

Cyfarfod Prifysgol Dementia Gyfeillgar

22 Mehefin 2021, 1:30yp, Zoom

Presennol: Catrin Hedd Jones – Cadeirydd (CHJ); Kat Algar-Skaife (KAS); Gwenllian Hughes (GH); Anna Story (AS); Gill Windle (GW); Patri Masterson-Algar (PM-A), Ian Davies-Abbott (ID-A); Maria Caulfield (MC); Sharon Roberts (SR); Mared Huws (MH); Katie Tew (KT); Jim Ibell (JI); Luke Pickering-Jones (LP-J); Helen Lloyd (HL); Melanie Sillett (MS); IS (nodiadau).

Ymddiheuriadau: Jen Roberts; Gaz Williams; Teresa Davies; Glenda Roberts; Chris Roberts; Jayne Goodrick; Hayley Hogan; Lindsay Jones; Maris Stewart-Parker; Emily McGregor; Sally Eagleton-Etheridge; Gabriel Ogbodo.

Eitem	Sgwrs	Gweithred
1.	Croeso, Ymddiheuriadau a Chofnodion y cyfarfod diwethaf 27/01/2021:	
a/	Croesawodd CHJ bawb i'r cyfarfod. Anfonodd dymuniadau gorau at y rhai nad oedd yn gallu mynychu.	
b/	Cofnodwyd ymddiheuriadau.	
c/	<p><i>Camau gweithredu o'r cyfarfod blaenorol:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Mae tri myfyriwr bellach yn gweithio ar ein prosiect gydag Undeb y Myfyrwyr.• Sesiwn Ffrindiau Dementia wedi'i chynnal gyda Pwyllgor Gweithredu y Brifysgol. <p>Derbynnir y cofnodion fel cofnod cywir. IS i'w atodi at y dudalen we.</p>	IS
2.	Diweddariadau:	
a/	<p>Caban:</p> <p>Rhoddodd AS drosolwg o Grŵp Caban.</p> <p>Roedd y llyfryn gwreiddiol 'Mae Pŵer Mewn Gwybodaeth' yn llwyddiannus iawn. Mwy o gopiau wedi'u hargraffu i'w dosbarthu yn fuan. Gwnaeth y llyfryn argraff fawr ar grwpiau'r Alban a chynhyrchwyd fersiynnau yn Saesneg a Scottish Gaelic, ar gyfer pobl sydd yn byw yn yr Alban, sydd newydd gael ei lansio. Mae sawl grŵp DEEP yn Lloegr bellach yn siarad am greu fersiwn Saesneg.</p> <p>Rŵan yn gweithio ar lyfryn sy'n fwy personol, o amgylch awgrymiadau o newidiadau bach i wneud bywyd â dementia yn haws – newidiadau yn y cartref, yn yr ardd ac wrth siopa. Gobeithio am drafft 1af erbyn yr haf, yn barod i'w ddosbarthu ar ddechrau'r flwyddyn academaidd nesaf. Mae angen enw ar gyfer y llyfryn newydd.</p> <p>Diolchodd JI i AS am ei gwaith ar y llyfryn, diolchodd hefyd i CHJ am ei chymorth gyda'r grŵp Caban.</p> <p>Lluniwyd poster i roi cyhoeddusrwydd ehangach i'r grŵp o amgylch Cymru. Mae Zooms wedi cael eu cynnal yn ystod y cyfnod clo, gan obeithio cwrdd wyneb yn wyneb pan yn caniatáu, o bosibl yn y Gerddi Iachau, Fron Heulog neu Erddi Botaneg Treborth.</p>	

Eitem	Sgwrs	Gweithred
b/	<p>Cyfryngau cymdeithasol:</p> <p>Mae tri myfyriwr wedi gwirfoddoli eu hamser a'u hymdrechion i helpu godi ein proffil ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol. Emily McGregor (Facebook), Sally Eagleton-Etheridge (Instagram) a Gabriel Ogbodo (Twitter).</p> <p>Hoffai Emily bostio ar ei phrofiad personol ar gofalu am bobl â dementia mewn cartrefi nyrsio, ac mae eisoes wedi postio un ar Facebook.</p> <p>Gofynnwyd a fyddai aelodau'r Grŵp Llywio yn barod i siarad ag Emily am gynnwys ar gyfer y dudalen Facebook, byddai GW, LP-J, MS, HL, GH, PM-A ac AS yn hapus i wneud hyn.</p>	
c/	<p>Pontio:</p> <p>i. Ailstrwythuro yn digwydd. Bydd SR yn canolbwyntio ar Wasanaeth Cwsmeriaid. Edrych tua mis Medi cyn gweithredu'n llawn fel un tîm.</p> <p>Mae Pontio wedi bod ar agor i fyfyrwyr ers mis Medi. Rhai ymarferion yn cael eu cynnal yn y theatr a digwyddiadau ffrydio byw yn y gymuned. Yn gobeithio agor y Sinema ar 1af Gorffennaf, disgwyl am gadarnhad gan Weithrediaeth y Brifysgol. Hefyd yn edrych ar lwyfan awyr agored yn ystod yr haf (Gorffennaf / Awst) ar gyfer cwpl o sioeau ar benwythnosau. Pethau wedi'u harchebu ar gyfer mis Medi, ond mae'r cyfan yn dibynnu ar gyfyngiadau Covid.</p> <p>Tommy Evans fydd cyswllt Adran Ystadau ar gyfer Adeilad Pontio. Byddai'n gallu helpu gyda'r archwiliad a'r nodau tymor byr, canolig a hir ar wella'r adeilad i bobl â dementia.</p> <p>Hoffai SR aros ar y Grŵp Llywio o safbwynt Gwasanaeth Cwsmer, bydd SR yn ymwneud â hyfforddi staff a gwirfoddolwyr i sicrhau bod pawb wedi'u hyfforddi ac yn gallu cynorthwyo unrhyw ffordd y gallant.</p> <p>ii. MH sy'n rhedeg prosiect Ymgysylltu Celfyddydol Pontio. Un o'r pethau a gynhigiwyd cyn y cyfnod clo, ond nad oeddent wedi cael cyfle i gychwyn arni, oedd gweithdai i fyfyrwyr sy'n Ofalwyr. Gweithdy celfyddydau, gan ddefnyddio gwahanol fathau o gelf, lle maen nhw'n cael cyfle i fod yn nhw eu hunain. Ffordd anffurfiol i gwrdd â phobl mewn sefyllfa debyg iddyn nhw, gan rannu profiadau. Gobeithio cynnal gweithdy yn gynnar iawn ar ôl Serendipity i dreialu hyn.</p>	
d/	<p>Undeb y Myfyrwyr:</p> <p>Mi fydd yn dal i fod yn heriol ym mis Medi. Cynllunio ar gyfer Serendipity ond ddim am wybod tan fis Gorffennaf / Awst. Os nad yw'n bosibl gwneud yn bersonol, bydd yn edrych ar rywbeth ar-lein, a hefyd rhywbeth nes ymlaen. Blaenoriaeth y flwyddyn nesaf yw recriwtio gwirfoddolwyr, aelodau pwyllgor mewn Cymdeithasau a Chlybiau, sydd heb gallu cyfarfod yn bersonol dros y flwyddyn ddiwethaf.</p> <p>Ar hyn o bryd yn adolygu'r holl brosiectau, a dros y flwyddyn nesaf ceisio rhoi hwb i'r hyn maen nhw eisoes yn ei gynnig, a hefyd ychwanegu mwy o brosiectau.</p> <p>Ar hyn o bryd yn cynnal rhai sesiynau ar-lein gyda rhai o'r cartrefi gofal lleol.</p> <p>Mynd i geisio cynyddu nifer y bobl sy'n gwneud y prosiect Pen pal.</p> <p>Mae croeso i bawb ddefnyddio'r Gerddi Iachau pryd bynnag maen nhw'n pasio, mae'r cyfleuster yno i bawb ei ddefnyddio.</p>	

Eitem	Sgwrs	Gweithred
	MH yn hapus i helpu gydag estyn allan at bobl ifanc a gall helpu gyda recriwtio mwy o bobl. Bydd MH yn cysylltu â KT yn uniongyrchol.	MH
e/	Cymdeithas Alzheimer:	
	Mae MS-P bellach yn gweithio fel Swyddog Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia - Gogledd Cymru, ac yn awyddus iawn i gefnogi ein holl waith anhygoel, ynghyd â'r holl gymunedau. Fel sefydliad yng Ngogledd Cymru mae'r Cymdeithas Alzheimer yn cefnogi Grŵp Cydweithredol a Llywio Gogledd Cymru, ochr yn ochr â gweithio i helpu i lunio a llywio'r iteriad nesaf o'r Cynllun Gweithredu Dementia Cenedlaethol ar gyfer Cymru. Angen edrych ar adnewyddu ein cydnabyddiaeth i sicrhau bod hynny'n gyfoes a chyhoeddi tystysgrifau newydd ac ati. Bydd MS-P yn e-bostio CHJ ynglŷn â hyn.	MS-P
3.	Adolygu Cynnydd yn Erbyn Cynllun Gweithredu:	
	<p>Dosbarthwyd tabl o gamau gweithredu newydd cyn y cyfarfod. Byddem yn croesawu unrhyw adborth ynghylch a fyddai fformat y tabl yn gweithio ai peidio.</p> <p>Nod: Cymunedau, gwirfoddol, grwpiau a sefydliadau ffydd. Trafodwyd pum pwnc yn y cyfarfod diwethaf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helpu pobl cael ei gerddi'n daclus. (Byddai hyn yn cyd-fynd yn dda â'r Gwirfoddolwyr Myfyrwyr). Byddai'n cysylltu'n dda â phrosiect Gerddi Iachau. Mae cyfarfod yn cael ei gynnal yn ystod yr wythnosau nesaf a gallai hyn gael ei godi bryd hynny. Mae'n debyg na fyddem yn gallu gwneud unrhyw beth tan fis Medi. Pan fydd arweinydd myfyrwyr ar gyfer y prosiect, efallai y gallem gynnig hyfforddiant Ffrindiau Dementia iddynt, ac efallai ceisio cysylltu â thrigolion Bangor i edrych ar erddi preifat. <i>KT i fod y cyswllt ar gyfer y pwnc hwn.</i> • Codi ymwybyddiaeth o Dementia ymhlith y gymuned Tsieineaidd. Awgrym y gallai'r myfyrwyr gwirfoddol o bosibl ofyn trwy'r grwpiau Facebook. <p>Dywedodd LP-J y dylai cais Llywodraeth Cymru fod yn dod drwedd ar gyfer Gwasanaethau Asesu Cof, gan edrych ar Leiafrifoedd Ethnig o fewn hyn. Gellid edrych arno ar lefel ranbarthol ond ei gychwyn trwy Fangor ac edrych ar gyfleoedd y gellir eu datblygu. Efallai y bydd arian i fynd tuag at y darn hwn o waith, ond byddai angen trafodaeth ar yr hyn y credwn fyddai hynny, sut y byddem yn ymgysylltu â'r gymuned honno'n effeithiol. A oes angen ymgysylltiad cryfach na thaflen?</p> <p>Awgrymodd KAS hefyd y Gymdeithas Confucius drwy'r Brifysgol, fel cyswllt ar gyfer syniadau o sut i gysylltu ac a yw'n rhywbeth sydd ei angen. <i>LP-J i fod y cyswllt ar gyfer y pwnc hwn.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Angen pwyslais ar ddysgu sgiliau i bobl, e.e. cyfarfodydd rhithwir ac ati. I'w gario drosodd i drafod yn y cyfarfod nesaf. 	
		Cyfarfod nesaf

Eitem	Sgwrs	Gweithred
	<p>Dywedodd LP-J eu bod wedi darparu 30 iPad i'r Gwasanaethau Asesu Cof i'w defnyddio ar gyfer ymgynghori ac asesu rhithwir, os oedd pobl eu heisiau. Yn dal i weithio ar hyn ar hyn o bryd, mae angen sawl proses ar waith.</p> <p>Awgrymodd CHJ i KT y gallai hwn fod yn brosiect diddorol i fyfyrwyr newydd sy'n edrych i rannu eu sgiliau technolegol ac yn ffordd iddynt gysylltu â'r gymuned hefyd.</p> <ul style="list-style-type: none"> Gofalwyr yn y gymuned (gan gynnwys Gofalwyr Ifanc). <i>(Dylai hyn fod ar gyfer pob anabledd, nid gofalwyr dementia yn unig).</i> Cynnwys Cydlynedd Datblygu'r Celfyddydau Pontio. Gwnaed gwaith gyda Ehangu Cyfranogiad, sy'n awyddus i sicrhau bod myfyrwyr yn gwybod am yr adnodd ac yn cael y cyfleoedd. Hoffem ddatblygu hyn rhwng nawr a mis Medi i sicrhau bod y wybodaeth ar gyfer Gofalwyr Ifanc ar gael i fyfyrwyr, ac nad yw'n rhywbeth y maen nhw'n dod ar ei draws yn y 3edd flwyddyn. <p>Dywedodd PM-A fod bwrsariaeth (£1000) ar gael i unrhyw berson â chyfrifoldebau gofalu, waeth beth yw lefel y cyfrifoldeb a'u hamgylchiadau personol.</p> <p>Cysylltodd MC â Rheolwr Llesiant yng Ngwasanaethau Myfyrwyr. Mae ganddynt Wasanaethau Cwnsela ac mae yna Gynghorwyr Iechyd Meddwl, mae ganddynt lawer o adnoddau hunangyfeiriedig. Bydd MC yn gwneud ymholiadau am y llwybr gorau i fyfyrwyr gymryd os ydynt yn ysgwyddo cyfrifoldebau gofalu, naill ai wrth ddod i'r Brifysgol neu os yw'n datblygu yn ystod eu hastudiaethau.</p> <p>Ychwanegodd ID-A y ddolen ganlynol yn y 'chat': https://www.bangor.ac.uk/widening-access/documents/Young-Carers-Handbook-ENG-Web-SP.pdf</p> <p>Dylid gwefan newydd Gwasanaethau Myfyrwyr cael ei lansio'n fuan. Roedd gan KT fyfyrwr yn ymholi ynghylch sefydlu Grŵp Cymorth Gofalwyr, os hoffai unrhyw un o'r Grŵp Llywio gymryd rhan yn hyn, bydd KT yn hapus i siarad i ffwrdd o'r cyfarfod am hyn; mae hi'n cwrdd â'r myfyrwr yn ystod yr ychydig wythnosau nesaf. Mae KT i fod i eistedd ar y Grŵp Gofalwyr, ond nid ydyn nhw wedi cyfarfod yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, felly yn ansicr a yw'n bodoli mwyach, bydd KT yn dilyn hyn i fyny pnawn 'ma.</p> <p>Ar gyfer y pwnc hwn rydym yn chwilio am rywun sydd efo diddordeb mewn bwrw ymlaen â hyn gan dynnu pobl eraill sydd â diddordeb o'r Brifysgol ynghyd i helpu godi proffil y gefnogaeth i'n Gofalwyr Ifanc o ran Cefnogaeth Cymheiriaid, ond hefyd gefnogaeth arall sydd yna'n barod ond efallai fod angen atgyfodi.</p> <p>PM-A i fod y cyswllt ar gyfer y pwnc hwn.</p> <ul style="list-style-type: none"> Iechyd ac Addysg. <i>Angen edrych ar siarad gyda Myfyrwr Meddygol yn gynnar.</i> Cytunodd Pennaeth yr Ysgol Feddygol i sesiwn Ffrindiau Dementia ar gyfer Myfyrwr Meddygol. Trefnir sesiwn yn y dyfodol i gydlynu ag amserlen y myfyrwr. CHJ i fod y cyswllt ar gyfer y pwnc hwn. 	<p>MC</p> <p>Pawb</p> <p>KT</p>

Eitem	Sgwrs	Gweithred
	IS i diweddarau'r tabl gyda pwy sydd yn symud y pynciau ymlaen.	IS
4.	Ethol Swyddogion:	
	<p>Angen ystyried rolau Cyd-gadeirydd a Chyd-Ysgrifennydd.</p> <p>Byddai'n dda cael aelod o Caban ac aelod o'r Brifysgol yn rhannu rôl y Cyd-Gadeirydd. Jl ac AS i drafod gyda'r grŵp Caban, i weld a fyddai gan unrhyw un ddiddordeb mewn bod yn Gyd-Gadeirydd.</p> <p>Rôl y Cyd-Ysgrifennydd yw cefnogi'r Cadeirydd, mynd ar drywydd pethau wrth baratoi ar gyfer y cyfarfodydd, cysylltu ag aelodau'r grŵp os oes angen iddynt adrodd unrhyw beth yn ôl yn y cyfarfodydd fel eu bod wedi paratoi, ac yn cefnogi aelodau Caban. Lle mae hyn yn fwy rhanbarthol mae LP-J, HL a MS yn hapus i rannu rôl y Cyd-Ysgrifennydd gyda JR.</p> <p>Unrhyw awgrymiadau / diddordeb pellach i'w hanfon at CHJ / IS.</p>	<p>Jl/AS</p> <p>Pawb</p>
5.	Unrhyw fater arall:	
i/	<p>Ymunodd MS â'r grŵp heddiw ac mae'n gydweithiwr i LP-J. Mae MS yn newydd yn ei swydd fel Rheolwr Prosiect Dementia, gyda Thîm Cydweithredfa Rhanbarthol Gogledd Cymru. Ei rôl yw cefnogi cyflwyno'r Cynllun Gweithredu Dementia Cenedlaethol, gan edrych yn benodol ar faterion darparu gwasanaeth mewn ardaloedd gwledig ac i fobl sydd yn byw efo dementia sydd yn siaradwyr Cymraeg ledled Gogledd Cymru a Phowys. Byddai ganddi ddiddordeb pe bai unrhyw un â phrofiad yn y meysydd hynny, p'un a ydynt wedi cael profiadau da neu ddrwg / heb dderbyn gwasanaeth yn Gymraeg / unrhyw broblem gyda byw mewn ardal wledig. Bydd GW yn anfon gwybodaeth at MS. Mae MS yn hapus i'w manylion gael eu hychwanegu at y cyfryngau cymdeithasol i ledaenu'r neges.</p>	GW
ii/	<p>Diolchodd CHJ i KAS am ei holl waith gyda'r Grŵp Llywio, gwerthfawrogodd yn fawr iawn.</p> <p>Cyn bo hir bydd KAS yn cychwyn Cymrodoriaeth Ymchwil yn NTNU: Prifysgol Gwyddoniaeth a Thechnoleg Norwy i weithio ar y prosiect SENSE-GARDEN. Diolchodd KAS i bawb ar y pwyllgor.</p>	
6.	Dyddiad y cyfarfod nesaf:	
	I'w gadarnhau	
DIWEDD Y CYFARFOD		