

# Dewis man cyfarfod sy'n dementia-gyfeillgar

## Negeseuon allweddol

- Mae mannau cyfarfod addas yn bwysig. Mae mwy a mwy o bobl â dementia yn dod at ei gilydd i weithio ar faterion dementia. Mae nhw hefyd yn cael eu gwahodd i gyfarfodydd a chynadleddau
- Mae'n gallu bod yn anodd dewis lleoliad neu fan cyfarfod hygyrch. Gall llawer o adeiladau fod yn ddryslyd i bobl â dementia
- Gall deall yr hyn a allai fod yn anodd i bobl â dementia eich helpu i ddewis y man cyfarfod mwyaf priodol neu suti addasu man presennol

## Beth yw nodweddion man cyfarfod sy'n dementia-gyfeillgar?

- Hawdd dod o hyd iddo
- Hawdd mynd i mewn iddo
- Dim yn ddryslyd
- Cyfeillgar a chroesawgar.

Fodd bynnag, er bod adeilad hygyrch yn ddefnyddiol, mae pobl â dementia yn dweud mai'r hyn sy'n gwneud gwahaniaeth yw'r bobl yn yr adeilad. Gall staff cyfeillgar a chroesawgar oresgyn y problemau dylunio mwyaf.

Gall rhai newidiadau bach a rhad wneud adeilad yn fwy dementia cyfeillgar.

## Archwiliad dementia cyfeillgar

Cyn cynnal eich cyfarfod, mae'n syniad da ymweld â'r lleoliad gyda rhywun sydd â dementia. Gofynnwch iddo/hi 'gerdded o amgylch yr adeilad' a siarad am ei brofiad ohono a beth mae'n ei weld. Defnyddiwch yr adborth hwn i feddwl am newidiadau syml y gallech eu gwneud er mwyn gwella mynediad i bobl â dementia.

- Meddyliwch ayw'r lleoliad yn briodol i nifer y bobl â dementia fydd yn bresennol?
- Beth arall sy'n digwydd yn yr adeilad? Oes llawer o wahanol weithgareddau a chyfarfodydd yn cael eu cynnal? A fydd lleoliad eich cyfarfod yn amlwg?
- Pa fath o ystafelloedd sydd ar gael? Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol os oes ystafelloedd gwahanol meintiau ar gael – efallai ystafell fawr ar gyfer y prif gyfarfod ac ystafelloedd llai y gall pobl eu defnyddio ar gyfer trafodaethau tawelach.
- Oes digon o olau ac awyr iach yn yr ystafelloedd? Beth yw ansawdd y sain?
- Oes digon o doiledau? Ydyn nhw'n hawdd dod o hyd iddynt?
- A yw'r man cyfarfod yn teimlo'n gynnes ac yn groesawgar? A fydd pawb yn hapus i weithio yn yr ystafell? Sut gallwch chi ei gwneud yn fwy croesawgar?

## Lleoliad eich cyfarfod

- Ceisiwch ddod o hyd i leoliad sy'n hawdd ei gyrraedd.
- Mae cludiant yn aml yn achosi problem i bobl â dementia. Yn aml, teithio mewn car neu dacsï yw'r dull cludiant mwyaf cyfleus. Os yw'n bosibl, dylai maes parcio fod ar gael yn y lleoliad neu, o leiaf, dylai man gollwng a chasglu amlwg fod ar gael ar gyfer ceir, tacsï a bysiau mini.
- Ni fydd pawb yn teithio mewn car, felly dylai'r lleoliad fod yn agos i gysylltiadau cludiant cyhoeddus.
- Dylai dewisiadau teithio gael eu rhoi i bobl o flaen llaw.

## Mynd i mewn i adeilad

- Dylai'r fynedfa i'r adeilad fod yn amlwg.
- Gwnewch yn siwr fod mynediad heb risiau ar gael, gyda ramp neu lifft os oes angen.
- Gall drws tro achosi anawsterau. A oes drws gwthio ar gael?
- Oes rhaid i chi ganu cloch er mwyn i rywun adael i chi ddod i mewn? Ydi'r gloch mewn man amlwg?
- A fydd hi'n amlwg i bobl sut i fynd i mewn i'r adeilad? Weithiau, bydd rhywun y tu mewn i'r adeilad yn gwasgu seiniwr sy'n achosi i'r drws agor yn awtomatig.
- Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol os oes ardal dderbynfa yn agos i'r fynedfa, gyda derbynnydd i groesawu pobl i'r digwyddiad.

## Arwyddion

Gall arwyddion da oresgyn llawer o ddiffygion dylunio.

- Oes arwyddion yn dangos yn glir ble mae'r digwyddiad neu'r cyfarfod yn cael ei gynnal?
- Os nad oes arwyddion parhaol, a allwch chi osod arwyddion dros dro?
- Mae arwyddion ar gyfer darganfod a gadael tai bach ac allanfeydd yn arbennig o bwysig.
- Dylai arwyddion fod yn eglur ac mewn teip trwm. Dylai fod cyferbyniad da rhwng lliw testun a lliw cefndir yr arwydd.
- Dylai fod cyferbyniad eglur rhwng yr arwydd a'r arwyneb y mae wedi'i gysylltu wrtho.
- Dylai arwyddion gael eu gosod yn sownd wrth y drysau maen nhw'n cyfeirio atynt, ac nid wrth yr arwyneb nesaf atynt.
- Gall arwyddion â saethau arnynt helpu pobl i ddod o hyd i ystafell (e.e. y tŷ bach). Meddylwch am yr arwyddion sydd eu hangen ar bwyntiau penderfynu allweddol er mwyn helpu pobl i ddod o hyd i'w ffordd. Mae'n bosibl y bydd angen i chi osod arwydd mewn maes parcio i helpu pobl i gyrraedd yr adeilad.
- Dylai arwyddion fod ar lefel y llygaid ac wedi'u goleuo'n dda.

## Goleuo

Pa mor olau yw'r adeilad?

- Gall adeilad golau, awyrog deimlo'n groesawgar, ond fe allai greu problemau o ran arwynebau adlewyrchol. Gall hyn achosi anawsterau gweledol i rai pobl â dementia.
- Mae mynedfeydd sydd wedi'u goleuo'n dda yn rhoi cyflwyniad da i adeilad. Gall coridorau tywyll a diffyg ffenestri deimlo'n llethol ac achosi problemau i bobl sydd â phroblemau golwg.

## Cynllun cyfoes

Mae rhai adeiladau newydd yn cynnwys nodweddion dylunio sy'n gallu bod yn ddryslyd i bobl â phroblemau canfyddiad. Byddwch yn effro i'r materion hyn. A oes pethau y gallwch chi eu gwneud i oresgyn rhai o'r anawsterau hyn?

- Mae grisiau symudol hir iawn, grisiau troellog a lifftiau sy'n ymdoddi i'r wal gefndir yn gallu bod yn anodd i bobl â dementia ymdopi â nhw.
- Gall drychau ar waliau ac mewn mannau annisgwyl fod yn ddryslyd i bobl sy'n ceisio dod o hyd i'w ffordd o amgylch adeilad.
- Gall arwyneb llawr adlewyrchol iawn achosi problemau i bobl â dementia.

## Paratoi ystafell ar gyfer cyfarfod

- Dewiswch ystafell sy'n ddigon mawr. Dylai fod digon o le i bobl symud o gwmpas.
- Oes angen byrddau? Os oes, meddyliwch am y ffordd orau o'u trefnu yn yr ystafell.
- Ar gyfer cyfarfod bach (hyd at 12 o bobl), defnyddir bwrdd petryal mawr yn aml, a adwaenir fel dull 'ystafell bwrdd'. Gall hyn fod yn ffordd dda i bobl weithio gyda'i gilydd ar fater. Ond cofiwch ei bod yn bosibl na fydd pobl ar un pen o'r bwrdd yn gallu clywed pobl ar y pen arall, yn enwedig pan fydd trafodaethau llai yn digwydd.
- Ar gyfer cyfarfodydd mwy (25 i 50 o bobl), defnyddir byrddau bach crwn yn aml. Gall hyn fod yn dda ar gyfer trafodaethau llai ac mae'n golygu bod pobl yn cael mwy o gyfle i fynegi eu barn. Gwnewch yn siŵr fod y

byrddau'n ddigon pell oddi wrth ei gilydd fel bod pobl yn gallu clywed y drafodaeth wrth eu bwrdd eu hunain heb i drafodaethau eraill dynnu eu sylw. Fe all fynd yn eithaf swnllyd yn yr ystafell gyfan!

- Ar gyfer cyfarfodydd mawr iawn (50+ o bobl), gallai'r ystafell gael ei threfnu ar ddull 'theatr'. Defnyddir hyn fel arfer pan fydd cynulleidfa'n gwrando ar gyflwyniad o flaen yr ystafell, nid pan fydd pobl eisiau trafod materion. Gall hyn fod yn ddefnyddiol pan fyddwch chi eisiau cyflwyno syniad i lawer o bobl a'i ddilyn trwy rannu'r gynulleidfa'n grwpiau llai i drafod y syniad.
- Pan fydd gennych chi gyfarfod mawr, mae'n syniad da trefnu bod rhai ystafelloedd llai ar gael, a adwaenir fel ystafelloedd tawel. Dylai'r rhain fod yn agos i'r brif ystafell gyfarfod ac wedi'u harwyddo'n glir.
- Mae'n ddefnyddiol trefnu bod ystafell neu le ar gael i'w ddefnyddio gan bobl os ydyn nhw eisiau cael seibiant o'r prif ddigwyddiad. Dylai'r ystafell hon/y man hwn fod yn agos i'r brif ystafell.

## Rhannu man cyfarfod

Mae'n bosibl y bydd grwpiau eraill yn defnyddio'r un lleoliad â chi ar yr un diwrnod. Gallai rhai cyfleusterau, fel ystafell fwyta, gael eu rhannu. Gall hyn greu awyrgylch dryslyd a phrysur iawn i bobl â dementia.

Mae'n ddefnyddiol gwirio'r trefniadau hyn o flaen llaw gyda'r lleoliad. Sut gallwch chi wneud yr amgylchedd yn llai dryslyd?

## Cinio a lluniaeth

Dylai'r profiad bwyta fod yn bleserus ac yn hawdd i bobl gymryd rhan ynddo. Mae cinio bys a bawd a 'bagiau picnic' yn cael eu canmol. Bydd ystafell ar wahân yn rhoi seibiant i bobl o'r prif ddigwyddiad. Dylai fod digon o seddau ar gael wrth fyrddau fel bod pobl yn gallu eistedd i fwyta.

## Staff hyderus a chefnogol yn y lleoliad

Mae angen i staff y lleoliad fod yn ymwybodol o'r anhawsterau y gallai pobl â dementia eu hwynebu a bod yn gymwynasgar ac yn gwrtais. Mae'n bosibl y bydd angen iddyn nhw gymryd camau cyfeiriol, fel cynorthwyo rhywun sydd ar goll, a chysylltu'n effeithiol â threfnwyr a'u cynorthwywyr.

Bydd rhannu gwybodaeth â staff y lleoliad am eich anghenion disgwylidig yn eu helpu i ddarparu gwasanaeth cwsmeriaid o safon.

## Gwybodaeth cyn y cyfarfod

Dylai eich archwiliad dementia-gyfeillgar eich helpu i oresgyn unrhyw anawsterau gall ymwneud â'r lleoliad a ddewisoch. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd rhai pethau na allwch chi eu newid.

Rhowch ddigon o wybodaeth i bobl am y lleoliad o flaen llaw, fel tirnodau sy'n dangos y fynedfa (e.e. planhigyn mawr mewn pot), ac os oes angen iddyn nhw ganu cloch i gael mynediad.

Mae'n bosibl y bydd angen trefnu bod rhywun yn aros wrth y drws i helpu pobl i ddod i mewn i'r adeilad. Mae gweld wynebaw cyfarwydd yn gallu tawelu meddwl pobl.

Crëwyd y canllaw hwn  
gyda chymorth grŵp  
cyfeirio 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 eisieu gweithio'n dda gyda phobl â dementia. Maen nhw i gyd wedi cael eu cydgyhyrchu 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](mailto:rachael@myid.org.uk) neu ffôn 01392 420076**