

# Cyfarfod Prifysgol Dementia Gyfeillgar

27 Ionawr 2021, 2:00yp, Zoom

**Presennol:** Catrin Hedd Jones – Cadeirydd (CHJ); Iwan Davies (ID); Glenda Roberts (GR); Chris Roberts (CR); Jim Ibell (JI); Teresa Davies (TD); Gaz Williams (GW); Gill Windle (Gill); Ian Davies-Abbott (ID-A); Sharon Roberts (SR); Hayley Hogan (HH); Lindsay Jones (LJ); Mari Ireland (MI); Luke Pickering Jones (LP-J); IS (nodiadau).

**Ymddiheuriadau:** Kat Algar-Skaife; Anna Story; Jayne Goodrick; Shari Llewelyn; Katie Tew; Iwan Lynas-Edwards; Jen Roberts.

Eitem	Sgwrs	Gweithred
<b>1.</b>	<b>Croeso, Ymddiheuriadau a Chofnodion y cyfarfod diwethaf 29/10/2020:</b>	
a/	Croesawodd CHJ bawb i'r cyfarfod a gwnaed cyflwyniadau.	
b/	Cofnodwyd ymddiheuriadau.	
c/	<i>Camau gweithredu o'r cyfarfod blaenorol:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Get There Together - dim diweddariad pellach.</li><li>• Lansio Prosiect Ymchwil Dementias Prin yn ystod Cynhadledd Dementia Cymru ar 03/02/2021.</li></ul> <p>Derbynnir y cofnodion fel cofnod cywir. <b>IS</b> i'w atodi ar y dudalen we.</p>	IS
<b>2.</b>	<b>Diweddariadau:</b>	
a/	<b><i>Ymchwil ac Addysg::</i></b>	
i.	Rhoddodd Gill drosolwg ar Heneiddio a Dementia @ Bangor, gan gynnwys y portffolio ymchwil cyfredol.	
ii.	Rhoddodd CHJ drosolwg o Rwydwaith Dementia Gogledd Cymru a Caban. Trafodwyd hefyd y Cyrsiau MSc, PhD a Doethuriaeth Broffesiynol. Gan godi ymwybyddiaeth yn y Gymuned, mae Merched y Wawr wedi bod yn hynod gefnogol dros y blynyddoedd, gan gynnwys y gwaith diweddaraf ar gyfieithu'r llyfryn 'Heriau synhwyrdd'.	
b/	<b><i>Cyfryngau cymdeithasol:</i></b>	
	156 Dilynwyr Facebook DFU ( <a href="https://www.facebook.com/Dementia-Friendly-Bangor-University-379800496079222/">https://www.facebook.com/Dementia-Friendly-Bangor-University-379800496079222/</a> )	
	158 Dilynwyr Twitter DFU ( <a href="https://twitter.com/DementiaUni">https://twitter.com/DementiaUni</a> )	
c/	<b><i>PONTIO:</i></b>	
	<p>Gweithredu'n ddigidol ar hyn o bryd, felly dim digwyddiadau na sioeau.</p> <p>Wedi derbyn dogfennau archwilio gyda diolch. Adborth wedi'i gategoreiddio i bwyntiau da / gwael. Arwyddion oedd un o'r materion mwyaf ac yn uchel ar yr agenda. Gofynnodd CHJ a allai SR rannu rhestr o nodau Tymor Byr, Canolig a Hir. Nid yw SR wedi siarad ag Ystadau eto oherwydd yr ailstrwythuro, yn cwrdd am ei rôl yn fuan, bydd well syniad bryd hynny ar sut i symud ymlaen a phwy yn Ystadau all symud pethau ymlaen.</p>	

Eitem	Sgwrs	Gweithred
	<p>Prynhawniau Ffilm, Cacen a Chân - gobeithio bydd rhain yn parhau yn y dyfodol.</p> <p>134 o wirfoddolwyr. Cyflwynwyd rhywfaint o hyfforddiant. Gobeithio cyn gynted ag y byddant ar agor, bydd gallu cario ymlaen. Posibilrwydd i wneud rhywfaint o hyfforddiant dros Zoom gyda rhai o'r gwirfoddolwyr i baratoi ar gyfer iddynt ddod yn ôl.</p>	
<b>d/</b>	<b>Undeb y Myfyrwyr:</b>	
	Gwirfoddoli mewn sefyllfa debyg i PONTIO. Problemau gyda DBS, mae system yr Undeb yn gofyn am cyfarfod wyneb yn wyneb.	
	<i>Penpal:</i> Rhoddodd 80 o fyfyrwyr lythyr i'w anfon o amgylch preswyladau oedrannus ym Mangor, mae'r Preswylwyr wedi eu derbyn, ond nid oes yr un ohonynt wedi ymateb trwy lythyr.	
<b>e/</b>	<b>Cymdeithas Alzheimer:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Diweddariad gan Hayley:</i> Menter Ffrindiau Dementia o fewn Cymdeithas Alzheimer's - mae pethau wedi cael ei dal i fyny ers i'r pandemig ddechrau. Blaenoriaethu o ran cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr yn lleol / ledled Cymru.</li> </ul> <p>Mae recriwtio ar gyfer dau Swyddog Cymunedol sy'n Gyfeillgar i Ddementia ar y gweill, i'w gadarnhau yr wythnos hon. Y blaenoriaethau allweddol rwan fod y Swyddogion Cymunedau yn ôl yw ail-ymgysylltu â'r Grwpiau Llywio sy'n Gyfeillgar i Ddementia ledled Cymru.</p> <p>Adolygu ble mae pobl arni gyda'u Cynlluniau Gweithredu. Mae sôn am ymuno holl Grwpiau Llywio a Sefydliadau ledled Cymru, i ffurfio Rhwydwaith i rannu arfer da ac osgoi dyblygu, ac i deimlo gwell cysylltiad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Diweddariad gan Lindsay:</i> Ffrindiau Dementia - yn barod i lansio hyfforddiant Hyrwyddwyr yn y Gymraeg. Wedi'i symud i blatfform rhithwir a bydd yn cael ei gynnal fel tri gweithdy. Mae LJ am anfon gwybodaeth am hyn at CHJ a'r Hyrwyddwyr Cymraeg.</li> </ul> <p>Gobeithio cynnal cwpl o sesiynau peilot yn gyntaf i gael adborth gan y Hyrwyddwyr Cymraeg presennol, i wirio fformat y deunydd hyfforddi.</p>	LJ
<b>f/</b>	<b>Caban – DEEP:</b>	
	<p>Llyfryn Mae Pwer Mewn Gwybodaeth: byddai'n dda pe bai mwy o lyfrynau wedi'u hargraffu.</p> <p>Cyfarfu TD a JI ag AS am y llyfryn nesaf. Trafodwyd Cartrefi Gofal, gan gynhyrchu rhywbeth i helpu pobl sydd gyda dementia mewn Cartrefi Gofal, i ddod â nhw i'r amlwg. Bydd y llyfryn yn cynnwys llawer o awgrymiadau ar sut i reoli o amgylch y cartref, nid yn unig yn yr ardd, ond hefyd y tu mewn i'r cartref.</p> <p>Tybiodd CHJ a oedd ffordd o drosglwyddo neges i'r Cartrefi Gofal o ran cynyddu hygyrchedd ac ymglymiad pobl i'r tu allan? Mae Rhwydwaith ENRICH ledled Cymru, sef rhwydwaith o Gartrefi Gofal sydd â diddordeb mewn ymchwil, os oes ganddynt gylchlythyr efallai y gallem ysgrifennu erthygl ar yr hyn y canfuwyd ei fod yn dda / ddim cystal.</p>	

Eitem	Sgwrs	Gweithred
	<p>Roedd GR o'r farn y byddai'n syniad da pe gallem brynu pecynnau o hadau i'w hanfon. Mae Grŵp Garddio yn y Brifysgol (yn gweithio ar y cyd â Headway), ond ni allai GW weld unrhyw beth yn cael ei wneud gyda Headway tan y flwyddyn academaidd nesaf.</p> <p>Awgrymodd CR y gallem o bosibl gynnwys Men's Shed, gallant adeiladu planwyr ac ati, efallai gallem ofyn am roddion o bren.</p>	
<b>3.</b>	<b>Ceisiadau Myfyrwyr yn Gwirfoddoli:</b>	
	<p>Derbyniwyd ceisiadau gan 3 myfyriwr - 1 x MSc wedi'i gwblhau, 1 x Myfyriwr Nyrsio Iechyd Meddwl a 1 yn yr 2il flwyddyn o gwrs Astudiaethau Meddygol. Os gellir gwneud DBS ar-lein byddai hynny'n ddefnyddiol iawn. Mae GW yn hapus i gynnal y cyfweiliadau, ynghyd ag aelodau'r grŵp llywio. Roedd CR o'r farn y byddai'n syniad da cael cyfweiliad bach yn gyntaf ac efallai y gallent ymweld â ni fel Pwyllgor. Os hoffai rhai aelodau o'r Grŵp Llywio chwarae mwy o ran yn y cyfweiliadau, dylent gysylltu â CHJ.</p> <p>Bydd <b>CHJ</b> yn cysylltu â GW gyda manylion y myfyrwyr.</p> <p>Holodd CHJ ag ID a oedd ffordd i wneud y DBS ar-lein. Hapus i <b>CHJ</b> wneud ymholiadau trwy Gofrestraeth.</p>	<p>Pawb CHJ CHJ</p>
<b>4.</b>	<b>Adolygu Cynnydd yn Erbyn Cynllun Gweithredu:</b>	
	<p><i>Nod 1 - Myfyrwyr, Pobl Ifanc a Phlant:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Y nod oedd 10 Sesiwn Ffrindiau Dementia - mae 19 wedi'u cwblhau.</li> <li>• Y ffigurau diweddaraf 723.</li> <li>• 2 Sesiwn Ffrind Dementia yfory (1 Cymraeg ac 1 Saesneg).</li> <li>• Mae myfyrwyr sy'n cwblhau Sesiwn Ffrindiau Dementia neu'n dod yn Hyrwyddwr yn derbyn Credydau Cyflogadwyedd.</li> <li>• Serendipity 2019: Dangosodd 77 o fyfyrwyr ddiddordeb mewn bod yn Ffrind neu'n Hyrwyddwr.</li> <li>• Mae staff Canolfan Brailsford wedi derbyn hyfforddiant.</li> <li>• Mae yna lyfr newydd gan Anne Scott o'r enw 'Sizzling Bacon', llyfr da i blant yn egluro mewn ffordd addysgiadol, ond hwyliog, ar sut mae dementia yn effeithio ar yr ymennydd.</li> </ul> <p><i>Nod 2 - Celfyddydau, Diwylliant, Hamdden a Hamdden:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llawer o waith wedi'i wneud i sicrhau bod staff Blaen Tŷ / Swyddfa Docynnau yn Ffrindiau Dementia.</li> <li>• Sesiynau Ffrindiau Dementia hefyd wedi cael eu rhoi yn ystod Wythnos Gwirfoddolwyr yn 2019.</li> </ul>	
<b>5.</b>	<b>Symud ymlaen – diweddarau'r cynllun gweithredu:</b>	
	<p>Angen ychwanegu maes newydd wrth inni symud ymlaen. Pa feysydd y dylem ganolbwyntio arnynt?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grwpiau a sefydliadau cymunedol, gwirfoddol, ffydd:</b> Helpu pobl i gael ei gerddi'n daclus. Byddai hyn yn cyd-fynd yn dda â'r Gwirfoddolwyr Myfyrwyr pan fyddant yn gallu symud ymlaen.</li> </ul> <p>Codi ymwybyddiaeth o Ddementia ymhlith y gymuned Tsieineaidd.</p>	

Eitem	Sgwrs	Gweithred
	<p>Gellid cynnwys yr angen am bwyslais ar ddysgu sgiliau i bobl, cyfarfodydd rhithwir ac ati, fydda'i hyn yn dod o dan y Gymuned. Mae Gill a Patri Masterson Algar wedi bod yn edrych ar lythrennedd digidol a chefnogi pobl.</p> <p>Gofalwyr yn y gymuned, dim llawer wedi'i wneud i ofalu am ofalwyr. Tybiodd Gill a fyddai'n ddefnyddiol i Diane Seddon a Maria Caulfield roi sgwrs am seibiannau byr i ofalwyr a hefyd y gwaith mae Patri Masterson Algar wedi'i wneud. Byddai'n dda darganfod faint o ofalwyr ifanc sydd yn y Brifysgol. Dylai hyn fod ar gyfer pob anabledd, nid gofalwyr dementia yn unig, rhoi'r gallu iddynt gwrdd i drafod yr hyn y mae nhw'n delio gyda..</p> <p>O fewn y Gymdeithas Alzheimer's mae ganddynt Basbort Gofalwyr, maen nhw'n nodi'n union beth maen nhw'n ei wneud yn eu rôl ofalu a pha gefnogaeth sydd angen iddyn nhw ei rhoi ar waith. Cynigodd <b>HH</b> rannu hyn.</p> <p>Soniodd MI fod Sefydliad Gofalwyr Ifanc, sy'n rhedeg Clybiau Ieuencid yn benodol ar gyfer gofalwyr ifanc, a allai fod yn syniad edrych ar yr hyn maen nhw'n ei wneud / cynnig.</p> <p>Dywedodd CHJ fod Delyth Murphy yn y Brifysgol wedi gwneud llawer gyda Ehangu Cyfranogiad a chefnogi gofalwyr, ond mae hi'n ymddeol. Byddai'n ddefnyddiol darganfod pwy sy'n ysgwyddo'r cyfrifoldeb hwn.</p> <p>Soniodd LP-J y bydd Grŵp Llywio Dementia Rhanbarthol yn mynd i fod, gyda chynrychiolydd o BCUHB ac Awdurdodau Lleol. Mae gan LP-J gysylltiadau â'r Gwasanaeth Cof hefyd.</p> <p>Tybiodd MI a allai Undeb y Myfyrwyr gefnogi Undeb Gofalwyr Ifanc yn y Brifysgol.</p> <p><b>BLAENORIAETHAU:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Helpu Gofalwyr Ifanc</b> Mae Cydlynnydd Datblygu'r Celfyddydau Pontio, Mared Huws, yn ymwneud â'r gymuned ac yn cael pobl ifanc i gymryd rhan yn y Celfyddydau. Efallai fod prosiect y gallem weithio arno gyda Mared ar gyfer gofalwyr ifanc yn ymwneud â'r celfyddydau.</li> </ul> <p>Gallai wneud rhywbeth gyda Arts for Young Carers, yn debyg i'r hyn y mae'r BBC yn ei wneud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Iechyd ac Addysg</b> Angen edrych ar siarad gyda Myfyrwyr Meddygol yn gynnwys yn ei astudiaethau.</li> </ul> <p><b>CHJ</b> i gylchredeg rhestr o awgrymiadau o'r cofnodion, yna gallai'r aelodau nodi ym mha rai y byddai ganddynt diddordeb.</p>	<p>HH</p> <p>CHJ</p>

Eitem	Sgwrs	Gweithred
<b>6.</b>	<b>Unrhyw fater arall:</b>	
a/	Diolchodd ID am y gwahoddiad i ymuno â'r cyfarfod. Hapus i sesiwn Ffrindiau Dementia gael ei rhoi i'r Weithrediaeth. <b>CHJ</b> i gysylltu â Gwenan Hine i drefnu dyddiad addas.	CHJ
b/	Llongyfarchodd CR Nigel Hullah, Cadeirydd Gweithgor Dementia 3 Gwlad, sydd bellach ar y Gweithgor Ewropeaidd hefyd. Wedi'i gyfuno â Kevin Quaid sydd ar Weithgor Iwerddon a dau berson o'r Alban.	
<b>7.</b>	<b>Dyddiad y cyfarfod nesaf:</b>	
	22ain Mehefin 2021 am 1:30yp (Zoom).	
<b>DIWEDD Y CYFARFOD</b>		