

MAE PŴER MEWN GWYBODAETH

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

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



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

Bach o gyngor oddi wrthym ni...

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

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

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

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

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

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

Mae'n iawn teimlo'n isel, mae'n helpu i siarad â rhywun arall sy'n mynd trwy'r un peth.

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



Buddion a lwfansau

PIP (Taliad Annibyniaeth Personol) ar gyfer pobl o dan 65 oed

Lwfans y mae'r llywodraeth yn ei roi ar gyfer anableded yw hwn (heb brawf modd). Mae iddo ddwy ran, a dwy gyfradd yr un (sylfaenol a gwell): 1) help gydag anghenion byw o ddydd i ddydd, a 2) ar gyfer cymorth / anghenion symudedd.

- Gall fod yn llwybr at fathau eraill o gefnogaeth.
- Gall Swyddfa Cyngor ar Bopeth eich helpu chi lenwi'r ffurflen.
- Gwnewch gais i'r Adran Gwaith a Phensiynau i weld a ydych yn gymwys.
- <https://www.gov.uk/pip> ☎ 0800 917 2222.

Lwfans Gweini i bobl dros 65 oed

Efallai y byddwch yn gymwys i gael Lwfans Gweini (gan y Llywodraeth). Mae hyn yn helpu gyda chostau ychwanegol os oes angen rhywun i helpu i ofalu amdanoch (holwch a ydych chi'n gymwys).

Mae'n cael ei roi i'r unigolyn sydd wedi cael diagnosis o ddementia

- <https://www.gov.uk/attendance-allowance>
☎ 0800 731 0122.

Asesiad anghenion gofal

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, angen help i ymdopi o ddydd i ddydd, y cam cyntaf yw cael asesiad o anghenion.

- Gwnewch gais i adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor lleol (am ddim), a gallant argymhell gwasanaethau i'ch helpu gyda phethau fel offer, addasiadau i'r cartref, cymorth ymarferol gan ofalwr taledig, mynediad i ganolfannau dydd a chlybiau.

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

Yn benodol ar gyfer gofalwyr

Asesiad anghenion gofalwyr

Mae gan ofalwyr yr hawl i gael asesiad o anghenion, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn i adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor lleol neu sefydliad gofalwyr.

- Gallwch gysylltu â'r cyngor lleol dros y ffôn, e-bost neu ar-lein i ofyn am asesiad.

Lwfans Gofalwr

Dyma lwfans gan y Llywodraeth sy'n mynd at ofalwyr, os ydyn nhw'n treulio dros 35 awr yn gofalu bob wythnos.

- Yn gysylltiedig ag incwm.
- <https://www.gov.uk/carers-allowance> ☎ 0800 731 0297.

Gofal seibiant

Mae gofal seibiant yn drefniant sy'n rhoi seibiant i ofalwyr di-dâl.

Mae yna lawer o wahanol fathau, gan gynnwys seibiannau byr i fynd i siopa neu weld ffrindiau, neu amser hirach i ffwrdd.

Atgyfeiriad gofal seibiant gan y Gwasanaethau Cymdeithasol

Gall adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor lleol drefnu seibiant i chi, weithiau bydd angen talu ond mae'r taliadau wedi'u capio yng Nghymru.

Grantiau seibiant / Grantiau Gofalwyr

Efallai y bydd elusennau gofalwyr lleol yn gallu ariannu 'grantiau seibiant'.

Mae llawer o Bartneriaid Rhwydwaith Ymddiriedolaethau Gofalwyr ledled Cymru'n cynnig rhyw fath o gronfa grantiau. Mae'r grantiau yn tueddu i fod yn rhai i'w defnyddio unwaith a gellir eu defnyddio mewn sawl ffordd. Bydd meini prawf cymhwysedd yn wahanol ledled Cymru.

- Cysylltwch â'ch sefydliad gofalwyr lleol a'ch cyngor lleol i gael cyngor ac arweiniad.

Mae gostyngiadau ar gael

Gostyngiad treth y cyngor

Efallai y bydd gennych hawl i ostyngiad ar dreth gyngor, gan ddibynnu ar eich amgylchiadau. Holwch eich cyngor lleol.

- Trefnwch drwy wefan neu linell ffôn y Cyngor.
- <https://gov.wales/local-authority-council-tax-contacts>
- Byddwch angen llythyr o gefnogaeth gan weithiwr iechyd proffesiynol.

WaterSure Cymru - Cap cyfraddau dŵr (ar gyfer dŵr ar fesurydd)

Efallai y byddwch a hawl i gael cap ar eich cyfraddau dŵr.

- Dŵr Cymru
www.dwrcymru.com/en/My-Account/Help-Paying-My-Water-Bill/WaterSure-Wales
☎ 0800 0520145

Cynllun Cymorth Cartref Cynnes

Gallwch gael arian oddi ar eich bil trydan neu nwy'r gaeaf o dan Gynllun Cymorth Cartref Cynnes y Llywodraeth.

- <https://www.gov.uk/the-warm-home-discount-scheme>

Discounts for Carers

Mae hwn yn wasanaeth disgownt ar gyfer unigolion sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn y diwydiant gofal, ac i'r rhai sy'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind.

- www.discountsforcarers.com



Teithio a symudedd

Y car

Bathodyn glas ar gyfer parcio car Mae bathodyn glas ar gyfer pobl ag anabledd (gan gynnwys dementia), i'w osod ar ddangosfwrdd y car i roi consesiynau parcio.

- Gwnewch gais trwy'r cyngor lleol (am ddim) neu yma: <https://www.gov.uk/apply-blue-badge>
- Mae'r bathodyn glas ar gyfer y person, nid y cerbyd.
- Mae cynlluniau eraill ar gael hefyd (e.e. eithriad o'r mwyafrif o dollau ffyrdd y Deyrnas Unedig).

Cerbyd Symudedd trwy Daliad Annibyniaeth Bersonol

(PIP) Gellir gael car ar brydles os ydych chi'n defnyddio PIP symudedd (ar gyfradd uwch, os byddwch yn dewis ei ddefnyddio fel hyn). Nid oes angen talu treth, yswiriant, gwasanaeth na theiars.

- Am dair blynedd y mae hyn yn berthnasol. Os nad yw'r person gyda diagnosis yn defnyddio'r car, byddai'n rhaid ei roi yn ôl.

Trafnidiaeth gyhoeddus

Y cynllun waled oren (cynllun Llywodraeth Cymru)

I'r sawl sy'n ei chael hi'n anodd cyfleu eu hanghenion wrth deithio ar drafnidiaeth gyhoeddus yng Nghymru. Mae ganddo bocedi plastig ar gyfer geiriau a lluniau i'ch helpu chi gyfathrebu.

- Archebwch drwy ffonio ☎ 03333 211 202, neu e-bostio: Community@tfwrail.wales.

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

Teithio ar Fws

Mae rhai cwmnïau bysiau lleol yn cynnig 'cardiau cymorth siwrna' y gallwch eu dangos i aelod o staff, megis "cyfrifwch fy newid i mi". Holwch â'ch cwmnïau bysiau lleol (e.e. Arriva Cymru).

Cerdyn bws Cerdyn bws anabledd ac anabledd plws (mae'n golygu gallwch deithio gyda chydymaith).

- Gwnewch gais i Drafnidiaeth Cymru, am ddim
<https://portal.tfw.wales/en/disabled> ☎ 0300 303 4240.

Teithio ar y trênn

- Mae Network Rail yn cynnig cymorth mewn gorsafoedd os byddwch yn archebu o flaen llaw.
- Mae gan rai Gorsafoedd ystafell aros 'Cornel Dawel' i ddianc rhag y torfeydd a sŵn yr orsaf (holwch am orsafoedd penodol, gofynnwch wrth archebu eich tocyn).

Cerdyn rheilffordd anabledd Mae hyn yn caniatáu i chi, ac 1 person sy'n dod gyda chi, 1/3 oddi ar docyn trênn ledled y Deyrnas Unedig.

Cofrestrwch ar gyfer eu cylchlythyr i dderbyn cynigion a gostyngiadau i lefydd eraill.

- Mae'n rhaid talu am y cerdyn yma, ond gallwch ddefnyddio talebau fel Tesco i dalu..
- <https://www.disabledpersons-railcard.co.uk>
☎ 0345 605 0525.



Cymorth mynediad

Cerdyn toiled 'Methu Aros'

Cerdyn i'w ddefnyddio mewn siop neu gaffi pan na allwch aros i ddefnyddio'r toiled.

- Ar gael gan y Bladder and Bowel Community
<https://www.bladderandbowel.org/help-information/just-cant-wait-card/> ☎ 0800 031 5406.

Goriad mynediad at doiledau anabl

Goriad RADAR: Ar gael o'r llyfrgelloedd cyhoeddus, Disability Wales neu Disability UK.

- Mae'n rhaid i chi dalu swm bach am y goriad ond wedyn cewch ei gadw.

Mynediad at gadeiriau olwyn

- Efallai eich bod yn gymwys i gael cadair olwyn / cerddwr gan eich cyngor lleol. Gwnewch cais i'r adran gwasanaethau cymdeithasol.
- Mae'r Groes Goch / Byw Bywyd yn llogi cadeiriau olwyn.

Cerdyn Cydymaith Hanfodol yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol

Mae hwn ar gyfer y person sydd â'r diagnosis ac yn cael gofalwr/wyr am ddim.

- <https://www.nationaltrust.org.uk/features/access-for-everyone>
☎ 0344 800 1895.



Cerdyn CEA (Cinema Exhibitors Association)

Cerdyn sy'n galluogi gofalwyr i fynd gyda pherchennog y cerdyn i gael mynediad am ddim i rai sinemâu. Mae tâl bach am weinyddu.

- <https://www.ceacard.co.uk> ☎ 01244 526 016.

Dangosiadau sinema dementia-gyfeillgar

Mae rhai sinemâu yn cynnig dangosiadau ymlaciol (goleuadau ymlaen, seibiannau, cerddoriaeth dawelach a dim hysbysebion cyn y ffilm). Holwch yn eich sinema leol.

Sunflower Lanyard, band neu fathodyn

Lanyard sy'n nodi anabledd cudd.

Yn cael ei gydnabod yn y mwyafrif o archfarchnadoedd, meysydd awyr, bysiau a threnau.

- Gallwch gael cymorth mewn meysydd awyr, i chi a'ch grŵp.
- Codwch un mewn siop, maes awyr, neu orsaf sy'n cymryd rhan wrth y ddesg neu'r til. Maent yn rhad ac am ddim ac nid oes angen i chi brofi'ch anabledd.

'Oriau distaw' mewn siopau

Mae llawer o archfarchnadoedd yn cynnal 'awr dawel' pan fyddant yn diffodd y gerddoriaeth ac mae'r staff yn helpu'r siopwyr.

- Gofynnwch yn eich archfarchnad leol. Os nad oes ganddyn nhw 'awr dawel', holwch a fyddent yn fodlon dechrau un?

Mae'r Sunflower Lanyard yn gweithio heb dynnu sylw atoch chi fel rhywun bregus, heblaw eich bod chi angen help! Rwy'n ei ddefnyddio trwy'r amser ac nid yw'n costio dim ond mae'n werth y byd.

Cynlluniau ac ymgyrchoedd

Cerdyn Argyfwng Gofalwyr

Cerdyn i'r gofalwr ei gario rhag ofn y bydd rhywbeth yn digwydd i'r gofalwr, i roi gwybod bod rhywun yn derbyn gofal a allai fod ar ei ben ei hun adref (ar gael gan y sefydliad gofalwyr lleol neu'r cyngor lleol).

Cynllun 'Message in a bottle'

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

Protocol Herbert

Mae Protocol Herbert yn gynllun cenedlaethol sy'n annog teulu a ffrindiau i lunio gwybodaeth ddefnyddiol, y gellir ei defnyddio wedyn os bydd rhywun yn mynd ar goll.

- Cysylltwch â'ch heddlu lleol ar-lein neu dros y ffôn i gael ffurflen. Cadwch ef yn ddiogel adref ar ôl ei lenwi. Gellir rhannu hyn yn hawdd ac yn gyflym os eith rhywun ar goll.

Breichled neu fwclis ID Meddygol

Gallwch brynu gemwaith i helpu dangos beth yw eich anghenion meddygol os bydd rhywbeth yn digwydd i chi.

Daliwch ati, cadwch gymaint o annibyniaeth a gweithgareddau ag y medrwech.

Dyfeisiau Telecare

Larwm personol yw hwn, rydych chi'n ei wisgo fel mwclis neu freichled, sy'n gadael i chi alw am help os bydd angen.

- Cysylltwch ag adran gwasanaethau cymdeithasol oedolion eich cyngor lleol a gofynnwch am asesiad o anghenion gofal am ddim i'r unigolyn sydd â'r diagnosis. Gan ddibynnu ar eich anghenion, efallai cewch wasanaeth Telecare.
- Siaradwch â'ch meddyg neu therapydd galwedigaethol. Gallant argymhell system Telecare fel rhan o becyn iechyd neu ofal parhaus, ond yn aml bydd tâl amdanynt.

Apiau'r ffôn symudol gyda systemau GPS

Os oes gennych chi 'ffôn clyfar', gallwch gael Apiau ffôn am ddim gyda systemau GPS, er mwyn cadw pobl yn ddiogel tra maent allan. Chwiliwch 'GPS tracker' yn Apps ar y ffôn.

ICE – In Case of Emergency

Trwy ychwanegu 'ICE' fel cyswllt yn eich ffôn symudol mae'n golygu, os bydd rhywbeth yn digwydd i chi, bydd gan y meddygon yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnynt i roi'r driniaeth gywir, a byddant yn gwybod pwy i'w ffonio gyntaf.



Ystyriaethau cyfreithiol

Atwrneiaeth Barhaol (ACLI)

Dogfen gyfreithiol yw hon sy'n caniatáu i chi benodi rhywun i'ch helpu chi wneud penderfyniadau neu i wneud penderfyniadau drostoch os na allwch wneud penderfyniadau eich hun.

- Mae hyn yn rhoi mwy o reolaeth i chi dros yr hyn sy'n digwydd i chi.
- Mae dau fath (Eiddo a materion ariannol ac lechyd a Lles).
- Mae help ac arweiniad ar gael gan yr elusennau canlynol: Age Cymru, My Living Will, Alzheimer's Society.
- Mae gwybodaeth ar gael yma hefyd:
<https://www.gov.uk/power-of-attorney>

Cyfarwydddebau gofal uwch (neu 'benderfyniad byw ymlaen llaw')

Dogfen gyfreithiol yw hon lle rydych chi'n nodi pa gamau y dylid eu cymryd er mwyn eich iechyd os na allwch wneud penderfyniadau drosoch eich hun.

- Mae help neu arweiniad gan yr elusennau canlynol: Age Cymru, My Living Will, Alzheimer's Society.



Cefnogaeth bosib

Seicolegydd / Nyrs Seiciatrig Cymunedol (CPN) / Nyrs Dementia Onset Ifanc (dan 65 oed)

Cynnig cyngor ar asesiadau, straen gofalwyr, gweithio o amgylch dementia a dod i arfer ag ef.

Gweithiwr Cymdeithasol

Gallant eich helpu gydag asesiadau anghenion, a'ch helpu chi ddod o hyd i adnoddau a gwasanaethau defnyddiol (e.e. seibiant).

Gweithiwr cymorth cymunedol

Yn cefnogi pobl i barhau i wneud yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw (ar ôl atgyfeiriad gan y Tîm Iechyd Meddwl).

Therapydd galwedigaethol (OT)

Byddant yn eich helpu chi fyw bywyd i'r eithaf trwy addasu'r amgylchedd a chanolbwyntio ar yr hyn y **gallwch** ei wneud i wneud yn fawr o'ch diogelwch, ansawdd eich bywyd, cymryd rhan mewn pethau a'ch gweithgareddau.

Therapydd lleferydd ac iaith

Gall helpu gyda chyfathrebu ac anawsterau gyda llyncu.

Awdiolegydd

Yn gallu helpu gydag anawsterau clywed.

Ffisiotherapydd

Yn gallu gweithio gyda chi a'ch gofalwyr i hyrwyddo gweithgaredd corfforol a chynnal eich symudedd a'ch annibyniaeth.

Cydlynwyr Cymunedau Dementia Gyfeillgar

Mae Cydlynwyr Cymunedau Dementia Gyfeillgar yn y rhan fwyaf o ardaloedd, cysylltwch â Chymdeithas Alzheimer i ddarganfod beth sydd ar gael yn eich ardal a sut y gallant eich helpu chi fod yn rhan o'ch cymuned.

Gwefannau a rhifau ffôn defnyddiol (ar gael ledled Cymru)

Llinellau cymorth Dementia

Llinell cymorth dementia Cymru: ☎ 0808 808 2235

Dementia UK (llinell gymorth nyrsys admiral):

☎ 0800 888 6678

Llinell gymorth Dementia Connect Cymdeithas Alzheimer:

☎ 0333 150 3456

Gwefannau defnyddiol, a chyfleoedd am gefnogaeth a chymryd rhan

DEEP (Dementia Engagement and Empowerment Project):
dementiavoices.org.uk

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

3 nations dementia working group: www.3ndementiawg.org

- Mae aelodaeth ar agor i unrhyw un sydd â diagnosis, rydych chi'n derbyn cylchlythyr ynghylch sut y gallwch chi gymryd rhan. Mae aelodaeth ar gael hefyd ar gyfer gofalwyr, gweithwyr proffesiynol, academyddion.

Cymdeithas Alzheimer: alzheimers.org.uk

- Mae llawer o wybodaeth, cyngor a chefnogaeth ar wefan Cymdeithas Alzheimer.

Carers Trust Wales: carers.org

- Mae Ymddiriedolaeth y Gofalwyr yn gweithio i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydabyddiaeth i bawb sy'n gofalu am rywun.

Dementia Carers Count: dementiacarers.org.uk

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

Dewis Cymru: www.dewis.wales

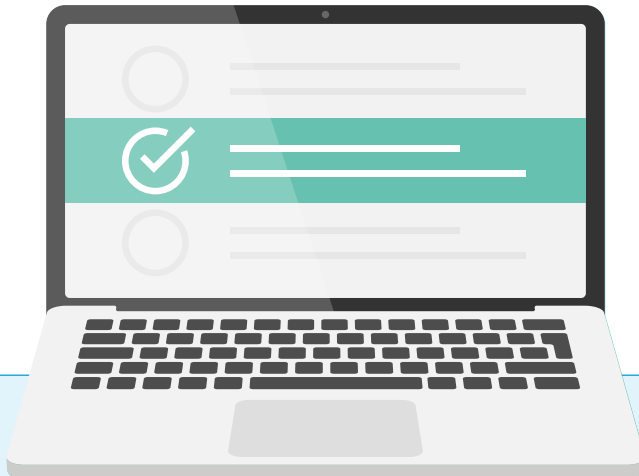
- Mae Dewis Cymru yn eich helpu chi ddod o hyd i wybodaeth neu gyngor am y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael ledled Cymru.

Join Dementia Research: joindementiaresearch.nihr.ac.uk

- Mae hwn yn wasanaeth sy'n caniatáu i bobl gofrestru eu diddordeb mewn cymryd rhan mewn ymchwil dementia a chael eu paru ag astudiaethau addas.

Rare Dementia Support: raredementiasupport.org

- Gwasanaeth sy'n ceisio grymuso, cefnogi a hysbysu pobl sy'n byw gyda diagnosis dementia prin a'r rhai sy'n gofalu amdanynt.



Crëwyd y llyfryn yma mewn cydweithrediad rhwng y grwpiau DEEP canlynol:
Addysgwyr Caban Prifysgol Bangor, DEEP Unedig Dwyfor & Meirionnydd a Fuse & Muse Abertawe
www.dementiavoices.org.uk/deep-groups

Rydym yn annog aelodau newydd i ymuno â grwpiau DEEP.



Crëwyd gyda chefnogaeth Canolfan Ymchwil DSDC
Cymru dscd.bangor.ac.uk/supporting-people a
CADR Cymru www.cadr.cymru

Ewch i'r gwefannau yma am fwy o gyfleoedd i gael
cefnogaeth a chymryd rhan.



Nodiadau ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nodiadau ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pŵer mewn Gwybodaeth adborth

Gofynnwn i chi roi adborth ar ôl darllen y llyfryn er mwyn i ni ddiweddarau ei gynnwys a pharhau i gefnogi pobl sydd wedi eu heffeithio gan ddementia. Mae'r ffurflen hon ar-lein: <https://bangor.onlinesurveys.ac.uk/kip>

1. Pam rydych wedi darllen y llyfryn? Ticiwch, a rhowch fanylion ychwanegol lle bo angen

Rwyf wedi derbyn diagnosis o ddementia

☐

Mae ffrind / aelod o'r teulu yn byw gyda dementia

☐

Yn rhinwedd fy swydd

☐

Teitl eich swydd:

Arall

☐

Rhowch fanylion:

2. Oedd y llyfryn yn ddefnyddiol? Os oedd, sut oedd yn ddefnyddiol?

3. A gawsoch eich gwneud yn ymwybodol o unrhyw un o'r gwasanaethau? Os "do", pa rai?

4. Beth sydd ar goll yn eich barn chi? Sut hoffech i ni ei wella?

Diolch yn fawr i chi am eich adborth. Os hoffech gael copïau papur ychwanegol, neu wybodaeth bellach ar sut i weithio gyda ni, llenwch eich manylion cyswllt isod. Bydd yr holl ddata yn anhysbys. Ni fyddwn yn defnyddio'ch manylion cyswllt at unrhyw bwrpas arall tu hwnt i werthuso'r llyfryn, ni fyddwn yn rhannu eich manylion a neb arall tu hwnt i'r tîm ymchwil a chaiff eich manylion eu cadw'n ddiogel ym Mhrifysgol Bangor er mwyn cydymffurfio a chanllawiau diogelu data (GDPR).

Manylion cyswllt (dewisol)

Dychwelwch y ffurflen hon at:

Ms. Iona Strom, Canolfan Ymchwil DSDC Cymru, Ysgol Gwyddorau Iechyd, Prifysgol Bangor, Ardudwy, Ffordd Caergybi, Bangor, Gwynedd, LL57 2PZ