



Newid swyddogaeth mewn grwpiau DEEP

Negeseuon allweddol

- Efallai na fydd pobl sydd â dementia yn dymuno parhau i fod yn rhan o grŵp dylanwadu am byth
- Mae grwpiau yn gweithio'n dda os ydynt yn gwneud addasiadau i ddarparu ar gyfer anghenion newidiol pobl

Mae grwpiau DEEP yn gweithredu mewn amrywiaeth o ffyrdd. Mae rhai yn grwpiau ymgyrchu, grwpiau cynyddu ymwybyddiaeth a hyfforddi, gweithio ar ymgynghoriadau ac arferion lleol neu ddatblygu polisi, gweithio i greu cymunedau sy'n dementia-gyfeillgar, tra bod eraill yn ymwneud â chyfleoedd wrth iddynt godi, fel gwneud ffilmiau. Yr hyn sy'n cysylltu'r grwpiau DEEP yw'r syniad o bobl sydd â dementia yn cael eu cynnwys mewn trafodaethau, penderfyniadau a ymwneud a gwaith diddorol.

I bobl sydd â dementia yn y grŵp, fe all fod adeg pan fyddant eisiau camu'n ôl o fod yn ymgyrchwr neu'n ddylanwadwr gweithredol, a hynny efallai:

- oherwydd eu bod nhw eisiau blaenoriaethu pethau eraill yn eu bywydau
- oherwydd eu bod nhw eisiau arafu a pheidio â chymryd rhan mewn ffordd weithredol
- oherwydd bod eu dementia'n newid a'u bod nhw'n ei chael hi'n fwy anodd cymryd rhan mewn ffordd weithredol

Yn y nodyn canllaw hwn, mae grwpiau DEEP yn rhannu rhai o'r addasiadau maen nhw wedi'u gwneud yn eu grŵp i weddu i anghenion newidiol pobl.

Ymddeol o'r grŵp

Mae rhai grwpiau wedi trefnu partiön ymddeol, gyda cherdyn oddi wrth aelodau'r grŵp. Mae hyn yn ffordd gyhoeddus o gydnabod y cyfraniadau y mae unigolyn â dementia wedi'u gwneud i'r grŵp.

Y gwir yw y gallai'r unigolyn fod wedi rhoi'r gorau i ddod i gyfarfodydd wedi'u trefnu cyn hynny, a'i ddiffyg presenoldeb yw'r hyn sydd wedi ysgogi'r grŵp i sylweddoli bod ei amgylchiadau wedi newid. Weithiau, gall amlygu anghenion cymorth ychwanegol yr unigolyn ei annog i ddychwelyd i'r grŵp.

Fodd bynnag, pan gytunir mai'r peth gorau yw tynnu'n ôl o'r grŵp, gellir cydnabod hyn trwy broses 'ymddeol' ffurfiol. Fe allai'r unigolyn ddewis i fynychu'r ddigwyddiad ymddeol.

Mae ffordd ffurfiol o nodi ymddeoliad (fel parti, cerdyn, neu anrheg) yn ddefnyddiol i aelodau eraill y grŵp hefyd. Mae'n caniatáu iddynt ddweud 'ffarwél' wrth aelod o'r grŵp. Mae hefyd yn cynyddu ymwybyddiaeth o'r ffaith nad yw'r grŵp DEEP bob amser yn briodol i rywun.

Mae Gweithgor Dementia yr Alban yn disgrifio'r broses hon fel "trosglwyddo'r baton" i'r genhedlaeth nesaf o bobl â dementia. Trafodir y broses hon yn rheolaidd. Mae pobl yn ymwybodol nad oes rhaid iddynt fod yn aelod o grŵp DEEP am byth.

Sefydlu grŵp cyfochrog

Mae llawer o grwpiau DEEP wedi sefydlu grwpiau cyfochrog wrth i anghenion pobl newid.

1. Mae EDUCATE wedi sefydlu **Grŵp Darllen**. Yn y grŵp hwn, mae pobl yn darllen rhyddiaith a barddoniaeth yn uchel a'i thrafod gyda'i gilydd. Cefnogir y grŵp gan gyfaiil EDUCATE (gwirfoddolwr). Mae'r grŵp yn cynnwys aelodau EDUCATE a oedd yn teimlo bod 'busnes' mwy ffurfiol cyfarfodydd y grŵp yn fwy anodd.

Mae'r grŵp EDUCATE cysylltiedig hwn yn dal i ddarparu cymorth cyfoedion i aelodau. Mae pobl yn dal i deimlo eu bod yn aelodau o EDUCATE. Gallant hefyd gymryd rhan mewn gweithgareddau cynnwys/ dylanwadu, yn unol â'u dewis.

2. Mae'r grŵp FIT yn fawr iawn erbyn hyn. Roedd nifer o bobl nad oeddent yn cymryd rhan yng ngwaith dylanwadu craidd y grŵp bellach. Fodd bynnag, roeddent yn elwa ar gymorth cyfoedion, ac yn mwynhau siarad am fywyd. Mae'r grŵp FIT wedi sefydlu grŵp '**atgofion**' cyfochrog – a fu'n brif bwyslais trafodaethau pobl. Gellir ymgynghori â'r grŵp hwn o hyd ynghylch materion sy'n berthnasol iddynt.
3. Mae Dementia Voices, sef grŵp o bobl iau â dementia a'u gofalwyr, wedi sefydlu grwpiau cyfochrog hefyd wedi iddynt sylwi fod nifer o bobl â dementia yn cael trafferth cymryd rhan mewn trafodaethau grŵp. Fodd bynnag, roedd elfen cymorth cyfoedioncyfarfodydd grŵp yn dal i fod yn allweddol bwysig i bobl. Maen nhw wedi sefydlu dau grŵp arall:
 - gwasanaeth pwynt cysylltu (sy'n cynnwys sesiwn 45 munud sy'n canolbwyntio ar faterion penodol)
 - grŵp gweithgareddau

Mae'r grŵp DEEP craidd yn parhau i gyfarfod, ond bob 3 mis erbyn hyn. Mae aelodau newydd, sydd eisiau bod yn weithredol, wedi cael eu recriwtio i ymuno â'r grŵp craidd hwn. Mae'r tri grŵp yn cydgysylltu bellach. Gall cyfleoedd newydd a ddatblygwyd gan y grŵp DEEP craidd gael eu rhannu â'r grwpiau eraill os dynt o ddiddordeb.

4. Pan fydd grŵp yn cynnwys pobl â dementia a gofalwyr, gall gofalwyr gynrychioli safbwyntiau'r unigolyn â dementia mewn ffordd briodol. Mae rhai heriau'n gysylltiedig â hyn, ond gall trafodaeth benodol gyda phobl ynglŷn â'r hyn sy'n newid helpu i amlygu'r rôl bwysig y gall gofalwyr ei chwarae fel eiriolwyr.

**Crëwyd y canllaw hwn
trwy weithio gyda'r holl
grwpiau DEEP**

Nod canllawiau **DEEP** yw cynorthwyo pobl â dementia i gymryd rhan. Mae rhai wedi'u bwriadu ar gyfer grwpiau **DEEP**, tra bod eraill wedi'u bwriadu ar gyfer sefydliadau sydd eisiau gweithio'n dda gyda phobl â dementia. Maen nhw i gyd wedi cael eu cydgynhyrchu gyda phobl â dementia a byddan nhw'n cael eu diweddarau'n rheolaidd drwy gydol y prosiect. Croesawir awgrymiadau ar gyfer canllawiau newydd – **cysylltwch â Rachael Litherland yn Innovations in Dementia: e-bost rachael@myid.org.uk neu ffôn 01392 420076**