GRYM MEWN GWYBODAETH 2

Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer byw o ddydd i ddydd gyda dementia

"Dydych chi ddim yn gwybod beth nad ydych chi'n ei wybod"

Ysgrifennwyd y llyfryn yma gan bobl sy'n byw gyda dementia, ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia 2024

Hoffwn ddiolch i aelodau y Caban sef Addysgwyr Dementia Prifysgol Bangor am rannu eu gwybodaeth a lluniau personol ar gyfer y llawlyfr hwn.

Os ydych yn byw gyda dementia, yn ofalwr neu'n aelod o'r teulu y mae dementia yn effeithio arno a hoffech ddysgu am y cyfleoedd i rannu eich profiad byw gydag ymchwilwyr a myfyrwyr ym Mhrifysgol Bangor, cysylltwch â Dr Jen Roberts, 01248 388346, j.roberts@bangor.ac.uk

Mae hefyd croeso i chi ymweld a'n safle we:
http://dsdc.bangor.ac.uk/supporting-people.php.cy

Er ein bod yn gobeithio bydd yr awgrymiadau yn ddefnyddiol i bawb sy'n byw gyda diagnosis o ddementia, gan fod y cynnwys wedi'i ddatblygu gan bobl sy'n byw yng Nghymru, fydd rhywfaint o'r gwybodaeth yn gysylltiedig â Chymru.

Coginio a bwyta	**3**
Hobïau a gweithgareddau	**6**
Mwynhau bod allan yn yr awyr agored	**9**
Gwaith tŷ	**11**
Siopa	**12**
Dyfeisiau clyfar	**16**
Cadw trefn	**18**

ISBN 978-1-84220-204-3

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

Coginio a bwyta

“Rydyn ni i gyd yn gwneud camgymeriadau, peidiwch â phoeni amdanyn nhw.”

Atgoffa i fwyta ac yfed

Gallwch osod nodyn atgoffa neu larwm ar eich ffôn neu ddyfais glyfar i’ch annog i fwyta neu yfed (i gael rhagor o wybodaeth am ddyfeisiau clyfar ewch i dudalen 16).

Byddai gweld prydau bwyd wedi eu labelu yn y gegin yn eich atgoffa i’w bwyta.

Drwy beidio â golchi sosbenni a llestri hyd nes gyda’r nos gallwch weld beth rydych wedi’i fwyta yn ystod y dydd.

Os ydych chi’n cadw potel ddiod ger llaw, yna gallwch weld faint ohono rydych chi wedi yfed.

Gallwch wneud eich diod yn fwy amlwg drwy gynnwys sudd neu sgwash yn y dŵr.

Gwneud paned

Mae tegell dryloyw yn ei gwneud hi’n haws gweld faint o ddŵr sydd y tu mewn.

Gall arllwys dŵr i’r tegell o jwg fod yn haws na mynd â’r tegell i’r sinc i’w ail-lenwi.

Mae mwg sy’n sensitif i wres yn caniatáu i chi weld a yw’r diod yn boeth neu wedi oeri.

Paratoi bwyd

Efallai y byddwch yn ei chael hi'n anoddach coginio o'ch cof ond gallwch barhau i fwynhau gwneud prydau blasus drwy ddilyn rysáit ysgrifenedig.

Gall cynhwysyddion tryloyw ei gwneud yn haws gweld beth sydd ar gael gennych.

Mesurwch a threfnwch eich holl gynhwysion cyn dechrau rysáit.

Os ydych chi'n coginio pryd gyda llawer o gynhwysion, beth am leihau straen drwy goginio'r llysiau ymlaen llaw ac yna eu hail-gynhesu.

Mae gwneud sawl dogn ar y tro a'u rhewi yn gyfleus a gallwch labelu'r prydau er mwyn eu hadnabod yn hawdd.

Gall dementia newid eich synnwyr o flas ac arogl. Mae ychwanegu halen a phupur ar ôl ei flasu yn haws na cheisio cofio a ydych chi wedi eu defnyddio.

I gael rhagor o wybodaeth am heriau i'r synhwyrau gall ddigwydd yn sgil dementia, ewch i: https://bit.ly/SensesBook

Diogelwch wrth goginio

Wrth gadw eich menig popty ar ddrws y popty fyddwch yn fwy tebygol o'i defnyddio.

Mae gan hob ymsefydlu (induction) lawer o nodweddion diogelwch. Y sosban, nid arwyneb yr hob sy'n mynd yn boeth. Mae llai o risg o losgi eich hun ar yr hob. Os yw'r hylif neu fwyd yn gorlifo ar yr hob, byddwch yn cael rhybydd a fydd y hob yn diffodd.

Mae diffodd popty trydan yn y soced pŵer yn sicrhau nad ydych wedi gadael y plât poeth ymlaen.

Gall amserwyr yn y gegin fod yn ddefnyddiol i gadw cofnod ar lawer o brosesau coginio.

Mae ymweliadau diogelwch am ddim gan eich gwasanaeth tân leol. Gallant roi cyngor am offer i'ch cefnogi.

Cyllyll a ffyrc, llestri a storio

"Cadwch bopeth yn ei le, a rhowch wybod i'ch teulu i roi eitemau yn ôl yn eu lle."

Efallai y byddwch yn dod o hyd i'r hyn sydd ei angen arnoch yn haws os oes nodyn atgoffa ar ddrws y cwpwrdd, bod eich drysau wedi'u gwneud o wydr, neu medrwch dynnu drysau'r cwpwrdd i ffwrdd.

Cadwch yr eitemau rydych chi'n eu defnyddio'n rheolaidd yn y silff isaf o gypyrddau cegin.

Gan fod gyllyll stêc efo llafn miniog efallai byddai'n haws i chi ddefnyddio cyllell stêc i dorri mathau eraill o gig.

Mae Knork yn fforc gryf sydd hefyd yn gweithredu fel cyllell neu sgŵp. Gall hyn eich helpu wrth leihau'r angen i gydlynu gan alluogi chi i fwyta wrth ddefnyddio un llaw.

Hobïau a gweithgareddau

“Rwy’n dweud wrth fy dyfais glyfar i chwarae cerddoriaeth o’r 50au a 60au.”

Teledu a ffilm

Gall isdeitlau ar raglenni teledu fod yn ddefnyddiol neu dynnu sylw yn ddiangen, ceisiwch weld beth sy’n gweithio orau i chi.

Efallai y byddai’n well gennych wylio rhaglenni yn yr iaith rydych chi’n fwyaf cyfarwydd. Er enghraifft, sianel Gymraeg fel S4C.

Mae clustffonau da yn cynhyrchu sain o ansawdd da ac yn gyfforddus i’w gwisgo. Gallwch wrando ar gerddoriaeth neu wylio’r teledu o’ch dewis heb i’r sain darfu ar eraill.

Mae llawer o sinemâu yn cynnig dangosiadau hamddenol neu ‘dementia-gyfeillgar’, lle mae’r ffilmiau’n haws eu dilyn, mae goleuadau’n cael eu gostwng yn hytrach nag eu diffodd, ac weithiau darperir lluniaeth.

Meithrin sgiliau newydd

- Mae Dementia Craftivists yn gymuned groesawgar ar-lein ar gyfer rhannu sgiliau creadigol a 'rhoi cynnig arni', i wau, paentio neu fwynhau gwaith coed. Gallwch ddysgu sgiliau newydd drwy ddilyn pecynnau, arddangosiadau neu diwtorialau.

- Mae Dementia Diaries yn brosiect ledled y DU sy'n rhannu profiadau amrywiol pobl o fyw gyda'r gwahanol fathau o ddementia drwy ddyddiaduron sain a fideo. Mae'n gofnod cyhoeddus ac yn archif bersonol sy'n cynnwys barn, myfyrdodau a bywydau beunyddiol pobl sy'n byw gyda dementia, gyda'r nod o ysgogi sgwrs a newid agweddau. I ddysgu mwy am y prosiect, weld cofnodion, neu ddysgu sut i gyfrannu, ewch i: https://dementiadiaries.org/

Ymlacio

Wrth i'ch anghenion a'ch diddordebau newid, ystyriwch sut i addasu'r gweithgareddau sy'n eich helpu i ymlacio. Efallai yr hoffech chi ofyn i deulu, ffrindiau neu'ch gofalwr am gymorth i ddod o hyd i ffyrdd gwahanol o ymlacio.

Ceisiwch gadw un lle yn eich tŷ fel eich lle tawel a heddychlon ar gyfer encilio am lonydd.

Gall gwrando ar fyfyrdodau, cerddoriaeth, neu synau natur helpu chi i ymlacio neu gysgu.

Cymdeithasu

Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol yn rhoi strwythur a threfn i'ch wythnos. Mae sawl cymuned yn cynnig grwpiau cymdeithasol yn enwedig ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia ac aelodau o'u teulu, yn ogystal â grwpiau cynhwysol lleol fel clybiau cerdded neu paned.

Dyma rai enghreifftiau o gefnogaeth ar-lein rhwng cyfoedion a grwpiau cymdeithasol ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia; gallwch ymuno ar eich telerau chi.

- Mae Grŵp Caban yn gweithio'n agos gyda staff academaidd a myfyrwyr Prifysgol Bangor i hysbysu myfyrwyr ac ymchwilwyr am yr hyn sy'n bwysig i bobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Aelodau'r grŵp sydd wedi creu'r adnodd Mae Grym mewn Gwybodaeth.
- Mae Lleisiau DEMENTIA yn grŵp annibynnol sy'n rhoi llais i bobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr yng Nghymru. Gallwch ddod o hyd iddynt ar X @LleisiauW
- Mae Gweithgor Dementia'r 3 Gwlad (Lloegr, Gogledd Iwerddon a Chymru) yn grŵp cyfeillgar o bobl sydd wedi derbyn diagnosis o ddementia ac am wneud gwahaniaeth.
- Mae Zoomettes yn grŵp rhithiol ledled y DU ar gyfer menywod sy'n byw gyda dementia.
- Mae Dementia UK wedi llunio rhestr o grwpiau a gwasanaethau wyneb yn wyneb ac ar-lein ledled y DU, yn benodol i pobl sydd yn profi symptomau dementia cyn bod yn 65 oed.
- Mae Dementia Talking Point yn gymuned ar-lein gan y Gymdeithas Alzheimer's lle gall unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan ddementia gael cymorth gwerthfawr.
- Mae Dementia Alliance International yn darparu grwpiau cefnogi cyfoedion a grwpiau cymdeithasol ar-lein ar gyfer pobl â dementia drwy Facebook a Zoom.

Mwynhau'r awyr agored

"Mae awyr iach yn llesol i bawb. Gall hyn gynnwys eistedd ar garreg eich drws."

Mae rhai grwpiau cymunedol yn cynnig ymarfer corff sy'n ystyriol o ddementia neu weithgareddau fel garddio, tai chi, aerobeg ysgafn, neu gerdded.

Nid oes angen gardd i dyfu planhigion. Gallwch greu arddangosfa wrth dyfu planhigion tŷ, perlysiau a rhai llysiau ar sil ffenestr.

Gall rhai planhigion, blodau neu berlysiau gydag arogl, siapiau, lliwiau a gweadau amrywiol helpu i ysgogi ac ennyn eich synhwyrau.

Gallwch ddenu bywyd gwyllt drwy blannu ar gyfer peillwyr a gosod bwyd ar gyfer yr adar.

"Mae'n bosib cael boddhad a theimlad eich bod yn cyfranu wrth gwblhau tasgau syml fel tocio gwrych neu chwynnu."

Mae llawer o gymhorthion ac offer sy'n medru hwyluso garddio a galluogi chi i barhau i fwynhau bod allan yn yr awyr agored.

Mae stôl benlinio yn cynnig arwyneb sych, meddal ac mae'r dolenni yn helpu chi i godi.

Gall offer batri adael i chi wneud tasgau awyr agored heb drafferth y cebl trydan. Maent yn aml yn ysgafn, yn dawel ac yn effeithlon.

Beth am gael gwared ag offer nad ydych yn eu defnyddio, er mwyn cael mwy o le a threfn yn eich sied neu garej.

Torrwch y glaswellt ar eich cyflymder chi, gyda seibiannau os oes angen, a chewch deimlad o gyflawni wrth fwynhau'r trawsnewidiad.

Gall rhandir fod yn ffordd rad a gwerth chweil o dyfu eich ffrwythau a'ch llysiau eich hun.

Cewch esiampl yma:
https://bit.ly/Teresa_story

Mae polytunnel yn gadael i chi fwynhau garddio drwy gydol y flwyddyn, hyd yn oed ar ddiwrnodau oer, glawog neu wyntog.

Mae gwelyau uwch yn haws eu cynnal.

Gwaith tŷ

“Cawsom sugnwr llwch barti, ac mae’n wych. Does dim rhaid i mi boeni am plygiau nag ceblau...mae wedi symleiddio’r broses i mi.”

Beth am ofyn i deulu, ffrindiau neu ofalwyr am syniadau o ffyrdd medrwch helpu gyda’r gwaith tŷ er mwyn i chi dal i deimlo eich bod yn cyfrannu yn y cartref.

Os bydd y gwaith tŷ yn dechrau teimlo’n ormod, efallai gallwch ystyried cyflogi glanhawr i ddod yn rheolaidd neu pryd bynnag y bydd angen help llaw. Mae hyn yn lleihau pwysau arnoch gyda dyletswyddau corfforol wrth lanhau lleoedd anodd eu cyrraedd neu hwfro.

Ceisiwch leihau’r anniben, yn enwedig yn eich llofft.

Mae bagiau bin sydd a thennyn yn haws i’w clymu.

“Os oes llawer o annibendod, mae bron fel ei fod yn gwneud fy meddwl yn fler.”

Siopa

"Mae Clicio a Chasglu yn wych, a gallwch ofyn am help i roi eich siopa yn y car."

Gwnewch restr

Gwnewch restr cyn i chi fynd i siopa. Gall rhestr o eitemau 'Nid oes eu angen' eich helpu i osgoi prynu'r un cynnyrch dro ar ôl tro.

Siopau cyfarwydd neu lai

Dewch o hyd i siop sy'n gweddu chi ac ewch iddo'n gyson.

Efallai y bydd archfarchnad neu siop lai yn haws, a ni fyddwch yn cael eich llethu gan y dewisiadau. Wrth i'r staff eich adnabod gall hyn wneud gofyn am help yn llai pryderus.

Mae gan rai archfarchnadoedd gyfnod neu awr penodol pan nad oes cerddoriaeth, ac nid yw staff yn ailstocio silffoedd felly mae mwy o le i symud drwy o gwmpas.

Wrth wisgo'r cortyn gwddf blodau haul, byddwch yn dangos i staff mewn archfarchnadoedd, bysiau a gorsafoedd trên eich bod ac anabledd cudd ac y gallech fod angen cymorth ychwanegol. Dysgwch fwy am gardiau Blodau'r Haul ac o ble i gael un yma: https://hdsunflower.com/

"Dwi'n ei wisgo drwy'r amser pan dwi'n mynd allan. Mae bobl angen cliw gweladwy."

Teithio ar fws neu gar

Efallai y byddwch yn gymwys i gael tocyn bws, sy'n arbed costau parcio.

Os byddwch yn dweud wrth y gyrrwr bws ble rydych am fynd, efallai y byddant yn gallu eich atgoffa pan fyddwch wedi cyrraedd.

Efallai y byddwch yn gymwys i gael Bathodyn Glas er mwyn parcio mewn mannau i'r anabl ger y fynedfa. Nid oes angen i chi gael car i wneud cais am Fathodyn Glas. Mae'r Bathodyn Glas yn perthyn i'r person ag anabledd, yn hytrach na'r cerbyd. Gallwch ei ddefnyddio gydag unrhyw gar, mae hyn yn cynnwys tacsis, ceir rydych yn llogi neu wrth deithio efo eraill.

Os ydych yn teithio mewn car, ceisiwch barcio'n agos at y fynedfa, fel y gallwch ddod o hyd i'ch car. Gall tynnu llun o'r lle rydych chi'n parcio helpu.

Rhowch rywbeth unigryw ar eich car i'ch helpu i'w adnabod, fel llun, sticer, neu declyn awyr iach.

Mae sawl App 'dod o hyd i fy nghar' ar gyfer Android ac iPhones efallai yr hoffech roi cynnig arnynt. Drwy ddeffro nodwedd 'Show Parked Car Location' yn Apple Maps gallwch nodi union leoliad mae eich car wedi'i barcio a gall roi cyfarwyddiadau i chi ddychwelyd i'ch car.

Os byddwch yn hysbysu staff yr archfarchnad bod angen amser ychwanegol arnoch, efallai y byddant yn gallu ychwanegu rhif eich car at restr yn y system er mwyn osgoi dirwyon.

Lle bo'n bosibl, cadwch mewn cysylltiad â chyfaill wrth siopa

Wrth gyfuno paned neu ginio i'ch taith siopa efo cyfaill neu gymar byddwch yn creu digwyddiad pleserus a chymdeithasol.

Os cewch eich gwahanu, dewch o hyd i rywle i eistedd i lawr ac aros yno nes bydd eich cydymaith yn dod o hyd i chi. Fel arfer, mae cadeiriau wrth y lle talu lle gallwch aros. Gall wisgo côt neu het nodedig hefyd helpu.

Rhowch eich cyfeiriad cartref a rhif ffôn eich cyfaill siopa yn eich bag neu'ch poced rhag ofn i chi gael eich gwahanu. Ewch â'ch ffôn symudol gyda chi fel y gallwch ffonio eich partner neu ofalwr.

Wrth i ofalwyr gario 'Cerdyn Gofalwyr' gan Ofalwyr Cymru, bydd gweithwyr brys ac eraill yn gwybod eu bod a chyfrifoldeb gofalu am rywun os byddant mewn argyfwng neu ddamwain.

Pacio a thalu am siopa

Gofynnwch am help os hoffech gael cymorth i bacio eich siopa.

Mae cadw eitemau oer gyda'i gilydd neu mewn bag ar gyfer eitemau i'r rhewgell yn golygu nad oes rhaid i chi ruthro adref.

Mae gan rai archfarchnadoedd 'lôn hamddenol' fel y gallwch bacio a thalu yn eich amser eich hyn.

Efallai y byddai'n well gennych fynd â'ch troli siopa bach gyda chi. Mae troli siopa 3-mewn-1 yn gymorth cerdded sefydlog, basged siopa a sedd.

Gall defnyddio sgwter yr archfarchnad helpu i leihau blinder. Os ydych chi'n defnyddio sgwter, mae staff a chwsmeriaid yn fwy ymwybodol y gallech fod angen cymorth.

Gall talu drwy gardiau di-gyffwrdd neu 'Chip a Pin' fod yn haws na chario arian man a papur gyda chi. Hefyd, fydd cofnod digidol o'ch gwariant.

Gellir defnyddio cardiau rhagdaledig i brynu, fel cerdyn debyd. Gall cerdyn sydd a swm penodol o arian ynddo eich helpu i gadw rheolaeth ar eich gwariant. Dim ond yr arian yr ydych yn gosod ynddo y gallwch ei wario, felly nid oes perygl o wario gormod neu orfod talu am orddrafft.

Wrth ddefnyddio'r gwasanaeth danfon i'ch cartref byddwch yn osgoi'r drafferth o dorfeydd a pharcio. Hefyd, mae gwasanaeth Clicio a Chasglu yn galluogi chi i gasglu eich siopa yn hwylus. Gellir cadw manylion cerdyn fel bod eich manylion talu'n awtomatig.

Dyfeisiau clyfar

"Mae fy nyfais glyfar yn cefnogi fy annibyniaeth gydag awgrymiadau, fy atgoffa o ddigwyddiadau, a chynnig gweithgareddau i ysgogi'r ymennydd."

Beth yw dyfeisiau clyfar?

Dyfais electronig yw dyfais glyfar, sy'n gallu cysylltu, rhannu a rhyngweithio a chi a dyfeisiau clyfar eraill, er mwyn gwella ansawdd bywyd dyddiol a chyfleustra yn y cartref.

Gall teclyn ymateb i lais neu seinydd clyfar eich helpu. Rhai esiamplau yw Alexa, Google Assistant neu gall siaradwyr Cymraeg ddefnyddio Macsen (https://bit.ly/macsen). Medrwch ei ddefnyddio i chwarae rhaglenni a cherddoriaeth; adrodd y newyddion, y tywydd, a'r amser; rheoli'r goleuadau; a thrawsgrifio lleferydd i destun.

Rhai dyfeisiau clyfar cyffredin arall yw ffonau, tabled, oriawr, a rheolwr gwres.

Gallwch ddefnyddio eich seinydd clyfar i:

- Atgoffa chi i fwyta ac yfed.
- Atgoffa fod angen cymryd eich meddyginiaeth(au) a threfnu presgripsiwn.
- Gosod sawl amserydd wrth goginio ac enwi pob un wrth ganu.
- Chwarae gemau geiriau.
- Chwarae eich hoff gerddoriaeth neu orsaf radio.
- Gofyn cwestiynau a chael atebion, e.e., tymheredd coginio, rhagolygon tywydd, beth yw'r newyddion diweddaraf.

Mae sgrin i luniau digidol yn eich galluogi i uwchlwytho lluniau o ffôn i'w chwarae fel sioe sleidiau, mae hyn yn helpu gyda'r cof ac yn braf i'w wylio.

Mae oriawr clyfar yn datgan yr amser yn uchel pan fyddwch yn ei gyffwrdd.

Beth yw plwg clyfar?

Mae plwg clyfar yn ddyfais sydd yn gadael i chi reoli unrhyw ddyfais rydych chi'n ei gysylltu iddo gyda'ch ffôn neu ddyfais glyfar.

Gyda phlwg clyfar gallwch reoli y goleuadau a rhai systemau gwresogi.

Cadw trefn

“Os ydw i’n mynd allan trannoeth, dwi’n hoffi trefnu fy nillad a phopeth dwi angen y noson gynt, felly dwi ddim yn mynd mewn i banig yn y bore”.

Cael lle i bopeth a phopeth yn ei le. Mae cysondeb ynglŷn â lle rydych yn cadw pethau yn helpu. Ceisiwch ddod o hyd i un lle rhesymegol ar gyfer popeth fel y gall pawb eu cadw a’ch bod yn gwybod ble i ddod o hyd iddynt.

Mae’n haws cadw trefn ar ddillad pan fyddant yn cael eu gosod allan yn y golwg.

Efallai y byddai’n ddefnyddiol i chi gadw eich gwefrydd ffôn wedi’i blygio i’r un soced penodol.

Nodiadau atgoffa a hysbysiadau

Gall hysbysfwrdd neu fwrdd gwyn yn y gegin fod yn ddefnyddiol ar gyfer nodi apwyntiadau a nodiadau atgoffa. Os ydych chi’n byw gyda rhywun, gallasant gadael nodyn e.e., “wedi mynd a’r ci am dro, byddaf yn ôl am 1yp.”

Rydych yn fwy tebygol o fynd â eitemau pwysig gyda chi os byddwch yn eu gosod wrth y drws.

Gosodwch negeseuon atgoffa ar eich ffôn, eich dyfeisiau clyfar, neu adael nodiadau ysgrifenedig wrth eich drws fel nad ydych yn gadael heb pethau pwysig (e.e., ffôn symudol, côt law) ac yn cofio gwirio bod goleuadau’n cael eu diffodd a bod ffenestri ar gau cyn gadael y tŷ.

Gall defnyddio dau gynllunydd misol helpu chi drefnu eich amser drwy alluogi chi i weld y mis cyfredol a’r mis nesaf.

Efallai y bydd cloc neu oriawr digidol yn teimlo’n llai ‘prysur’ i’w ddarllen nag wyneb efo bysedd.

Appiau Calendr

Mae defnyddio'r App Calendr ar ffôn glyfar neu dabled yn golygu y gallwch weld eich cynllun wythnosol neu fisol pan fyddwch i ffwrdd o'r cartref. Gall cyfarfodydd neu apwyntiadau e-bost fynd yn syth i'ch calendr.

Gallwch osod nodyn atgoffa yn eich calendr sydd yn medru ailadrodd dyletswyddau pwysig (e.e., newid y gwely, rhoi'r biniau allan, bwydo'r ci) a'ch atgoffa mewn da bryd o ben-blwyddi neu achlysuron arbennig.

Datblygwyd y llyfryn hwn yn sgil awgrymiadau yn ystod pandemig COVID-19. Cewch ddarllen sut datblygwyd yr adnodd Grym mewn Gwybodaeth yma: https://bit.ly/KiP_Process

Fe'i cefnogwyd gan Anna Story, Maria Caulfield, Iona Strom a Jen Roberts o'r Ganolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (DSDC), Prifysgol Bangor. Ariannwyd y gwaith argraffu gan y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR).

Hoffem glywed gennych!

Plîs cysylltwch os hoffech:

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

Ymwelwch â https://bit.ly/KIPCymru2, neu dilynwch y cod QR i lenwi holiadur byr.

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

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

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

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**