**' er mwyn cofnodi'r wybodaeth sydd o bwys i'r person â dementia a'i rhannu â'r staff sy'n gofalu neu weithwyr cymdeithasol.
- Ydy staff sy'n gofalu'n ymwybodol o sut i ofalu'n effeithiol mewn ffordd sy'n addas i'r diwylliant, neu'n fodlon dysgu hyn? Er enghraifft, ydyn nhw'n gwybod sut i ofalu am y math o wallt sydd gan y person â dementia, gan gynnwys cribau neu siampwau arbennig?

Os ydych chi wedi profi hiliaeth mewn cartref gofal, mae hyn yn torri Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru). Os felly, dylech chi siarad â rheolwr y cartref gofal ynglŷn â'ch profiad. Os nad ydych chi'n fodlon â'r canlyniad, gallwch chi wneud cwyn ffurfiol i'r darparwr gwasanaeth yn unol â'u gweithdrefnau. Gallwch chi hefyd gysylltu ag **Arolygiaeth Gofal Cymru** i godi pryder ac, os ydych

Mae'n bwysig bod profiadau gofalwyr y mae'r rheini sy'n gwneud penderfyniadau yn eu clywed, neu brofiadau sy'n cael eu rhannu mewn storiâu yn y newyddion a'r cyfryngau, yn cynnwys lleisiau sy'n cynrychioli grwpiau ethnig a diwylliannau amrywiol. Mae hyn yn hollbwysig er mwyn sicrhau bod gwasanaethau'n gynhwysol ac yn gweithio i bawb. Os oes gennych chi ddiddordeb mewn codi ymwybyddiaeth o ofalu yn eich cymuned, beth am ymuno â **tide**, sef rhwydwaith ar gyfer pobl sy'n creu newid positif yng Nghymru i ofalwyr pobl â dementia? Fel gofalwr, rydych chi eisoes yn arbenigwr mewn gofalu, felly os hoffech chi ddefnyddio'ch gwybodaeth a'ch sgiliau i ymgyrchu, cofrestrwch i ddilyn rhaglen hyfforddi gyda **tide**. Mae'n gyfle i gryfhau eich sgiliau siarad ac eirioli, cyfarfod â gofalwyr eraill a bod yn rhan o fudiad cymdeithasol dros newid.

chi'n berson hŷn, **Age Cymru** neu **Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru** am gyngor wedi'i seilio ar eich amgylchiadau chi.



© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2020.



www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-factsheets/this-is-me
<https://careinspectorate.wales/contact-us/raise-concern>
www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice
www.olderpeoplewales.com/en/assistance.asp
www.tide.uk.net/our-work-in-wales

GWEITHIO A GOFALU

Mae bod mewn cyflogaeth a gofalu am rywun â dementia yn gallu bod yn anodd, yn enwedig wrth i'ch rôl ofalu alw am fwy a mwy o'ch sylw. Mae cyflogaeth hefyd yn effeithio ar y Lwfans Gofalwr y gallwch chi ei dderbyn.

Mae gan bob cyflogai yn y DU sydd â rôl ofalu rai hawliau statudol penodol, gan gynnwys:

- Hawl i gael cyflogwr i ystyried cais am weithio hyblyg.
- Amser i ffwrdd ar gyfer argyfyngau. Mae hyn fel rheol yn un neu ddau ddiwrnod ac mae'n ddi-dâl.
- Absenoldeb rhiant.

Hefyd, bydd gan rai cyflogwyr bolisiau a chefnogaeth ychwanegol i ofalwyr. Gall hyn gynnwys amser i ffwrdd ar gyfer cyfrifoldebau gofalu neu grwpiau cefnogi gofalwyr. Mae'n werth gofyn i'ch cyflogwr am fanylion am y gefnogaeth sydd ar gael ichi. Fe allwch chi hefyd siarad â chynrychiolydd undeb llafur.

Mae'n syniad da siarad â'ch rheolwr am unrhyw addasiadau i'ch trefniadau gweithio y gallech chi fod eu hangen yn y tymor byr neu'r tymor hir.

Awgrymiadau ar gyfer cael sgwrs bositif â'ch cyflogwr

- Cofiwch fod cyflogwyr yn gwerthfawrogi cyfathrebu a gonestrwydd.
- Dewch o hyd i amser sy'n gyfleus i'r ddau ohonoch chi, a lle preifat a thawel.
- Gwnewch yn siŵr bod gan y ddau ohonoch chi ddigonedd o amser, fel nad ydych chi'n rhuthro trwy'r sgwrs.
- Meddyliwch am beth rydych chi'n fodlon ei rannu o ran eich rôl ofalu.
- Meddyliwch am sut y gallai'ch rôl ofalu effeithio ar eich gwaith.
- Meddyliwch am ffyrdd i ddatrys problemau cyn y cyfarfod.
- Ysgrifennwch yr hyn y mae'r ddau ohonoch chi wedi cytuno arno.

Gwybodaeth bellach am weithio a gofalu

www.carersuk.org/help-and-advice/work-and-career/other-rights-at-work

Juggling work and unpaid care (Carers UK) www.carersuk.org/images/News_and_campaigns/Juggling_work_and_unpaid_care_report_final_WEB.pdf

Y GYMRAEG A DIWYLLIANT CYMRU

Mae'n bwysig eich bod chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano'n cael yr help a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch chi yn eich dewis iaith. Yn ogystal â gwneud ichi deimlo'n gyfforddus, mae'n gallu helpu i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael y wybodaeth a'r cymorth iawn.

Mae sefydliadau'n gallu chwarae rhan bwysig mewn sicrhau bod adnoddau a gwasanaethau ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg, ac mae'n rhaid i gyrff cyhoeddus lynu at y Cynnig Rhagweithiol yng Nghymru. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid iddyn nhw ddarparu gwasanaethau i bobl yn eu dewis iaith, boed hynny'n Gymraeg neu'n Saesneg. Mae a wnelo'r Cynnig Rhagweithiol â mwy na derbyn gwybodaeth, cyngor neu gymorth yn y Gymraeg; mae a wnelo â chreu ethos lle y mae pobl yn parchu ac yn gwerthfawrogi'r Gymraeg a diwylliant Cymru a lle nad ystyrir y naill iaith yn bwysicach na'r llall.

Fel gofawr, ni ddylech chi orfod gofyn am gael Asesiad o Anghenion Gofawr yn y Gymraeg. Yn lle hynny, dylai'ch awdurdod lleol fod yn rhagweithiol a gofyn ichi beth yw'ch dewis iaith ar gyfer cyfathrebu, cyn i unrhyw gyfarfod ddigwydd. Os nad yw'n gwneud hyn, mae'n bwysig eich bod chi'n rhoi gwybod iddyn nhw cyn gynted â phosibl os nad ydyn nhw'n cyfathrebu â chi yn eich dewis iaith.

Mae meithrin perthynas dda â gweithiwr proffesiynol mewn ail iaith, yn enwedig yn ystod sgwrs anodd neu ofidus, yn gallu golygu'ch bod yn llai abl i gyfleu gwybodaeth am eich llesiant neu effaith gofalu arnoch chi mor hyderus ag y byddech chi fel arall. Gallai hyn arwain at weithwyr proffesiynol yn methu ag amgyffred neu asesu'ch anghenion yn iawn, gan olygu y gallech chi fethu â chael y

gefnogaeth neu'r cyngor priodol.

Mae defnyddio dewis iaith rhywun yn arbennig o bwysig mewn gofal dementia. Mae dementia'n gallu cynyddu mewn modd sy'n golygu ei bod hi'n haws defnyddio iaith a oedd yn gyfarwydd pan roedd y person yn iau, hyd yn oed os nad yw wedi'i defnyddio ers cryn amser. Yng Nghymru, mae hyn yn gallu golygu bod cyfathrebu yn y Saesneg yn gallu bod yn her ychwanegol ac mai Cymraeg yw'r unig iaith y maen nhw'n gallu ei defnyddio i gyfleu eu dymuniadau neu eu hymatebion. Mae hyn yn rheswm arall pam ei bod hi mor bwysig bod gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn defnyddio dull sy'n canolbwyntio ar y person wrth weithio gyda rhywun â dementia a'i deulu neu ei ofalwyr.

Dr Catrin Hedd Jones, Ysgol Gwyddorau Iechyd, Prifysgol Bangor

"Ni ddylai bod disgwyl i unrhyw un wneud profion gwybyddol neu ddisgrifio'u teimladau mewn iaith dydyn nhw ddim yn ei defnyddio o ddydd i ddydd, gan fod hyn yn cynyddu'r risg o wybodaeth anghyflawn a camgymeriadau. Mae llawer o bobl yn tueddu i deimlo'n annifyr ynglŷn â safon eu Cymraeg ar lafar gan feddwl, nad yw'n ddigon da. Fel y dywedodd Dewi Sant, "gwnewch y pethau bychain" ac mae gennym ni nawr amrywiaeth o offerynnau ar-lein i gefnogi sgiliau a'u hyder i siarad Cymraeg. Mae ymchwil wedi awgrymu bod yna gysylltiad rhwng atgofion a'r iaith a ddefnyddiwyd pan ddigwyddodd pethau gyntaf. Mae cerddoriaeth yn bwysig i lawer gan fod caneuon yn aml yn cael eu cysylltu â hunaniaeth

a hanes diwylliannol cyffredin. Dyna pam rydym wedi creu rhestr o ganeuon Cymraeg fel rhodd i gartrefi gofal, i'w rhannu â phreswylwyr. Mae'r rhestr chwarae ar gael i gefnogi gofaluwr nad yw'n gyfarwydd â chaneuon Cymraeg. Gallwch lawr lwytho *Cân y Gân* o <http://dsdc.bangor.ac.uk/welsh-music.php.cy>. Mae ymchwil ryngwladol wedi dangos bod rhannu iaith a diwylliant mewn cartrefi gofal yn gallu cael effaith bositif ar hapusrwydd y preswylwyr gan fod hyn yn cefnogi dealltwriaeth a chymdeithasu. Nid dewis yw iaith ond angen clinigol ac emosiynol ac mae'n hanfodol bod pobl yn deall hyn i leihau'r risg o siaradwyr Cymraeg yn dod yn fwyfwy ynysig wrth iddyn nhw fyw â dementia."



Links

Gallwch chi ddarllen briff ymchwil gan Dr Catrin Hedd ar gyfer Senedd Cymru (Cynulliad Cenedlaethol Cymru gynt) (Chwefror 2018) yn <https://senedd.wales/Research%20Documents/18-017/18-017-Web-Welsh.pdf>

Gallwch chi ddod o hyd i lyfr Cymraeg sy'n rhannu profiadau pobl sy'n byw â dementia, a'r gweithwyr proffesiynol fu'n gweithio gyda nhw yn www.siopypentan.co.uk/products/nad-fin-angof-byw-a-dementia

Mae gan wefan **Gofal Cymdeithasol Cymru** esboniad da o'r Cynnig Rhagweithiol, yn ogystal â rhagor o wybodaeth ar gyfer staff gofal a chymorth yn www.gofalcymdeithasol.cymru

Gallwch darllen adroddiad ar bwysigrwydd y Gymraeg mewn gofal dementia yma <https://bit.ly/3bicqht>

HELP Â GOFALU

Mae gofalu am rywun â dementia yn gallu bod yn anodd ac mae llawer o ofalwyr yn ei chael hi'n anodd gofyn am help. Mae dementia yn gyflwr sy'n gwaethygu o dipyn i beth felly mae'r math o gefnogaeth fydd ei hangen ar ofalwr yn newid dros amser, hefyd.

Mae cydnabod anawsterau yn gynnar a cheisio cefnogaeth, yn hytrach na gadael i bethau fynd i'r pen, yn well ar gyfer eich llesiant tymor hir chi ac ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano. Dydy gofyn am help ddim yn arwydd o wendid, neu ddiffyg tosturi. Mae gennych chi hawl gyfreithiol i gael asesiad o'ch anghenion ac i gael unrhyw anghenion cymwys a nodir mewn asesiad wedi'u diwallu. Does dim angen ichi frwydro ar eich pen eich hun.

“ Ar ôl fy asesiad o anghenion gofalwr, dwi'n gallu gofyn i NEWCIS drefnu gofal ar gyfer fy ngŵr fel fy mod i'n gallu mynd i fy apwyntiadau ysbyty fy hun. Mae hynna'n mynd â baich oddi ar fy meddwl oherwydd, os alla' i ddim gofalu amdana' i fy hun, alla' i ddim gofalu am fy ngŵr ”

**Gofalwr person
â dementia**

Rhannu gofal â'r teulu a ffrindiau

Rhowch wybod i'r bobl o'ch amgylch pa fath o gefnogaeth sydd ei hangen arnoch chi. Efallai y bydd teulu, ffrindiau a chymdogion yn cynnig help os y byddwch chi'n dweud wrthyn nhw pa gymorth sydd ei angen arnoch chi. Gallen nhw helpu trwy:

- eistedd gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano tra'ch bod chi'n mynychu apwyntiad,
- gwrandao arnoch chi pan rydych chi wedi cael diwrnod anodd,
- mynd i'r afael â gwaith papur gyda'ch gilydd,
- eich gyrru i apwyntiad yn yr ysbyty,
- dod â phrydau bwyd ichi, neu
- fynd â'r golch i'r londrét.

“ Roedd ffrindiau fy ngŵr arfer mynd â fo i'r maes golff bob yn hyn a hyn. Mi fydden nhw'n cael amser gwych, ac roedd yn rhoi rhywfaint o amser hanfodol i mi ei dreulio ar fy mhen fy hun ”

**Gofalwr person
â dementia**

Cael hoe fach o ofalu

Mae cymorth seibiant yn derm arall am 'gael hoe fach' ac mae'n eich galluogi i orffwys a gwneud rhai o'r pethau sydd bwysicaf i chi. Mae cael ambell hoe ystyrllon a phriodol yn gallu helpu gofalwyr di-dâl i fyw bywydau iach a boddhaus ac yn rhoi cyfle iddyn nhw gyrraedd eu potensial o ran addysg a chyflogaeth.

Gall cymorth seibiant fod yn gwpl o oriau neu'n nifer o wythnosau i ffwrdd o ofalu, i roi'r amser ichi gael eich gwynt atoch. Mae'n bosibl y bydd yn eich helpu chi i gadw'n iach a theimlo'ch bod chi'n gallu ymdopi'n well â'r gofalu.

Mae hoe yn gyfle ichi gael amser i chi'ch hun i orffwys, ymlacio a chael cyfnod i ffwrdd o heriau a chyfrifoldebau gofalu. Mae llawer o bobl hefyd yn defnyddio'r amser i gymdeithasu, gwneud hobi neu wneud gorchwylion fel siopa neu fancio.

SBOTOLAU AR NEWCIS

**Yn darparu egwyliau
byr i ofalwyr pan maen
nhw eu hangen fwyaf**



'Mae cynllun seibiant 'Pontio'r Bwlch' yn cael ei gyflenwi gan NEWCIS, sy'n un o Bartneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, ac mae'n cael ei ariannu gan Gyngor Sir y Fflint. Mae'n cynnig gwasanaeth sy'n caniatáu i ofalwyr ddewis cael gofal am dâl y maen nhw'n gymwys i'w gael ar adeg sy'n addas iddyn nhw. Mae NEWCIS hefyd yn cynnig cymorth seibiant ar gyfer argyfyngau neu pan mae pethau wedi dod i'r pen fel bod gofalwyr yn gallu cael cefnogaeth pan fo'i hangen arnyn nhw fwyaf.

Mathau o gymorth seibiant

Canolfannau dydd

Gall y person rydych chi'n gofalu amdano fynychu'n rheolaidd, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chael rhywun i ofalu amdano tra'ch bod chi'n cael hoe.

Cymorth seibiant gartref

Mae'r person â dementia'n cael ei gefnogi gartref. Gall hyn gynnwys gofal dros nos.

Aros am gyfnodau byr mewn cartref gofal

Gwyliau byr yn y DU

Mae'n bosibl bod cyfleoedd i gael seibiant yn cynnwys llety gwyliau sydd wedi'i ddylunio'n arbennig ar gyfer pobl â dementia a'u gofalwyr. Mae rhai pecynnau'n cynnwys cefnogaeth ymarferol â'r gofalu hefyd.

SBOTOLAU AR Y GWASANAETH ALLGYMORTH GOFALWYR



**Yn gwneud egwyliau lleol yn
hygyrch i ofalwyr yng Nghymru**

Mae Gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr, sy'n un o Bartneriaid Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, yn cefnogi cymuned wledig fawr sy'n cwmpasu Ynys Môn, Conwy a Gwynedd ac mae'n cynnig cyfle i gael gwyliau addas i ofalwyr di-dâl a'r person maen nhw'n gofalu amdano. Mae gofalwyr yn gallu archebu hoe ar gyfraddau gostyngol mewn un o ddwy garafán hygyrch yn Hafan y Môr, Pwllheli. Mae'r gwasanaeth hoe mewn carafán wedi caniatáu i ofalwyr gael gwyliau tra'u bod hefyd yn gallu mynychu ysbyty i gael triniaeth a mynd i apwyntiadau gan bod modd trefnu ambiwlans i'w cludo. Gan fod y gwyliau'n isel eu cost ac yn lleol, mae hyn wedi rhoi cyfle i ofalwyr pobl â dementia weld tybed a yw cael hoe fach yn rhywbeth y gallan nhw ymdopi ag ef.

Sut i gael gafael ar gymorth seibiant

Mae cymorth seibiant yn wasanaeth y mae angen talu amdano weithiau. Gallwch chi gael help, gan ddibynnu ar y math o seibiant sydd ei angen arnoch chi ac ar eich amgylchiadau personol. Mae'n bosibl y gallwch chi gael help oddi wrth eich awdurdod lleol, elusennau neu **gronfeydd lles**, neu efallai y bydd angen ichi dalu am ofal eich hun.

Y peth cyntaf i'w wneud ydy gofyn i'ch cyngor lleol am **asesiad o anghenion gofalwr**. Mae hwn yn gyfle i drafod eich anghenion fel gofalwr, gan gynnwys cael hoe fach i ffwrdd o ofalu.

Gallwch chi ddarllen mwy am eich hawliau ar dudalen 16.

Gallwch chi hefyd gysylltu â **Phartner Rhwydwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr** (*dudalen 6*) i gael cyngor a chefnogaeth.

Gwybodaeth bellach am gymorth seibiant

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Carers UK

Alzheimer's Cymru



Mae cymorth seibiant yn gwneud gwahaniaeth anferthol – yn enwedig seibiant dros nos – does dim raid ichi fod yn ymwybodol trwy'r amser o beth y mae'r person rydych chi'n gofalu amdano'n ei wneud

Gofalwr



Mae gofal seibiant yn golygu fy mod i'n gallu dal ati i weithio amser llawn, sy'n effeithio'n uniongyrchol ar ansawdd fy mywyd nawr ac yn y dyfodol (cyflog, pensiwn ac ati). Mae'n golygu fy mod i'n gallu cadw cysylltiadau cymdeithasol, ffrindiau, cyswllt â'r teulu a diddordebau personol – sy'n helpu â'm llesiant meddwl

Gofalwr



<https://carers.org/getting-a-break/getting-a-break>

<https://carers.org/carers-assessment/carers-assessment>

OPSIYNAU CARTREFI GOFAL

Mae gofalu am rywun â dementia, yn enwedig wrth i'r cyflwr waethygu, yn gallu effeithio ar eich llesiant eich hun (dudalen 22), eich bywyd personol a'ch cyflogaeth ac addysg. Mae'n bosibl y daw'r amser pan mai cartref gofal ydy'r opsiwn gorau ar gyfer llesiant a diogelwch y person rydych chi'n gofalu amdano, a'r opsiwn sy'n gweithio orau i chi.

Beth bynnag ydy'ch amgylchiadau, fe fydd yn rhaid ichi lywio'ch ffordd trwy gwestiynau anodd a gwneud penderfyniadau ynglŷn â 'beth sydd orau'.

Ystyriaethau wrth feddwl am drefniadau byw

Dechreuwch feddwl a chynllunio'n gynnar. Fe fydd hyn yn rhoi amser ichi ystyried eich opsiynau i gyd, a pheidio â theimlo bod angen rhuthro trwy benderfyniadau dan bwysau a straen. Fe fydd gennych chi fwy o amser a lle i siapio dyfodol y person rydych chi'n gofalu amdano. Mae llawer o bobl sy'n symud i gartref gofal yn gwneud hynny ar ôl bod yn yr ysbyty neu ar ôl cyfnod o salwch difrifol. Mewn sefyllfaoedd o'r fath, mae'n bosibl bod penderfyniadau'n cael eu gwneud yn gyflym a'ch bod chi'n cael eich cynnwys llai yn y broses nag y byddech chi'n hoffi. (**O'May, 2007**)

Nid oes yna unrhyw benderfyniadau cywir neu anghywir. Gallwch chi benderfynu beth sy'n gweithio i chi ac i'r person rydych chi'n gofalu amdano, am nawr, ac ar gyfer y dyfodol. Ystyriwch bob un o'r opsiynau sydd ar gael ichi trwy ymchwilio i bethau'n drylwyr a gwneud rhestrau sy'n dangos manteision ac anfanteision y dewisiadau sydd gennych chi.

Mae'n beth cyffredin i ofalwyr deimlo'n euog, neu deimlo'u bod nhw'n siomi'r person â dementia. Ond cofiwch, rydych chi'n ystyried opsiynau i amddiffyn eich llesiant

a'ch diogelwch chi, yn ogystal â diogelwch y person rydych chi'n gofalu amdano. Peidiwch ag anwybyddu'ch anghenion chi; maen nhw'n bwysig hefyd.

Fe fydd eich perthynas â'r person rydych chi'n gofalu amdano'n newid, yn enwedig pan ddaw hi'n amser defnyddio cartref gofal. Fe fydd hi'n cymryd amser i ddod i arfer â'r newid yn y berthynas; gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cydnabod y newidiadau mawr hyn a'r effaith arnoch chi. Mae hi hefyd yn beth cyffredin i ofalwyr wynebu gwrthdaro ac anghytuno o du aelodau o'u teulu eu hunain. **Gallwch chi ddarllen mwy am hyn yma.**

Gallwch chi ddarllen yn fanwl am faterion ariannol a chyfreithiol i'w hystyried, fel atwrneiaeth, ar dudalen 72.

Cael gafael ar gefnogaeth a chyngor

- Os ydy'ch amgylchiadau'n anodd ichi, siaradwch am eich teimladau â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo. Mae siarad am eich pryderon yn golygu bod pobl yn gallu rhoi tawelwch meddwl ichi, cynnig cefnogaeth ichi, neu eich cyfeirio at asiantaethau i'ch helpu. Mae'n bosibl bod gan eich gwasanaeth gofalwyr lleol grŵp gofalwyr y gallwch chi ymuno ag ef neu weithiwr cymorth i siarad ag ef.
- Mae gennych chi hawl i gael bywyd boddhaus ochr yn ochr â gofalu, ac mae'r hawliau hyn wedi'u corffori yn



http://myhomelife.org.uk/wp-content/uploads/2014/11/mhl_review.pdf

<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-12/understanding-your-rights-as-a-carer.pdf>

Neddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru).

- Mae siarad â gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol er mwyn gwneud dewis anodd yn gallu'ch helpu chi i ystyried beth sydd bwysicaf i chi a'ch teulu. Peidiwch â bod ofn gofyn am y wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi i wneud penderfyniad rydych chi'n gyfforddus ag ef (**2007, O'May**).
- Darllenwch am brofiadau gofalwyr eraill sydd wedi bod trwy'r profiad, gan gynnwys y **blog hwn**.
- Os ydych chi'n pryderu ynglŷn â'ch iechyd a'ch llesiant eich hun, siaradwch

â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol. Gallwch chi hefyd gysylltu â **chyngor Age Cymru** (08000 223 444), **linell gymorth Dementia UK** (0800 888 6678) neu linell gymorth 24-awr Dementia Cymru (0808 808 2235). Gallwch chi hefyd ffonio'r Samariaid ar unrhyw adeg ar 116 123.

- Os oes gennych chi bryder ynglŷn â gofal person â dementia, dylech chi gysylltu ag **Arolygiaeth Gofal Cymru** <https://careinspectorate.wales/contact-us> neu, os yn briodol, swyddfa **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru** www.olderpeoplewales.com/en/about/contact.aspx.

Opsiynau gofal

Yn y bennod hon, rydyn ni'n eich cyflwyno i'r prif fathau o ofal, gan gynnwys: gofal gartref; cartrefi gofal; gofal ailalluogi; gofal byw â chymorth a gofal lliniarol. Rydyn ni hefyd yn rhoi rhagor o fanylion am gartrefi gofal. Os ydy rhywun â dementia yn symud i gartref gofal mae'n gallu bod yn newid sylweddol, gyda heriau ar hyd y ffordd, ond mae'n gallu bod yn brofiad positif ac mae yna opsiynau i wneud y cyfnod pontio mor hawdd â phosibl.

Gofal gartref

Dyma pan fydd rhywun yn ymweld â'r person gartref i ddiwallu anghenion gofal personol neu dasgau o gwmpas y tŷ i helpu'r person i fyw yn annibynnol.

Mae gofal personol yn cynnwys help â chodi o'r gwely a mynd i'r gwely, ymolchi, gwisgo, prydau bwyd, defnyddio'r toiled a meddyginiaeth.

Mae tasgau o gwmpas y tŷ yn cynnwys help ymarferol â gwaith tŷ, siopa neu gefnogaeth i godi allan.

Mae'r gwasanaeth yn cael ei ddarparu gan yr awdurdod lleol ar ôl asesiad, asiantaeth breifat neu gymysgedd o'r ddau.

Gofal canolraddol a gofal ailalluogi

Ar y cyfan, gwasanaethau tymor byr ydy'r gwasanaethau hyn. Un o wasanaethau gofal iechyd ydy gofal canolraddol ac un o wasanaethau gofal cymdeithasol ydy gofal ailalluogi. Mae'r ddau wasanaeth fel rheol yn golygu cymysgedd o weithwyr

iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn darparu'r cymorth a'r gwasanaethau. Nid oes unrhyw beth i'w dalu am hyd at chwe wythnos. Mae'r ddau wasanaeth yn hybu annibyniaeth yn y cartref ac fel rheol yn helpu rhywun i:

- ddychwelyd adref ar ôl cyfnod yn yr ysbyty;
- atal cyfnod yn yr ysbyty; neu
- ddysgu neu ailddysgu tasgau o gwmpas y tŷ sy'n anodd iddyn nhw (fel paratoi prydau bwyd, neu ymolchi).

Gwybodaeth bellach am ofal canolraddol a gofal ailalluogi

www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/fs76w.pdf

Byw â chymorth

Mae byw â chymorth yn cyfuno rhywle i fyw a gwasanaethau cefnogi. Mae'n caniatáu i bobl fyw yn annibynnol ond gyda rhai gwasanaethau ychwanegol, gan gynnwys cyfleusterau a rennir ar gyfer cymdeithasu; rhywle i fyw sydd wedi'i addasu i gynnwys mynediad hygyrch a systemau larwm diogelwch; neu warden ar y safle. Mae yna fathau amrywiol o fyw â chymorth ar gael ac mae'r rhai sydd fwyaf tebygol o fod yn addas i bobl â dementia yn cynnwys:

- Tai gwarchod.
- Tai gofal ychwanegol (neu a gynorthwyir). Mae hwn yn fath arbennig o dai gwarchod sy'n addas i bobl â dementia ysgafn a fyddai'n hoffi cadw eu hannibyniaeth a'u preifatrwydd ond nad ydy hi'n ddiogel iddyn nhw fyw yn gwbl ar eu pennau eu hunain heb gefnogaeth.

Bydd staff gofal yn darparu gwasanaethau ar sail y cynllun gofal a chefnogaeth (sy'n deillio o **Aseiad o Anghenion** (*dudalen 15*)). Mae'r tai yn aml wedi'u hadeiladu i'r diben fel eu bod nhw'n cynnwys ceginau ac ystafelloedd ymolchi hygyrch a system larwm ar gyfer argyfyngau.

Gwybodaeth bellach am ofal

www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice/care

www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice/care/care-homes/finding-a-care-home

www.eac.org.uk

www.carehome.co.uk

Eich awdurdod lleol

www.alzheimers.org.uk/get-support/help-with-dementia-care/care-home

<http://iwantgreatcare.org>



© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2020.

Cartrefi gofal

Lleoliadau preswyl tymor hir i bobl hŷn ydy cartrefi gofal, ac mae ganddyn nhw staff gofal ar y safle 24 awr y dydd. Mae cartrefi gofal yn darparu cefnogaeth a gofal i breswylwyr, ond mae pob cartref gofal yn gweithredu ychydig yn wahanol. Maen nhw'n darparu prydau bwyd i breswylwyr a chefnogaeth â gweithgareddau fel ymolchi, gwisgo a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol. Efallai fod cartrefi gofal yn cael eu rhedeg gan gwmni preifat, awdurdod lleol neu elusen.

Dim ond rhai cartrefi fydd yn addas i bobl â dementia, ac mae anghenion iechyd rhywun yn ffactor pwysig wrth ddewis yr opsiwn cartref gofal mwyaf addas.

Mae cartrefi gofal yn wasanaeth sy'n cael ei reoleiddio ac mae'n rhaid iddyn nhw gofrestru ag **Arolygiaeth Gofal Cymru**. Mae AGC yn arolygu pob cartref yn rheolaidd i wneud yn siŵr eu bod nhw'n cyrraedd safonau penodol.

Ystyriaethau wrth ddewis cartref gofal addas

Bydd dewisiadau'r person â dementia a'r math o ofal sydd ei angen yn ffactorau pwysig wrth ddod o hyd i gartref gofal. Gallwch chi weld gwybodaeth yn **adroddiadau arolygu** Arolygiaeth Gofal Cymru a threfnu ymweliad â chartref.

Ystyriaethau wrth ymweld â chartrefi gofal

- Ydy'r awyrgylch cyffredinol yn dda?
- Ydy'r staff a'r preswylwyr yn rhyngweithio'n dda?
- Ydy'r ystafelloedd a'r gerddi yn y cartref yn ddymunol ac yn hygyrch?
- Ydy'r cartref yn hybu dewis personol, fel bod yn hyblyg ynglŷn â'r drefn feunyddiol a chynnig dewis prydau bwyd?
- Ydy'r cartref yn hybu hunaniaeth bersonol, fel gwneud ystafelloedd yn bersonol i'r preswlydd neu ddarparu ffonau preifat?

- Ydy preswylwyr yn y cartref gofal yn cael cyfleoedd i gymdeithasu a mwynhau gweithgareddau? Er enghraifft, oes yna adloniant, neu gludiant i fynd ar deithiau undydd?
- Ydy hi'n edrych fel pe bai'r cartref gofal yn cael ei reoli'n dda o ran yr hyfforddiant y mae'n ei gynnig i staff, ac ydy'r gymhareb staff i breswylwyr yn addas?
- Ydy'r cartref gofal yn diwallu'ch anghenion diwylliannol neu grefyddol?
- Ydy'r lleoliad yn addas i'r person â dementia ac i chi a'ch teulu?
- Allwch chi fforddio'r costau? Ydy ffioedd yn cynnwys popeth neu'n sylfaenol, gyda chostau ychwanegol?
- Ydych chi'n hapus â ffordd y cartref gofal o gynnwys gofalwyr teuluol yng ngofal a chefnogaeth y preswylwyr?

Mae rhywfaint o'r wybodaeth ar y rhestr hon wedi'i chymryd o Titman (2003) a ddyfynnwyd yn **O'May (2007)**.

My Home Life Cymru

Prosiect fu'n edrych ar y profiadau da y mae pobl yn eu cael mewn cartrefi gofal, a'r hyn sy'n bwysig i'r bobl sy'n byw yno, ydy 'My Home Life'. Er mai ar gyfer staff gofal cymdeithasol y bwriedir y **canllawiau** hyn yn bennaf, efallai y byddan nhw o ddiddordeb i chi.



<https://careinspectorate.wales/service-directory>

<https://careinspectorate.wales/choosing-care-adults>

www.walesscr.org/en/my-home-life-cymru--good-practice-guides.htm

Cefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdano i gael cyfnod pontio da i gartref gofal

Suzy Webster, Rheolwr Rhwydwaith Cartrefi Gofal, Age Cymru

Mae pob cartref gofal da yn cydnabod gwerth gwybodaeth a sgiliau gofalwyr teuluol fel arbenigwyr mewn gofalu am y person â dementia. Rydych chi'n gwybod sut y mae ei feddwl yn gweithio, ei hoff bethau a'i gas bethau, pwy ydy'r bobl bwysicaf yn ei fywyd a beth sy'n bwysicaf iddo. Bydd meithrin perthynas dda â'r cartref gofal o'r dechrau yn eich helpu chi i deimlo'n rhan o gymuned y cartref gofal.

Cyn ei symud, efallai y byddwch chi eisiau:

- Gofyn a allwch chi gyfarfod â'r staff, gan gynnwys y rheolwr, y cogydd a'r cydlynnydd gweithgareddau.
- Cael gwybod am y ffordd o redeg y cartref o ddydd i ddydd, pa weithgareddau y mae'r cartref gofal yn eu cynnig a pha weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol sy'n ymweld â'r cartref.
- Helpu i baratoi'r ystafell wely ag eitemau sydd o ddiddordeb i'r person, lluniau o'r teulu a ffrindiau, blanced arbennig, eitemau synhwyrdd i'w gysuro neu chwaraewr cerddoriaeth gyda rhestr chwarae bersonol.
- Gofyn a allwch chi gyfarfod â rhai teuluoedd a gwirfoddolwyr eraill yn y cartref gofal.

Fe fyddwch chi'n dechrau dod o hyd i'ch rhythm eich hun yn ystod yr ychydig ddiwrnodau neu wythnosau cyntaf ar ôl ei symud. Ni fydd yna unrhyw amseroedd ymweld penodol felly fe fyddwch chi'n dechrau dod i'ch trefn feunyddiol eich hun. Bydd rhai diwrnodau'n fwy anodd nag eraill. Gallwch chi siarad â rheolwr y cartref gofal ynglŷn â sut rydych chi'n teimlo; ni fydd bob amser yn bosibl datrys eich pryderon ond fe fydd rheolwr cartref gofal da yn gwrandao arnoch chi ac yn cymryd camau lle bo hynny'n bosibl.

“Pan y mae teulu newydd yn dod i'n cartref dwi'n gwybod bod yn rhaid i mi symud ar eu cyflymder nhw. Mae pawb yn wahanol. Dydw i ddim yn rhagdybio pethau. Mae drws fy swyddfa bob amser ar agor.

Rheolwr cartref gofal

”

Cymerwch amser i fyfyrto ynglŷn â sut rydych chi'n gweld eich rôl ofalu'n datblygu ar ôl i'r person â dementia symud i mewn i gartref gofal. You may Efallai y byddwch chi eisiau cymryd rhan mor fawr â phosibl mewn tasgau gofalu, neu efallai y byddwch chi'n dewis camu yn ôl o dasgau gofalu ymarferol. Eich dewis chi ydy hyn, ac fe ddylech chi deimlo'n hyderus i ddweud eich dymuniadau wrth y cartref gofal, fel eu bod nhw'n gallu eu hwyluso lle bo'n bosibl.

“Roedd rhoi'r gorau i'r cyfrifoldebau gofalu amser llawn yn rhyddhad mawr i mi; gallwn i fod yn w'r eto.

Gofalwr di-dâl

”

“Yn sydyn reit, roedd gen i oriau sbâr. Fe fyddai'n dda gen i pe baen nhw (staff y cartref gofal) wedi gofyn i mi helpu mwy. Mi fuaswn i wedi gallu eu helpu nhw i ddod i adnabod fy ngŵr, gan gynnwys ei anghenion gofal personol. Roeddwn i eisiau cyfrannu at y cartref ond roedden nhw'n gwneud i mi deimlo nad oedd gen i unrhyw rôl i'w chwarae.

Gofalwr di-dâl

”

Mae cyfathrebu da rhwng gofalwyr, preswylwyr a chartrefi gofal yn arwain at ofal da sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd. Mae hi i fyny i chi a'r cartref gofal ddod o hyd i'r ffordd orau i gadw mewn cysylltiad. Mae rhai teuluoedd yn hoffi trefnu cyfarfodydd wyneb yn wyneb neu alwadau ffôn rheolaidd â rheolwr y cartref gofal, tra bo platfformau'r cyfryngau cymdeithasol fel Facebook a chyfarfodydd rhithwir dros Skype neu Zoom yn opsiwn arall. Sut bynnag y byddwch chi'n dewis cadw mewn cysylltiad, mae hi bob amser yn braf clywed newyddion da yn ogystal â rhannu pryderon.

Gofal lliniarol

Unrhyw driniaeth neu gefnogaeth a ddarperir i bobl sydd â chyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd ydy gofal lliniarol, ac mae hyn yn cynnwys dementia. Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol ei ddarparu am ddyddiau, misoedd neu flynyddoedd. Gellir rhoi gofal yng nghartref y person, mewn cartref gofal, mewn hosbis neu mewn ysbyty.

Triniaeth a chefnogaeth sy'n cael eu darparu i bobl sy'n tynnu at ddiwedd eu bywyd ydy gofal diwedd oes. Mae'n un rhan o ofal lliniarol. **Gallwch chi ddarllen am y gwahaniaeth rhwng gofal lliniarol a gofal diwedd oes yma.**

Dylai ffocws gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol wrth roi gofal diwedd oes gynnwys y canlynol.

- Cysur y person â dementia, gan gynnwys rheoli poen.
- Urddas y person â dementia.
- Dewisiadau'r person â dementia a'i anghenion unigol. Mae'n bosibl bod y rhain wedi'u nodi'n barod mewn **rhag-gynlluniau gofal** (*dudalen 76*). Efallai y byddwch chi'n clywed pobl yn cyfeirio at y rhain fel gofal 'sy'n canolbwyntio ar y person'. Egwyddor sy'n rhoi'r person yn gyntaf, yn hytrach na'i salwch, ydy dull sy'n canolbwyntio ar y person. Mae a wnelo â pharch a thosturi tuag at bobl, a chadw urddas rhywun. Mae'r ffocws ar hybu dewis ac annibyniaeth yr unigolyn.
- Cyfathrebu'n effeithiol â chi ac unrhyw aelodau o'r teulu ac ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi.

Beth ydy gofal hosbis?

Mae **gofal hosbis** yn holistaidd ac mae'n gofalu am anghenion corfforol, emosiynol, cymdeithasol ac ysbrydol rhywun sydd â chyflwr sy'n cyfyngu ar fywyd neu gyflwr angheuol. Mae yna 16 o ddarparwyr hosbis elusennol yng Nghymru, yn cynnig gwahanol fathau o wasanaethau a allai gynnwys gofal therapiwtig (fel ffisiotherapi, therapi celf, therapi galwedigaethol), cefnogaeth profedigaeth a mwy. Gellir darparu gofal hosbis yng nghartref rhywun, mewn cartref gofal neu mewn hosbis. Mae gofal hosbis yn gallu cynnwys cefnogi gofalwyr a helpu teuluoedd i baratoi ar gyfer diwedd oes.

I gael gafael ar ofal hosbis, siaradwch â'ch meddyg teulu, gwasanaeth gofalwyr neu gofynnwch am asesiad o anghenion gofalwr.

I gael rhagor o wybodaeth am ofal hosbis, ewch **www.hospiceuk.org/about-hospice-care/find-a-hospice**.



www.mariecurie.org.uk/help/support/diagnosed/recent-diagnosis/palliative-care-end-of-life-care#what

www.nhs.uk/conditions/end-of-life-care/hospice-care

Pobl lesbiaidd, hoyw, ddeurywiol neu draws+ (LGBT+)

Mae gan ofalwyr a phobl sy'n derbyn gofal sy'n dweud eu bod nhw'n lesbiaidd, yn hoyw, yn ddeurywiol neu'n drawsryweddol (LGBT+) hawl i gefnogaeth a chymorth priodol ac ni ddylen nhw wynebu camwahaniaethu neu stigma.

Mae gwahaniaethu ar sail oedran, diffyg hyfforddiant ac ymwybyddiaeth, a rhagfarn oll yn gallu chwarae rhan mewn gwneud rhywun sy'n LGBT+ deimlo'n anghyfforddus. Mae hefyd yn gallu golygu bod y gofal a'r gefnogaeth a roddir i rywun naill ai'n annigonol neu ddim yn canolbwyntio ar y person, a'i fod yn niweidiol i lesiant. Fodd bynnag, mae llawer o waith wedi'i wneud mewn cartrefi gofal ac amgylcheddau gofal eraill i sicrhau bod yna well cydnabyddiaeth o deuluoedd LGBT+ a chefnogaeth iddyn nhw.

Dydy bod yn ofalwr neu ofalu am rywun sy'n LGBT+ ddim yn golygu y dylid anwybyddu'ch anghenion a'ch hawliau. Gallwch chi gymryd rhai camau penodol i ddod o hyd i gefnogaeth dda ac mae yna sefydliadau y gallwch chi gysylltu â nhw i gael rhagor o gefnogaeth.

Dewis cartref gofal

Wrth ddewis cartref gofal, gofynnwch gwestiynau am eu hagwedd tuag at amrywiaeth ac at fod yn agored.

Os ydych chi'n hyderus, gallwch chi roi gwybod i reolwr y cartref gofal eich bod chi'n gwpl hoyw, neu gallwch chi ddewis gofyn cwestiynau mwy anuniongyrchol. Er enghraifft:

- Oes yna lawer o breswylwyr LGBT+ yn y cartref?
- Ydy'r cartref yn dathlu Pride bob blwyddyn?
- Oes gan y cartref bolisi cyfoes ar amrywiaeth a chynhwysiant?
- Ydy'r staff yn cael hyfforddiant rheolaidd mewn amrywiaeth a chynhwysiant?

Bydd yr atebion yn rhoi cliwiau ichi am agwedd y rheolwr ac ethos y cartref gofal ac yn eich helpu chi i benderfynu a fyddai'r person rydych chi'n gofalu amdano'n gyfforddus yno, ac a fydddech chi'n teimlo bod croeso ichi ymweld ac y bydddech chi'n ddiogel i wneud hynny.

Gwrandewch ar dôn yr atebion, yn ogystal â'u cynnwys.

- Ydy'r aelod o staff yn swnio'n empathetig ac yn agored?
- Ydyn nhw'n gwranddo arnoch chi'n go iawn ac yn gofyn cwestiynau i chi?

Os felly, efallai y byddai'n awgrymu, er nad ydy'r holl bolisiau ac arferion y bydddech chi'n ddelfrydol yn hoffi eu gweld ar waith eto, eu bod nhw'n gartref sy'n fodlon dysgu ac anelu at adeiladu cartref cynhwysol sy'n cynnig gofal i'r unigolyn.

Mae'ch hawliau wedi'u diogelu dan gyfraith hefyd, fel rhan o Ddeddf Cydraddoldeb 2010.

Deddf Cydraddoldeb 2010

Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn berthnasol i sefydliadau, gan gynnwys cartrefi gofal, sy'n darparu gwasanaeth i'r cyhoedd. Mae'r Ddeddf yn gwahardd aflonyddu a chamwahaniaethu yn erbyn pobl ar sail 'nodweddion gwarchoddedig' sy'n cynnwys cyfeiriadedd rhywiol a rhywedd wedi'i ailbennu. Er enghraifft, os ydych chi'n cael gwrthod y cyfle i rannu ystafell wely â'r person â dementia oherwydd eich bod chi'n hoyw, neu'n wynebu homoffobia o du staff, mae hyn yn torri'r Ddeddf.

Yn yr achos hwn, dylech chi siarad â rheolwr y cartref gofal am eich profiad. Os ydych chi'n anfodlon ar ôl hyn, bydd angen ichi wneud cwyn ffurfiol i'r darparwr gwasanaeth gan ddilyn eu gweithdrefnau. Gallwch chi hefyd gysylltu ag **Arolygiaeth Gofal Cymru** <https://careinspectorate.wales/contact-us/> i godi pryderon, a'r sefydliadau sydd wedi'u rhestru yn **LGBT+ Navigating later life (Age UK, 2019)**. Gallwch chi hefyd gysylltu ag **Age Cymru, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru** a **Stonewall** i gael cyngor wedi'i seilio ar eich amgylchiadau chi.

Gwybodaeth bellach a chefnogaeth

Safe to be me: Meeting the needs of older LGBT+ people in health and social care services - a resource for professionals (Age UK)

LGBT+ Navigating later life (Age UK) www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/ig02.pdf

www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/lgbt-support

www.diversitytrust.org.uk/careunderrainbow/

www.stonewallcymru.org.uk/help-advice/information-and-resources

Trans Ageing & Care http://trans-ageing.swan.ac.uk/?page_id=213



© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2020.



www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/ig02.pdf

www.ageuk.org.uk/cymru/information-advice/

www.stonewallcymru.org.uk/help-and-advice

CEFNOGI'R PERSON RYDYCH CHI'N GOFALU AMDANO TRA'I FOD YN AROS YN YR YSBYTY

Mae aros yn yr ysbyty'n gallu bod yn brofiad anodd i bobl â dementia, ond hefyd i ofalwyr. Mae gofalwyr yn chwarae rôl hanfodol wrth helpu rhywun â dementia i gael triniaeth effeithiol a chael amser cyfforddus yn aros yn yr ysbyty.

Anawsterau y gallai rhywun â dementia eu hwynebu yn yr ysbyty

- Teimlo'n ddryslyd, yn ffwndrus ac yn orbryderus.
- Amgylchoedd anghyfarwydd.
- Gweld mwy o lawer o bobl nag y mae wedi arfer eu gweld.
- Peidio â gallu cadw at ei drefn feunyddiol arferol, fel amseroedd bwyd.
- Ei chael hi'n anodd deall cyfarwyddiadau staff.
- Ei chael hi'n anodd cyfathrebu ei ddymuniadau i staff.

Anawsterau y gallai gofalwr rhywun â dementia eu hwynebu yn yr ysbyty

Pan y mae'r person rydych chi'n gofalu amdano'n mynd i mewn i'r ysbyty, mae'n gallu golygu heriau emosiynol ac ymarferol i chi fel gofalwr. Fe fyddwch chi'n pryderu ynglŷn ag iechyd y person â dementia wrth iddo fynd i mewn i'r ysbyty, a gallai ymweliad â'r ysbyty amharu ar y drefn ofalu rydych chi wedi cymryd amser i'w datblygu. Gallai'r siwrnai i'r ysbyty beri gofid i'r person â dementia hefyd, sy'n gallu peri gofid i chithau.

Fel gofalwr, rydych chi'n arbenigo mewn gofalu am y person â dementia ac mae'ch gwybodaeth chi yn gallu helpu staff yn

yr ysbyty i wybod sut i wneud y person â dementia mor gyfforddus â phosibl. Rhowch wybod i'r staff yn yr ysbyty am y person â dementia, a sut berson ydyw. Gallwch chi gynnwys hoff bethau a chas bethau, dewisiadau diwylliannol a chrefyddol a sut sy'n well ganddo gyfathrebu. Efallai y bydd angen ichi ailadrodd y wybodaeth ag aelodau gwahanol o staff. I'w gwneud hi'n haws cyfleu'r wybodaeth, gallwch chi argraffu a llenwi dogfennaeth '**Dyma fi**' y Gymdeithas Alzheimer.

Mae rhai gofalwyr yn gallu ei chael hi'n anodd ac yn flinedig teithio yn ôl ac ymlaen i'r ysbyty. Yn ystod y cyfnod yn yr ysbyty, gofynnwch i aelodau'ch teulu neu ffrindiau am help, gan y gallen nhw o bosibl eich helpu trwy eich cludo i'r ysbyty. Mae hi hefyd yn werth chweil siarad â gwasanaethau gofalwyr os ydych chi'n ei chael hi'n anodd fforddio cost trafndiaeth i'r ysbyty, gan ei bod hi'n bosibl y byddan nhw'n gallu cael gafael ar grantiau ar gyfer hyn.

Os oes gennych chi unrhyw bryderon neu gwestiynau ynglŷn â'r person â dementia, siaradwch â staff amdany'n nhw a gofyn unrhyw gwestiynau rydych chi eisiau eu codi. Os ydyn nhw'n gofyn am eich barn ar driniaethau a chithau'n ansicr, gofynnwch am y wybodaeth rydych chi'n teimlo sydd ei hangen arnoch chi i wneud penderfyniad deallus.

Mae rhywfaint o'r wybodaeth uchod wedi'i seilio ar ymchwil gan **Jurgens et al (2012)**.

“ Dwi eisiau i weithwyr iechyd proffesiynol fy nghydnabod, dweud y pethau sydd angen i mi eu gwybod, lle y galla’ i gael help, y mathau o help sydd ar gael a meddwl go iawn am sut y bydd pethau’n effeithio arna’ i

Gofalwr person â dementia



“ Gwnaeth fy nghanolfan gofalwyr leol fy rhoi mewn cysylltiad â gwasanaeth eiriolaeth lleol. Roedd cael rhywun i siarad ar fy rhan ac eirioli dros fy hawliau ar adeg pan roeddwn i mor emosiynol ac wedi fy llethu gan wybodaeth o help mawr

Gofalwr person â dementia



Ymgyrch John

Mae **Ymgyrch John** yn fenter sy’n cydnabod bod gofalwyr pobl â dementia yn arbenigo mewn gofalu am aelodau o’u teulu neu ffrindiau ac y dylai sefydliadau (gan gynnwys ysbytai) eu cynnwys yn llawn a’u croesawu nhw. Mae’r dull hwn o weithredu’n rhoi cysur i’r person â dementia a’r gofalwr, ac mae’n gallu helpu staff (fel nyrsys, neu staff gofal cyflogedig) i ddarparu’r driniaeth a’r gofal gorau.

Un o’r pethau allweddol y mae’r ymgyrch yn gofyn amdano ydy y dylai gofalwyr allu ymweld â’r person â dementia yn yr ysbyty ar unrhyw adeg (gan gynnwys y tu allan i oriau ymweld), ac aros dros nos, os oes angen.

Gallwch chi ddarllen mwy yma.

Sefydlwyd Ymgyrch John yn 2014 gan Nicci Gerrard a’i ffrind Julia Jones. Roedd tad Nicci yn dioddef o dementia ac aeth i mewn i’r ysbyty oherwydd wiserau ar ei goesau. Yn anffodus, gwaethygodd iechyd John tra’i fod yn yr ysbyty. Sefydlodd Nicci Ymgyrch John gyda Julia pan fu John farw.

Mae llawer o ysbytai wedi cytuno i hybu Ymgyrch John ac mae **Age UK wedi cynhyrchu canllaw ar gyfer sefydliadau sydd eisiau cymryd rhan.**

Gallwch chi ddarllen erthyglau i ddysgu mwy am Ymgyrch John <https://johnscampaign.org.uk/#/articles> a gwyllo fideos <https://www.youtube.com/channel/UCSpnKGIZ6dyu9eXMvfdvyjg/videos>.

Mae’r Cynllun Pili Pala’n cefnogi ysbytai cyfrannog i ddarparu gofal priodol i bobl â dementia. Yn yr ysbytai hyn, gan gynnwys rhai yng Nghymru, gallwch chi ymgeisio am fathodyn pin cynnil sy’n dangos i staff yr ysbyty bod gan rywun dementia. Am ragor o wybodaeth ewch i www.butterflyscheme.org.uk



www.johnscampaign.org.uk
<https://storage.googleapis.com>

Rhyddhau o'r ysbyty

Dylid cynllunio'r cyfnod pan fydd person â dementia yn gadael yr ysbyty ac yn dychwelyd adref neu'n mynd i gartref gofal yn ofalus. Dylai gael ei ryddhau:

- dim ond os ydy'r person â dementia yn feddygol iach a'i bod yn ddiogel iddo adael yr ysbyty;
- pan y mae pawb yn gwybod am hyn ymlaen llaw fel bod gennych chi ddigon o amser i baratoi;
- ar ôl i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol asesu anghenion gofal a chefnogaeth y person â dementia gyda'i gilydd;
- pan y mae'r anghenion gofal a chefnogaeth a nodwyd wedi'u diwallu (e.e. addasiadau i'r cartref, fel gosod canllawiau cydio); a
- heb gynllunio hyn gan ragdybio y gallwch chi ofalu am y person â dementia. Gallwch chi weld mwy am asesiadau o anghenion ar dudalen 17.

Dogfen ysgrifenedig sy'n manylu ar wybodaeth feddygol a threfniadau gofal ydy cynllun rhyddhau. Fe ddylech chi gael copi o hwn a dylid anfon un hefyd at y meddyg teulu (a'r cartref gofal, os yn berthnasol).

Dylai cynllun rhyddhau:

- fod wedi'i lunio mewn partneriaeth â chi a'r person â dementia fel bod yna ystyriaeth i'ch dymuniadau chi;
- cael ei gyfathrebu'n effeithiol i'r person â dementia ac i chi; a
- chynnwys gwybodaeth am feddyginiaeth.

Mae'n bosibl y bydd y **gofal** (dudalen 57) a ganlyn yn ei le ar gyfer y person â dementia cyn y bydd yn dychwelyd adref:

- Gofal dros dro neu ofal ailalluogi.
- Gofal iechyd parhaus y GIG.

Cofiwch fod gennych chi hawl i ddewis peidio â darparu'r gofal os ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n gallu.

Os ydych chi'n anhapus â chynllun rhyddhau'r ysbyty, ac os ydy'r person â dementia dal yn yr ysbyty, gallwch chi:

- Wneud eich hun yn ymwybodol o rolau a chyfrifoldebau staff iechyd a gofal cymdeithasol sy'n cyfrannu at y cynllun rhyddhau, fel eich bod chi'n gwybod beth y mae gan y person â dementia, a chithau fel gofalwr, hawl iddo. Gallwch chi hefyd ofyn am gael gweld polisi rhyddhau'r ysbyty.
- Siarad â staff iechyd a gofal cymdeithasol ar y pryd, gan ddwyn sylw at eich pryderon. Efallai y bydd trafodaeth agored yn eich helpu i ddeall penderfyniadau sydd wedi'u gwneud ac efallai y bydd yna gyfle i wneud newidiadau i'r cynllun rhyddhau fel bo'n briodol ac yn ddiogel.
- Ceisio cyngor oddi wrth sefydliad fel **Cyngor ar Bopeth** gan ei bod hi'n bosibl y gallan nhw awgrymu'r camau mwyaf priodol i'w cymryd ar sail natur eich sefyllfa chi. Efallai y bydd swyddfeydd yn cynnig cyngor trwy e-bost, dros y ffôn neu mewn canolfan galw heibio.



© GordonGrand / Adobe Stock.



[www.citizensadvice.org.uk/wales/about-us/contact-us/
contact-us/contact-us](http://www.citizensadvice.org.uk/wales/about-us/contact-us/contact-us/contact-us)



Os ydych chi'n pryderu ynglŷn ag iechyd y person rydych chi'n gofalu amdano ar ôl ei ryddhau o'r ysbyty, ffoniwch am gymorth meddygol oddi wrth eich meddyg teulu, oddi wrth wasanaeth 111 y GIG am ofal brys, neu 999 mewn argyfwng. Dylech chi hefyd roi gwybod i dîm gofal cymdeithasol eich awdurdod lleol.

Os ydych chi eisiau cwyno ar ôl i'r person â dementia gael ei ryddhau, gallwch chi:

- Fynd ar ofyn y **Cyngor Iechyd Cymuned** perthnasol sy'n gallu eirioli ar ran cleifion trwy ddarparu gwybodaeth a chymorth os ydyn nhw eisiau cwyno i'r GIG.
- Cwyno i'ch awdurdod lleol ynglŷn â gofal cymdeithasol, gan ddilyn y weithdrefn gwyno berthnasol. Gallwch chi ddarllen mwy am hyn ar wefan **Cyngor ar Bopeth**.
- Cwyno i'r Ymddiriedolaeth GIG perthnasol ynglŷn â'r gofal iechyd.
- Os ydy'r gŵyn yn ymwneud â gwasanaethau cymdeithasol a gofal iechyd, fe fydd angen i'r ddau gorff gydweithio i ymateb. Bydd un o'r cyrff yn cymryd y llyw wrth ymateb.
- Os ydych chi'n anfodlon â deilliannau'r opsiynau uchod, gallwch chi ofyn am godi'r mater ag **Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru**.

Gallwch chi ddarllen mwy am bob un o'r opsiynau hyn yn ffeithlen **Age Cymru**.

Gwybodaeth bellach am ryddhau o'r ysbyty

Age Cymru

Cymdeithas Alzheimer



© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2020.



www.wales.nhs.uk/ourservices/directory/CommunityHealthCouncils

www.citizensadvice.org.uk/wales/family/looking-after-people/social-services-complaints-w

www.ombudsman.wales

www.ageuk.org.uk/globalassets/age-cymru/documents/information-guides-and-factsheets/fs37w.pdf

CYNLLUNIO CYFREITHIOL AC ARIANNOL

Gwneud penderfyniadau cyfreithiol ac ariannol a phenderfyniadau iechyd ar ran y person rydych chi'n gofalu amdano.

Mae hawl rhywun i wneud ei benderfyniadau ei hun yn hollbwysig, ond mae hyn yn gallu dod yn amhosibl i bobl â dementia datblygedig. Gall pobl â dementia benodi twrnai cyn iddyn nhw gyrraedd y sefyllfa hon, fel bod gofalwr neu aelod o'r teulu'n gallu dechrau gwneud penderfyniadau ar eu rhan pan ddaw hi'n amser gwneud hynny.

Atwrneiaeth barhaus

Rhywun, fel aelod o'r teulu, partner neu ffrind y mae person â dementia wedi'i ddewis i gamu i mewn i wneud

penderfyniadau ar ei ran ydy twrnai. Gall twrnai gefnogi'r person â dementia i reoli materion ariannol a gwneud penderfyniadau ynglŷn â'r dyfodol.

Dylai unrhyw benderfyniad fod er budd gorau'r person â dementia, a dylid parhau i hybu annibyniaeth a dewis. Mae gofyn rhoi proses gyfreithiol ar waith.

Mae yna ddau fath o atwrneiaeth barhaus:

(a) ar gyfer **materion yn ymwneud ag eiddo ac arian**; a

(b) ar gyfer **iechyd a lles**.

Mae'r rhoddwr (sef y person â dementia yn yr achos hwn) yn penodi twrnai tra'i fod dal â 'galluedd' (esbonnir hyn isod). Nid ydy'r rhoddwr yn colli ei hawliau ar unwaith. Ni ddaw'r atwrneiaeth i rym hyd nes bod ei hangen, pan y mae'r rhoddwr wedi colli galluedd.



© Daisy Daisy / Adobe Stock.



www.gov.uk/lasting-power-attorney-duties/property-financial-affairs

www.gov.uk/lasting-power-attorney-duties/health-welfare

Galluedd

Mae galluedd yn ymwneud â pha mor abl ydy person i wneud ei benderfyniadau ei hun.

Mae bod â galluedd yn golygu bod yn rhaid i oedolyn allu gwneud pob un o'r canlynol:

- Deall gwybodaeth berthnasol.
- Gallu pwysu a mesur opsiynau.
- Cofio'r wybodaeth am ddigon hir i wneud penderfyniad.
- Gallu cyfathrebu ei ddewis.

Mae'r penderfyniadau y mae angen galluedd i'w gwneud yn amrywio o ddewisiadau bob dydd, fel dewis dillad a bwyd, i benderfyniadau mwy ynglŷn â gwerthu eiddo, creu ewyllys neu gael llawdriniaeth.

Nid ydy cael diagnosis o dementia o reidrwydd yn golygu nad oes gan rywun alluedd.

Asesir galluedd â'r bwriad o gydbwyso annibyniaeth y person sydd â chyflyrau fel dementia â diogelu pobl a allai fod yn agored i niwed.

Pan nad oes gan rywun alluedd mwyach, gellir dewis llefarydd i wneud penderfyniadau a gweithredu er budd gorau'r person â dementia.

Ddeddf Galluedd Meddyliol 2005 ydy'r ddeddfwriaeth sy'n ymwneud â galluedd ar gyfer Cymru a Lloegr. Un o egwyddorion y Ddeddf hon ydy y dylid rhagdybio, yn y lle cyntaf, bod gan rywun alluedd, oni ddangosir yn wahanol.

Gwybodaeth bellach am alluedd

www.alzheimers.org.uk/get-support/legal-financial/mental-capacity-act



www.legislation.gov.uk/ukpga/2005/9/contents

www.gov.uk/power-of-attorney/register

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/631084/LP12-Make-and-register-your-lasting-power-of-attorney-a-guide.pdf

www.gov.uk/become-deputy

Trefnu atwrneiaeth

Argymhellir trefnu atwrneiaeth yn gynnar gan fod dementia yn glefyd anrhagweladwy; mae'n bosibl y bydd rhywun yn colli galluedd yn gynt na'r disgwyl.

Gellir cwblhau'r atwrneiaeth hon yn annibynnol **ar-lein** neu gellir penodi cyfreithiwr i gynorthwyo â'r broses, ond bydd yn rhaid talu am hyn. Mae'n bosibl y bydd eich gwasanaethau gofalgwyr lleol yn gallu'ch helpu i gwblhau'r gwaith papur, a gallwch chi gysylltu â llinell gymorth Age Cymru ar **08000 223 444** i gael cyngor.

Mae canllaw swyddogol y llywodraeth i **gwblhau atwrneiaeth barhaus** ar gael ar-lein.

Os ydy rhywun yn colli galluedd cyn penodi twrnai, mae rhywun arall dal yn gallu cymryd rôl eirioli ar ran y person â dementia. **Dirprwy** ydy'r enw ar y person hwn. Mae penodi dirprwy yn cymryd llawer o amser ac mae'n ddrud, sy'n rheswm arall dros argymhell penodi twrnai yn gynnar.

Gwybodaeth bellach am atwrneiaeth

www.alzheimers.org.uk/get-support/legal-financial/lasting-power-attorney

www.alzheimers.org.uk/get-support/legal-financial/lasting-power-of-attorney-faq#content-start

www.nhs.uk/conditions/dementia/legal-issues

Penderfynu ar ran rhywun arall

Gall penderfynu ar ran person â dementia deimlo fel cyfrifoldeb anferthol ac mae'n naturiol y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd dewis y penderfyniad 'gorau'. Mae'n bosibl y byddwch chi weithiau'n teimlo'ch bod chi'n gorfod gwneud penderfyniadau nad ydych chi'n hollol hapus ynglŷn â nhw ond nad oes gennych chi fawr o ddewis oherwydd yr amgylchiadau neu'r nifer gyfyngedig o opsiynau sydd ar gael ichi. Hefyd, mae'n bosibl y bydd aelodau o'r teulu'n anghytuno ymysg ei gilydd ynglŷn â phenderfyniad.

Isod, rydyn ni wedi awgrymu syniadau a allai fod o help ichi, ar sail ymchwil gan **Livingston et al** (2010).

- Dechreuwch drafod a chynllunio ar gyfer y dyfodol cyn gynted â phosibl, fel bod modd clywed dymuniadau'r person â dementia ac fel bod gennych chi amser i archwilio'r holl opsiynau ac ystyriaethau sydd eu hangen.
- Gofynnwch i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol am y wybodaeth angenrheidiol ichi allu gwneud y penderfyniadau sydd angen eu gwneud. Hefyd, gallwch chi gysylltu â'r sefydliadau rydyn ni wedi cyfeirio atyn nhw yn yr adnodd hwn am wybodaeth, cyngor a chymorth. Fel gofalwr di-dâl, mae gennych chi'r wybodaeth a'r sgiliau sy'n hanfodol ar gyfer sgysiau'n ymwneud â chynlluniau a phenderfyniadau ar gyfer y dyfodol.
- Manteisiwch ar gefnogaeth i chi'ch hun fel gofalwr er mwyn cynnal eich iechyd a'ch llesiant eich hun, yn ogystal â chael cyfle i siarad â gofalwyr eraill a fydd o bosibl yn deall yr heriau rydych chi'n eu hwynebu. Mae cefnogaeth ar gael trwy gael asesiad o anghenion gofalwyr neu gallwch chi gysylltu'n uniongyrchol â'ch gwasanaeth gofalwyr lleol i weld beth sydd ar gael.
- Mae angen cofio bod cadw cydbwysedd rhwng anghenion person â dementia a hybu annibyniaeth yn gallu bod yn anodd. Weithiau, mae'n bosibl na fyddwch chi'n cytuno â phenderfyniad y mae person â dementia yn ei wneud. Dro arall, os oes atwrneiaeth gennych chi, er enghraifft, mae'n bosibl na fydd y person â dementia

yn cytuno â'ch penderfyniad chi gan fod ei gyflwr o bosibl yn achosi iddo wrthod derbyn y gwir am yr hyn y mae'n gallu ei wneud.

Gwneud ewyllys

Mae cynllunio ymlaen llaw yn golygu bod person â dementia yn gallu chwarae rhan mor llawn â phosibl mewn penderfyniadau ynglŷn â'i ddyfodol.

Dogfen gyfreithiol ydy ewyllys sy'n datgan sut y dylid rheoli cyllid, eiddo a meddiannau ar ôl i rywun farw. Mae'n caniatáu i rywun ddewis sut y mae ei 'ystâd' (popeth y mae berchen arno) yn cael ei rhannu ymysg ei deulu neu bwy bynnag y mae'n dymuno ei gadael iddyn nhw. Ysgutor ydy'r person sydd wedi'i ddewis i ddelio â'r ewyllys.

Dylid gwneud ewyllys cyn gynted â phosibl. Os nad oes ewyllys wedi'i pharatoi cyn i rywun farw, mae'r meddiannau'n cael eu galw'n 'ddiewyllys' ac mae'n bosibl y bydd y wladwriaeth yn dewis sut i ddelio â'r meddiannau a'r eiddo. Mae pobl â dementia dal yn gallu gwneud ewyllys, cyn belled â bod y galluedd ganddyn nhw.

Gallwch chi baratoi ewyllys eich hun, trwy wasanaeth ysgrifennu ewyllysiau neu drwy gyfreithiwr.

I gael gwybodaeth am dai ewch i:
www.mariecurie.org.uk

Gwybodaeth bellach am ewyllysiau

www.moneyadvice.service.org.uk/en/categories/making-a-will

www.gov.uk/make-will

www.citizensadvice.org.uk/wales/family/death-and-wills/wills/

www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/factsheets/fs7_making_a_will_fcs.pdf



www.bmj.com/content/341/bmj.c4184

CYNLLUNIO AR GYFER Y DYFODOL

Mae gwneud penderfyniadau ynglŷn a'r dyfodol yn gynnar yn gadael i bobl â dementia roi gwybod i chi, aelodau'r teulu a ffrindiau yn ogystal â gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol am eu dewisiadau, eu credoau a'u cynlluniau. Mae teuluoedd yn cael eu hannog i gael sgwrs ynglŷn â diwedd oes mor fuan â phosibl.

Cyfnodau olaf dementia

Gan mai clefyd sy'n gwaethygu bob yn dipyn ydy dementia, mae'n debygol mai dirywio y bydd iechyd y person rydych chi'n gofalu amdano. Cyfeirir at gyfnodau diweddaraf dementia fel **dementia datblygedig**.

Mae mesurau ac offer yn helpu gweithwyr iechyd proffesiynol i nodi'r cyfnod o dementia y mae rhywun ynddo, ond nid yw'n amlwg. Mae'n fwy defnyddiol meddwl am faint o help a chefnogaeth sydd ei angen ar rywun â thasgau bob dydd. Dydy dementia datblygedig ddim i'w weld yr un fath ym mhawb; bydd gan bob un siwrnai wahanol o ran eu cyfathrebu a'u symudedd. Wrth i'r dementia waethygu, mae'n bosibl y bydd eich rôl ofalu'n cael effaith niweidiol gynyddol arnoch chi'n gorfforol ac yn emosiynol wrth i'r person rydych chi'n gofalu amdano fod angen mwy o gefnogaeth. Ar yr adeg hon, yn enwedig, mae'n bwysig ichi gael amser i chi'ch hun trwy **fanteisio ar ofal seibiant** (*dudalen 58*), ymuno â **gwasanaeth gofalwyr** (*dudalen 6*) lleol a mynd ar ofyn gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol os ydych chi'n cael pethau'n anodd.

“Dwi eisiau cael gwybodaeth fel mod i mor barod ag y galla' i fod ar gyfer gofalu yn y cartref yn y cyfnod diwedd oes

Gofalwr person â dementia



© Monkey Business / Adobe Stock.



www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/how-dementia-progresses/late-stages

Beth ydy rhag-gynllunio gofal?

Mae rhag-gynllunio gofal yn rhoi dechrau i sgwrs ynglŷn â dymuniadau rhywun ar gyfer y dyfodol. Mae'n bosibl y bydd person â dementia yn dewis trafod neu roi gwybod ichi am ei ddewis ynglŷn â'i ofal yn y dyfodol. Mae'n bosibl y bydd eisiau siarad â gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol i gael cyngor.

- Mae **rhag-gynllunio gofal** yn manylu ar ddewisiadau rhywun tuag at ddiwedd ei oes. Mae'n helpu i hybu dewis a rheolaeth pobl dros eu gofal a'u triniaeth eu hunain. Mae paratoi cynllun yn wirfoddol. Gall gynnwys y canlynol:
- rhag-ddatganiad;
- rhag-benderfyniadau;
- dewisiadau ynglŷn â dadebru;
- penodi atwrnai; a
- dewis beth sy'n digwydd i'w corff wedi iddyn nhw farw (gan gynnwys **rhoi organau**).

Gwybodaeth bellach am rag-ddatganiadau

www.alzheimers.org.uk/get-support/legal-financial/what-is-advance-statement

Compassion in Dying (need URL)

Rhag-ddatganiadau

Cofnod o ddewisiadau a dymuniadau rhywun ynglŷn â'i ofal diwedd oes ydy'r rhag-ddatganiad.

Gellir creu'r cynllun gyda staff iechyd a gofal neu gall yr unigolyn ei hun ei ysgrifennu.

Yn wahanol i rag-benderfyniad, nid yw'n gyfreithiol rwymol.

Ystyriaethau cyffredin:

- pa fath o ofal y mae rhywun yn dymuno'i gael ar ddiwedd ei oes;
- lle y mae rhywun yn dymuno cael y gofal ar ddiwedd ei oes;
- pwy y mae'n dymuno'u cael o'i gwmpas tua diwedd ei oes;
- credoau crefyddol a diwylliannol;

Gwybodaeth bellach am rag-gynllunio gofal

[www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/866/PIU1364\(2\)ABUHB\(Active\)\(July%2022\)%20-%20Advance%20Care%20Planning%20\(eng\).pdf%20final%20version%20now%20in%20print%20\(002\).pdf](http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/866/PIU1364(2)ABUHB(Active)(July%2022)%20-%20Advance%20Care%20Planning%20(eng).pdf%20final%20version%20now%20in%20print%20(002).pdf)

<http://advancecareplan.org.uk/>

www.mariecurie.org.uk/help/support/terminal-illness/planning-ahead/advance-care-planning



<https://compassionindying.org.uk/making-decisions-and-planning-your-care/planning-ahead/advance-care-planning/making-acp/>

<https://gov.wales/organ-donation>

Rhag-benderfyniad i wrthod triniaeth (ADRT)

Cyfeirir at y rhain hefyd fel 'rhag-benderfyniadau' neu 'ewyllysiau byw'.

Datganiad ysgrifenedig ydy'r rhain o ddymuniadau rhywun yn ymwneud ag unrhyw driniaeth feddygol nad yw'n dymuno'i chael. Gall fod yn gyfreithiol rwymol yng Nghymru (a Lloegr) ond dim ond os ydy'r ddogfen yn bodloni meini prawf penodol; mae cael llofnod tyst yn un o'r rhain. Mae'n rhaid i weithwyr gofal iechyd lynu at rag-benderfyniad (**cyn belled â'u bod nhw'n ymwybodol ohono**). Dim ond pan fo'r person â dementia yn colli'r gallu i gyfathrebu y rhoddir ystyriaeth i hwn. Gall fod yn rhan o rag-gynllun gofal a does dim rhaid cael cyfreithiwr i'w baratoi.

Mae **Compassion in Dying** yn darparu gwybodaeth, templed a rhestr o'r gofynion sy'n gwneud y ddogfen yn gyfreithiol rwymol.

Ffurflen 'Peidio â Cheisio Dadebru' (DNAR)

Bydd meddyg yn paratoi ac yn llofnodi ffurflen 'Peidio â Cheisio Dadebru' (DNAR) a fydd yn rhoi gwybod i weithwyr gofal iechyd proffesiynol i beidio â cheisio dadebru cardio-anadlol (CPR).

Mae'n wahanol i'r ffurflen rhag-benderfyniadau, gan fod yn rhaid i feddyg ei hysgrifennu ac mae'n berthnasol i CPR yn unig. Dylai'r meddyg ymgynghori â'r person (neu'r atwrnai) cyn darparu un. Mae'n ffurflen safonedig yng Nghymru a Lloegr. Mae'r meddyg yn awgrymu hyn ar sail feddygol ar ôl ystyried y risg a'r niwed o berfformio CPR ar unigolyn.

Cyngor i helpu i gynllunio ar gyfer y dyfodol

- Mater i'r person â dementia ydy mynd ati i gynllunio pan mae'n barod. Efallai nad

ydych chi'n cytuno â'r ffordd y mae'n mynd ati i gynllunio gofal, ond ei ddewis ef ydyw. Mae'n bosibl bod y person â dementia yn ei chael hi'n anodd; rhowch amser a llonydd iddo.

- Dylid cael sgysiau cyn gynted â phosibl. Mae hyn yn golygu nad ydyn nhw'n llethol neu'n ddychrynlyd a'ch bod wedi'u cael ymhell cyn i iechyd person waethygu.
- Peidiwch â mynd i'r afael â phopeth ar unwaith. Mae'n gallu cymryd amser i ddod i benderfyniad, felly ewch yn ôl at y sgwrs dro ar ôl tro. Gall hyn helpu i wneud i'r cynllunio deimlo'n haws i'w drin.
- Gallwch chi ddewis gofyn i weithiwr proffesiynol eich arwain trwy'r sgysiau gyda'ch gilydd. Mae staff gwasanaethau gofalwyr, nyrsys, eich meddyg teulu neu staff hosbis ymysg y bobl sy'n gallu'ch helpu.
- Dylai aelodau'r teulu sy'n gofalu gael eu cynnwys mewn rhag-ddatganiadau gofal (os ydy'r person rydych chi'n gofalu amdano'n cytuno). Dylai fod yn sgwrs (yn ddelfrydol mwy nag un) rhwng gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol a chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano gyda'ch gilydd.

Gwybodaeth bellach am gynllunio ar gyfer y dyfodol

**'Having the Conversation'
(Dying in Compassion)**

www.dyingmatters.org

www.hospiceuk.org



<https://compassionindying.org.uk/making-decisions-and-planning-your-care/planning-ahead/advance-decision-living-will/telling-people>

<https://compassionindying.org.uk/making-decisions-and-planning-your-care/planning-ahead/advance-decision-living-will>

DIWEDD OES

Wrth i'r person rydych chi'n gofalu amdano nesáu at ddiwedd ei oes, gall fod yn amser eithriadol o anodd i chi. Mae gofalu am eich iechyd meddwl a'ch llesiant a cheisio cefnogaeth os oes ei hangen arnoch chi, yn arbennig o bwysig ar yr adeg hon.

Mae teimlo'n isel ac yn bryderus yn deimladau cyffredin i ofalwyr wrth i'r person â dementia nesáu at ddiwedd ei oes. Mae'n bosibl ichi deimlo galar cyn i rywun â dementia farw. Gall dwyster y teimladau fod yn union yr un fath â galar ar ôl i rywun farw. 'Galar rhagflaenorol' ydyn ni'n galw hyn.

Gall bod â chefnogaeth emosiynol ar yr adeg hon liniaru rhai o'r teimladau ac mae'n bosibl y cewch chi gysur o siarad â ffrindiau, teulu neu o fewn eich cymuned ffydd. Mae siarad â chymheiriaid a ffrindiau yn eich **grŵp gofalwyr lleol** (*dudalen 6*) yn gallu bod yn arbennig o ddefnyddiol gan y byddwch chi o bosibl yn teimlo'u bod nhw'n gallu empathieiddio'n well â'r sefyllfa rydych chi'n ei hwynebu.

Tra bo teimlo'n isel ac yn drist ar yr adeg hon yn beth cyffredin, mae iselder clinigol a gorbryder yn gallu effeithio ar lawer o ofalwyr di-dâl. Cyflwr meddygol ydy hwn y gallwch chi geisio triniaeth ar ei gyfer. Os ydych chi'n poeni am eich iechyd meddwl ac yn cael symptomau o iselder am fwy na phythefnos (bob dydd am y rhan fwyaf o'r diwrnod) cynghorir chi i siarad â'ch meddyg teulu.

Gallwch chi ddarllen gwefan y GIG i'ch helpu chi i benderfynu ynglŷn â cheisio help proffesiynol.

Gall gofalwyr di-dâl a theuluoedd hefyd gael cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth broffesiynol oddi wrth ein **Partneriaid Rhwydwaith** (*dudalen 6*) neu **eu hosbis leol**, sydd o bosibl yn cynnal sesiynau allgymorth, yn rhoi cefnogaeth dros y ffôn, neu'n darparu gwasanaeth cwnsela. Gallwch chi hefyd gysylltu â sefydliadau sy'n cynnwys **Marie Curie** ac **Alzheimer's Cymru**.

Mae cymryd amser i siarad am y dyfodol a

chynllunio ar ei gyfer yn gynnar yn ystod y salwch, yn golygu, pan fydd diwedd oes yn cyrraedd, eich bod chi eisoes wedi gwneud ambell benderfyniad ac yn gwybod ychydig ynglŷn a beth i'w ddisgwyl. Mae gofalu am rai o'r materion ymarferol ymlaen llaw yn gallu bod o help, ac yn golygu eich bod chi'n gallu rhoi mwy o'ch amser i ofalu amdano chi'ch hun a'ch emosiynau.

Mae'n bwysig mynd ati i gymryd rhan mewn dewisiadau ynglŷn â gofal diwedd oes (ynghyd â'r person rydych chi'n gofalu amdano). Gallwch chi ddarllen am sut i wneud cynlluniau a beth y dylech chi ei ystyried ym mhennod nesaf y canllaw hwn. Mae ymchwil ddiweddar wedi darganfod nad oedd bron traean y gofalwyr yn teimlo'u "bod yn cael eu cynnwys yn llawn yn yr holl benderfyniadau" ac y bydden nhw "yn fwy na thebyg wedi penderfynu'n wahanol pe bai ganddyn nhw fwy o wybodaeth." (**Moore (2017)**). Mae cyfathrebu'n agored â staff iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu golygu'ch bod chi'n gallu siarad am eich dymuniadau, eich pryderon a'ch dewisiadau, yn ogystal â rhai y person rydych chi'n gofalu amdano.

Os ydych chi'n ansicr ynghylch unrhyw beth, gofynnwch i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol fel eich bod chi'n gallu gweld beth sy'n bwysig i chi, gyda'r manylder sydd ei angen arnoch chi. Os ydych chi am gael rhagor o wybodaeth am dementia'r person rydych chi'n gofalu amdano a sut y mae fel rheol yn datblygu mewn person, gallwch chi ofyn cwestiynau i staff iechyd a gofal cymdeithasol, gofyn i'ch gwasanaeth gofalwyr lleol ynglŷn â chysiau sydd ar ddod, neu gyrchu adnoddau ar-lein, gan gynnwys y rheini sydd wedi'u hawgrymu yn yr adnodd hwn.



www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/diagnosis

www.hospiceuk.org/about-hospice-care/find-a-hospice

www.mariecurie.org.uk/help/support/being-there

www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/end-life-care-support-carers-family-friends#content-start

<https://link.springer.com/article/10.1186/s12877-017-0523-3>

BYWYD AR ÔL GOFALU

Mae galar yn broses naturiol sy'n digwydd dros gyfnod o amser ac mae'n naturiol cael y profiad yn un anodd iawn. Mae galar yn wahanol i wahanol bobl ac mae'n gallu effeithio ar bobl yn emosiynol, yn seicolegol ac yn gorfforol. Mae gofalwyr pobl â dementia sy'n galaru yn wynebu heriau unigryw.

Mae marwolaeth yn nodi diwedd ar y rôl ofalu, sydd o bosibl wedi bod yn rhan sylweddol o fywyd rhywun. Pan fo rhannau emosiynol ac ymarferol rôl ofalu'n dod i ben yn sydyn, mae'n golygu newid anferthol ac yn gallu bod yn sioc fawr. Mae'n normal ichi deimlo amrywiaeth o emosiynau, gan gynnwys hwyliau isel/iselder, pryder, dicter, teimlad o 'wacter' neu euogrwydd, ond peidiwch ag ofni siarad â gweithiwr iechyd proffesiynol os ydych chi'n poeni ynglŷn â'ch llesiant neu'ch iechyd tra'ch bod yn galaru.

Gall gofalu ddod yn rhan sylweddol o bwy ydych chi fel person. Efallai fod cylch cymdeithasol gofalwr yn troi o gwmpas

grwpiau gofalwyr a gweithgareddau ar gyfer y person â dementia. Pan nad ydy hwnnw yno bellach, mae'n bosibl y bydd gofalwyr yn dechrau ystyried eu hobiau, perthnasoedd a gwaith neu addysg a roddwyd o'r neilltu wrth i ofalu ddod yn flaenoriaeth.

Bydd yn rhaid ichi fynd i'r afael â materion ymarferol yn ymwneud ag ewyllysiau, arian, tai a gweinyddiaeth gyffredinol hefyd. Bydd yn rhaid ichi hefyd ystyried goblygiadau ariannol budd-daliadau a fydd yn dod i ben nawr wrth i'r rôl ofalu orffen. Mae cyngor ymarferol ar gael yn **Marie Curie** ac **Age UK**.



© Ymddiriedolaeth Gofalwyr 2020.



www.mariecurie.org.uk/help/support/benefits-entitlements/bereavement/benefits-after-death

www.ageuk.org.uk/information-advice/care/helping-a-loved-one/my-caring-role-has-changed/

Mae rhai gofalwyr teuluol yn wynebu tralod dwys am gyfnod estynedig, y tu hwnt i'r galar y mae pobl yn ei deimlo fel rheol. Gall pobl sydd wedi bod yn gofalu am bobl â salwch angheuol, fel dementia, deimlo'r 'galar cymhleth' hwn, sy'n para'n hirach ac sy'n ddwysach na galar nodweddiadol.

Cefnogaeth i ofalwyr sy'n galaru

- Cael rhagor o wybodaeth oddi wrth sefydliadau arbenigol, gan gynnwys **Marie Curie** ac **Age UK**.
- Defnyddio'r gwasanaeth '**Dweud wrthym unwaith**' i roi gwybod i sefydliadau'r llywodraeth bod eich rôl ofalu wedi dod i ben, fel nad ydych chi'n gorfod cysylltu â nifer o asiantaethau. Ffordd o roi gwybod i sefydliadau'r llywodraeth (fel Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi (HMRC); yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP), y Swyddfa Basbort a'r cyngor lleol) am farwolaeth y person roeddech chi'n gofalu amdano ydy 'Dweud wrthym unwaith'. www.gov.uk/after-a-death/organisations-you-need-to-contact-and-tell-us-once.
- Mynd ar ofyn pobl eraill am gefnogaeth. Gall fod yn deulu, ffrindiau neu'n gymuned grefyddol.
- Cysylltu â sefydliadau (gwelwch isod) sy'n gallu'ch helpu chi â'r broses alaru a chynnig cyngor ymarferol ynglŷn â budd-daliadau.

- Mae rhai gwasanaethau gofalwyr a hosbisau'n cynnal sesiynau ar gyfer gofalwyr sy'n galaru.
- Os ydych chi'n pryderu ynghylch eich iechyd a'ch llesiant, ewch i weld eich meddyg teulu lleol. Peidiwch â defnyddio alcohol i ladd y boen, gan y gallai hyn wneud eich iechyd yn waeth.
- Gwrando ar brofiadau gofalwyr eraill ar fforymau ar-lein neu mewn **llyfrau**.

Gwybodaeth bellach am alaru

www.hospiceuk.org/what-we-offer/dying-matters/talking-about-dying-with-people-affected-by-dementia

www.cruse.org.uk

www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement

www.gov.uk/when-someone-dies



www.mariecurie.org.uk/help/support/benefits-entitlements/bereavement/benefits-after-death

www.ageuk.org.uk/information-advice/care/helping-a-loved-one/my-caring-role-has-changed

<https://reading-well.org.uk/books/books-on-prescription>



© GordonGrand / Adobe Stock.

Yn y canllaw hwn, rydyn ni wedi rhoi llawer o wybodaeth ichi am ofalu am rywun sy'n byw â dementia gan obeithio ei fod yn gwneud eich bywyd yn haws o ddydd i ddydd ac yn eich helpu â heriau'ch siwrnai ofalu.

Mae gofalu am rywun â dementia yn gallu bod yn llawn profiadau llawen tra'i fod hefyd yn hynod anodd ar adegau.

Cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun, a bod yna lawer, lawer o wŷr, gwragedd, meibion, merched, chwirydd, brodyr ac aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau sy'n brwydro ag emosiynau, weithiau emosiynau croes, rydych chi'n gyfarwydd â nhw hefyd.

Pan rydych chi'n cael pethau'n anodd, cofiwch droi at ffrind, aelod o'r teulu, gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol neu sefydliad. Byddan nhw'n

gallu gwranddo arnoch chi, efallai rhannu eu profiad a'ch helpu chi i ddod o hyd i ateb nad ydych chi o bosibl wedi'i ystyried neu nad oeddech chi'n ymwybodol ohono.

Mae deddfwriaeth yn manylu ar eich hawliau i fyw bywyd iach a boddhaus fel gofalwr, beth bynnag y mae hynny'n ei olygu i chi. Mae gennych chi hawl i ddweud eich dweud a chael gwybodaeth, cyngor a chymorth. Mae yna lu o sefydliadau, grwpiau ac unigolion sydd yno i ofalu amdanoch chi; rydych chi'n werthfawr ac yn bwysig.

Notes:

Notes:

