



Casglu safbwyntiau pobl â dementia

Negeseuon allweddol

- Mae mwy a mwy o sefydliadau a gwasanaethau eisiau cysylltu â phobl â dementia i gael clywed eu safbwyntiau
- Mae pobl â dementia ledled y Deyrnas Unedig yn ymrwymedig i wella gwasanaethau trwy roi eu barn. Fodd bynnag, mae'n rhaid i hyn gael ei drefnu mewn ffordd gefnogol a pharchus
- Dylai sefydliadau a gwasanaethau fod yn glir ynglŷn â'r ffyrdd y byddant yn cynnwys pobl â dementia yn eu gwaith

Pam fod angen i sefydliadau clywed safbwyntiau pobl â dementia?

Mae pobl â dementia yn ddefnyddwyr gwasanaethau lleol. Mae nhw mewn sefyllfa unigryw i rannu sut brofiad yw byw gyda dementia. Trwy gynnwys pobl â dementia, gall sefydliadau sicrhau eu bod yn darparu cymorth a gwasanaethau priodol.

Mae gan bobl â dementia hefyd yr hawl i leisio'u barn am bolisi, gwasanaethau a chymorth dementia.

Pa sefydliadau sydd angen gwybod barn pobl â dementia?

Mae'n bosibl y bydd pob sefydliad, gwasanaeth a busnes sy'n dod i gysylltiad â phobl â dementia eisiau gwybod eu barn, e.e.:

- Gwasanaeth cof y GIG eisiau gwybod y ffordd orau o gynnal ei glinigau.

- Cyngor lleol sy'n ystyried y math gorau o wasanaeth cymorth y gallai ei sefydlu i bobl â dementia.
- Adran y Llywodraeth sy'n gyfrifol am lunio polisi dementia ar sut i fyw yn dda gyda dementia.
- Ymchwilwyr mewn Prifysgol sy'n ystyried cynnal ymchwil i wella bywydau pobl â dementia.
- Archfarchnad leol sydd eisiau sicrhau bod ei chwsmeriaid â dementia yn gallu dod o hyd i'w neges yn haws.

Ffyrdd y gallai sefydliadau ymgysylltu â phobl â dementia

Ymweld â grŵp o bobl â dementia

Mae amrywiaeth o grwpiau sefydledig o bobl â dementia yn y Deyrnas Unedig. Mae rhai yn brofiadol wrth rannu eu safbwyntiau i ddylanwadu ar wasanaethau a pholisïau (gweler www.dementivoices.org.uk). Mae eraill yn rhan o wasanaethau dementia fel canolfannau gofal dydd neu grwpiau cymorth dementia. Mae llawer o'r grwpiau hyn yn croesawu ymweliadau gan sefydliadau eraill fel ffordd o rannu eu safbwyntiau.

Manteision

- Mae aelodau'r grŵp yn adnabod ei gilydd yn dda ac yn teimlo'n gyfforddus yn cydweithio .
- Gellir cynnal y cyfarfod/y drafodaeth mewn amgylchedd sydd yn gyfarwydd i bobl â dementia.
- Mae staff a chynorthwywyr ar gael i gefnogi pobl i gymryd rhan mewn trafodaethau a mynegi eu barn.
- Gall y grŵp osod yr agenda'n hyderus ar gyfer sut y caiff y cyfarfod ei gynnal.

Anfanteision

- Gallai busnes dydd i ddydd y grŵp gymeryd amser ac efallai na fydd digon o amser i gael trafodaeth lawn ynglŷn â'r pwnc.
- Mae'n bosibl na fydd y sefydliad sy'n ymweld yn gallu blaenoriaethu'r materion yr hoffai eu trafod gyda phobl â dementia.

Trefnu digwyddiad trafod penodol

Gall trefnu digwyddiad trafod ar wahân ar bwnc ddarparu ffordd i bobl â dementia leisio eu barn.

Gellir cynnal y digwyddiad mewn adeilad neu leoliad gwahanol i fan cyfarfod arferol y grŵp. Neu gellir ei gynnal ym man cyfarfod arferol y grŵp ond ar adeg wahanol. Byddai'n cael ei hysbysebu fel cyfarfod gwahanol i gyfarfod arferol y grŵp.

Manteision

- Gall pobl â dementia ddod at ei gilydd o wahanol leoliadau.
- Gall y drafodaeth ganolbwyntio ar bwnc penodol. Bydd pobl â dementia yn gwybod ei fod yn ddigwyddiad gwahanol i'w cyfarfod grŵp arferol.
- Gall y man cyfarfod helpu pobl i ddeall byrdwn y drafodaeth. Er enghraifft, gellir cynnal trafodaeth ar gymuned sy'n dementia-gyfeillgar yn y llyfrgell leol, yr orsaf heddlu neu bencadlys cwmni.
- Gall cyfarfod mewn lleoliad gwahanol fod yn brofiad cymdeithasol a phleserus a gellir gwneud iddo deimlo fel achlysur arbennig.

Anfanteision

- Gallai cyfarfod mewn amgylchedd anghyfarwydd wneud i rai pobl deimlo'n bryderus.
- Gallai rhai pobl deimlo'n ansicr ynglŷn â phwrrpas y cyfarfod os nad yndynt yn gyfarwydd ar lleoliad.
- Gallai trefniadau teithio fod yn anodd neu'n flinedig i rai pobl.
- Fe allai fod yn anoddach rheoli ffactorau allanol fel torfeydd, cynllun yr ystafell ac acwsteg (gweler *Dewis man cyfarfod sy'n dementia-gyfeillgar*).

Cynnal trafodaeth gyda phobl â dementia

Cyn y drafodaeth

- Rhowch wybodaeth am bwrpas y cyfarfod i'r grŵp o flaen llaw mewn modd eglur a syml. Mae llawer o grwpiau yn cyfarfod yn fisol, felly bydd angen sicrhau bod y wybodaeth hon yn cael ei darparu ymhell o flaen llaw.

- Ceisiwch gadw'r wybodaeth yn fyr ac yn berthnasol. Mae un neu ddwy ddalen A4 yn ddelfrydol. Gall cymorth gweledol, fel diagram neu lun, fod yn ddefnyddiol (gweler y canllaw DEEP *Ysgrifennu gwybodaeth sy'n dementia-gyfeillgar*).
- Efallai hoffwch gynnwys 'cwestiynau cyffredin ac atebion' am eich pwnc trafod.
- Ystyriwch ddarparu llun ohonoch chi eich hun fel bod y grŵp yn gwybod pwy y byddan nhw'n ei gyfarfod, ynghyd ag enw eich sefydliad a rôl eich swydd.
- Os oes amser, ewch i un o gyfarfodydd cynharach y grŵp i gyflwyno eich hunain a'r pwnc trafod. Eglurwch bwrpas eich ymweliad, rhai o'r meysydd yr hoffech eu trafod, sut rydych chi'n rhagweld y bydd y sesiwn yn datblygu, pa mor hir y bydd y drafodaeth yn para, sut y gallai pobl baratoi, a sut y bydd y wybodaeth a gasglwch yn cael ei defnyddio.
- Siaradwch â phrif unigolyn cyswllt y grŵp er mwyn deall mwy am y grŵp. Rhannwch eich syniadau ar gyfer sut y byddwch yn mynd ati i gynnal y sesiwn, ond rhowch sylw i'r wybodaeth a roddir am y grŵp gan y prif gyswllt.

Ar y diwrnod

- Lluniwch amserlen eglur ar gyfer eich sesiwn, a threfnwch fod lluniaeth ar gael ar adegau penodol (gweler *Cynorthwyo pobl â dementia mewn cynadleddau a digwyddiadau*).
- Dilynwch arweiniad y grŵp. Byddwch yn barod i ymuno â thrafodaethau neu weithgareddau eraill cyn i'ch trafodaeth chi ddechrau.
- Ewch ymlaen yn ara' deg. Peidiwch â llethu pobl gyda gormod o wybodaeth ar y dechrau.
- Defnyddiwch gymhorthion gweledol lle y bo'n bosibl i helpu pobl i gysylltu â'r pwnc trafod.
- Meddyliwch am wahanol ffyrdd y gellir cynorthwyo pobl i fynegi eu safbwyntiau. Rhowch wybod i bobl am y rhain o flaen llaw, e.e.:
 - trafodaethau grŵp bach: mae'r rhain yn ddefnyddiol iawn i bobl fwy tawel neu bobl sy'n ei chael hi'n anodd siarad mewn grŵp mawr
 - cwestiynau i helpu pobl i ddechrau siarad am fater penodol

- cymhorthion gweledol i helpu pobl i gofio cwestiynau: e.e. eu nodi ar siart troi neu gerdyn post
- Gall holi creadigol helpu pobl i ddod yn gyfarwydd â siarad am faterion, hyd yn oed os nad ydynt yn gysylltiedig â'r mater dan sylw: e.e. Pam mae adar yn canu?
- nodiadau gludiog/siartiau y gall pobl ysgrifennu pwyntiau pwysig arnynt; gall gweld sylwadau pobl eraill helpu pobl i feddwl am eu materion eu hunain
- cardiau pleidleisio, sy'n gallu bod yn ddefnyddiol ar gyfer cwestiynau 'ie' a 'na' neu i fynegi dewisiadau
- Meddyliwch am ddulliau creadigol o gyfleu safbwyntiau, fel gwneud llun gyda'i gilydd; e.e. gwnaeth un grŵp *collage* gan ddefnyddio lluniau o gylchgronau i fynegi'r pethau yr oedd arnyn nhw eu hangen i fyw yn dda gyda dementia.

Gwnewch yn siwr eich bod chi wedi neilltuo digon o amser i drafod. Ond peidiwch â gwneud y sesiwn yn rhy hir, oherwydd gall hyn fod yn flinedig i bobl â dementia.

Ar ôl y drafodaeth

- Mae grwpiau'n gwerthfawrogi cydnabyddiaeth o'u hamser a'u cyfraniad at eich gwaith. Bydd llythyr neu gerdyn diolch yn cael ei werthfawrogi'n fawr.
- Dywedwch wrth bobl sut y bydd y wybodaeth yn cael ei defnyddio.
- Os bydd adroddiad yn cael ei gyhoeddi'n ddiweddarach, gofalwch eich bod chi'n rhoi gwybod i'r grŵp. Anfonwch gopi ohono neu rhannwch linc i wefan.

Defnyddio rhwydweithiau presennol

Mae pobl â dementia yn cyfarfod mewn lleoliadau amrywiol ledled y Deyrnas Unedig. Mae rhai o'r rhain yn grwpiau dylanwadu lleol sy'n cynnwys pobl â dementia sydd eisiau lleisio eu barn am y byd o'u hamgylch (gweler www.dementiavoices.org.uk). Mae eraill yn cynnwys caffis cof, canolfannau dydd, grwpiau cymorth a chartrefi gofal.

Yn aml, cynorthwyr grwpiau gan aelod cyflogedig o staff, neu bydd ganddynt lefarydd ar gyfer y grŵp. Gall dosbarthu eich cwestiynau neu eich dogfennau trwy'r llefarydd neu'r aelod o staff fod yn ffordd arall o gasglu safbwyntiau.

Gallantgasglu safbwyntiau'r grŵp a'u rhannu gyda chi trwy e-bost neu dros y ffôn.

Manteision

- Gallai'r grŵp fod yn fwy cyfforddus i drafod pwnc gydag unigolyn mae nhw'n ei adnabod.
- Mae'r unigolyn sy'n arwain y drafodaeth yn debygol o adnabod aelodau'r grŵp ac fe all eu cefnogi i fynegi eu safbwyntiau.
- Gellir trefnu'r drafodaeth yn rhan o fusnes presennol neu weithgareddau'r grŵp. Gallai hyn olygu bod y drafodaeth yn cael ei chynnal yn gyflymach.

Anfanteision

- Hyd yn oed pan fyddwch yn darparu gwybodaeth gefndir da, ni allwch fod yn siwr bod y sawl sy'n arwain y drafodaeth yn ei harwain yn y ffordd y byddech chi'n dymuno.
- Ni fyddwch yn gweld deinameg y grŵp na chyfathrebu dieiriau, sy'n gallu bod yn bwysig wrth ddeall safbwyntiau pobl.
- Ni fyddwch yn gallu gofyn i bobl ehangu ar faterion penodol sydd o ddiddordeb i chi.
- Gallai'r grŵp deimlo'n ansicr ynglŷn â beth fydd yn digwydd i'r wybodaeth ganddynt.
- Mae'n bosibl na fydd y grŵp yn teimlo'n 'rhan' o rywbeth ac fe allant amau a fydd eu safbwyntiau'n cael eu hystyried o ddifrif.
- Ni fyddwch yn gallu ateb cwestiynau'r grŵp yn syth.

**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 neu ffôn 01392 420076**