



# Cynnwys pobl â dementia mewn cynadleddau a digwyddiadau

## Negeseuon allweddol

- Mae pobl â dementia'n cael eu gwahodd yn aml i gymryd rhan mewn cynadleddau a digwyddiadau. Mae'r cyfleoedd hyn yn cynnig ffyrdd cadarnhaol i bobl gynyddu ymwybyddiaeth o ddementia
- Gall gwybodaeth dda cyn y digwyddiad a chynorthwy-ydd penodol helpu pobl â dementia i deimlo'n fwy hyderus
- Gwnewch yn siwr fod gennych chi gynllun eglur ar gyfer sut i gynorthwyo'r unigolyn â dementia

## Pam cynnwys pobl â dementia?

Mae mwy o fobl â dementia'n cael eu gwahodd i gymryd rhan mewn cynadleddau a digwyddiadau dementia, yn lleol ac yn genedlaethol. Fel arfer, mae trefnwyr y cynadleddau hyn eisiau cynnwys cyflwyniadau gan bobl â dementia a'u gofalwyr. Mae hyn yn ffordd wych o gynyddu ymwybyddiaeth – gan helpu pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau dementia i ddeall sut beth yw byw gyda dementia.

## Sut gall pobl gymryd rhan?

Yn draddodiadol, mae cyfrannu at ddigwyddiad yn cynnwys cyflwyniadau neu gynnal gweithdai.

## Y prif gyflwyniad

Mae rhai pobl â dementia yn fodlon rhoi cyflwyniad ar y prif lwyfan mewn digwyddiad. Mae hyn fel arfer yn golygu siarad â'r gynulleidfa gyfan, sy'n gallu bod yn fawr iawn! Gallai cyflwyniadau grŵp sy'n cynnwys sawl unigolyn, rhai ohonynt â dementia, fod yn llai brawychus. Gall prif gyflwyniadau amrywio o 10 munud i awr o hyd.

## Gweithdai

Fel arfer, mae gweithdy'n cael ei gynnal mewn ystafell lai o faint ac mae'n cynnwys llai o bobl. Bydd cyflwyniad byr ac yna trafodaeth â'r gynulleidfa. Fe all deimlo'n fwy anffurfiol na rhoi cyflwyniad ar brif lwyfan. Mae gweithdy'n para tua 45 munud i awr fel rheol.

Gall pobl â dementia gyfrannu mewn ffyrdd eraill hefyd, a allai achosi llai o straen.

## Cyfweliadau ar lwyfan

Gall hyn fod yn ffordd dda o gynorthwyo pobl â dementia i roi cyflwyniad ac fe all weithio'n dda ar y prif lwyfan. Bydd rhywun yn ymgymryd â rôl cyfwelydd ac yn gofyn cyfres o gwestiynau i'r unigolyn â dementia. Gall hyn deimlo'n fwy naturiol na chynllunio a chyflwyno sgwrs ffurfiol. Bydd y cyfwelydd yn cadw'r unigolyn â dementia ar y pwnc ac yn gofyn cwestiynau a helpu'r gynulleidfa i ddeall ei safbwynt.

## Bod yn rhan o'r gynulleidfa

Un o'r prif ffyrdd y gall pobl â dementia gyfrannu at ddigwyddiad yw trwy fod yn rhan o'r gynulleidfa. Mae'n bwysig iawn sicrhau bod pobl â dementia yn cael eu gwahodd i gynadleddau a digwyddiadau dementia – maen nhw, a'u gofalmwr, yn cyfrannu safbwynt gwahanol i drafodaethau ynglŷn â pholisïau a gwasanaethau dementia. Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol iawn i'r rhai sy'n gweithio mewn gwasanaethau dementia siarad â'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau hynny. Yn aml, y trafodaethau gorau yw'r rhai sy'n digwydd dros 'baned o goffi yn ystod yr egwyl!

Mae'n bwysig bod pobl â dementia yn mwynhau'r profiad o fod mewn digwyddiad. Mae rhai pethau syml y medrwch wneud i sicrhau fod y lleoliad yn dementia-gyfeillgar (gweler *Dewis man cyfarfod sy'n dementia-gyfeillgar*).

Wrth gynllunio ar gyfer y cyfarfod, cofiwch y bydd angen i bobl â dementia gael eu cynorthwyo gan aelod o'r teulu, ffrind neu weithiwr cymorth yn aml. Ystyriwch gynnig lleoedd rhad ac am ddim.

## **Ffilm**

Byddai'n well gan rai pobl beidio â siarad yn ffurfiol mewn cynhadledd neu ddigwyddiad, ond byddant eisiau i'r gynulleidfa ddeall sut beth yw byw gyda dementia. Gall ffilm fer fod yn ffordd dda o sicrhau bod safbwyntiau pobl â dementia yn cael eu cynnwys.

I gael arweiniad ar sut i wneud ffilm gyda phobl â dementia, ewch i [www.innovationsindementia.org.uk/films/](http://www.innovationsindementia.org.uk/films/) a chliciwch ar 'Telling our stories'.

## **Gwahodd pobl â dementia i gymryd rhan**

Byddwch eisiau i'ch digwyddiad fod yn brofiad da i bobl â dementia. Fe allfod yn brofiad newydd a gallent deimlo'n nerfus neu'n ansicr ynglŷn â rhoi cyflwyniad. Mae'n hanfodol eich bod yn eu cefnogol o'r dechrau er mwyntawelu eu meddwl.

## **Eglurwch yr hyn rydych chi ei eisiau gan bobl â dementia**

Ydych chi eisiau i bobl roi cyflwyniad ffurfiol? Allwch chi fod yn hyblyg ynglŷn â'u dull cyflwyno? Faint o amser sydd ar gael? Allwch chi gynnig amser sy'n eu siwtio nhw?

Ydych chi eisiau i'r unigolyn ganolbwyntio ar rywbeth penodol yn ei gyflwyniad? Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo'n hyderus ynglŷn ag adrodd eu hanes unigol. Fodd bynnag, os ydych chi eisiau i'r unigolyn siarad am ei brofiad o dderbyn gwasanaeth dementia, mae'n bosibl y bydd angen i chi ddarparu cwestiynau i helpu euparatoadau.

## **Gwnewch yn siwr fod digon o amser i gynllunio cyn y digwyddiad**

Fel arfer, mae pobl â dementia yn hoffi cael digon o amser i baratoi eu cyflwyniad. Fodd bynnag, mae pwysau trefnu digwyddiad yn gallu golygu eu bod nhw'n cael cais hwyr i gymryd rhan. Mae'n bosibl na fydd hyn yn poeni pobl sy'n gyfarwydd â siarad yn gyhoeddus, ond fe all achosi llawer o straen. Yn ogystal, gallai pwysau amser olygu na allwch chi roi cymaint o gymorth ag yr hoffech i'r unigolyn â dementia.

## **Gwnewch yn siwr fod cymorth ar gael i'r unigolyn ddod i'r digwyddiad**

Mae mynd i gyfarfod yn gallu bod yn beth mawr, yn enwedig y tro cyntaf. Cofiwch y gallai fod angen i'r unigolyn â dementia gael ei gynorthwyo i deithio i'r digwyddiad neu ei atgoffa i ddod, yn ogystal â'i gynorthwyo i gynllunio'r hyn y mae eisiau ei ddweud. Efallai byddant yn gallu enwi rhywun a fydd yn gallu helpu, ac efallai byddant yn dymuno bod y cynorthwy-ydd yn dod i'r digwyddiad. Gall egluro'r cymorth sydd ei angen a phwy fydd yn ei ddarparu helpu i sicrhau bod y diwrnod yn mynd rhagddo'n ddiraffferth.

Bydd gwahodd pobl yn gynnar yn eich proses gynllunio yn lleihau'r straen i bawb.

Enwch unigolyn o'ch sefydliad fydd yn gyswllt uniongyrchol gall yr unigolyn â dementia gysylltu â nhw wrth i'r digwyddiad nesáu. Yn ddelfrydol, bydd yr unigolyn hwnnw hefyd ar gael yn y cyfarfod.

## **Cadwch mewn cysylltiad**

Wrth i'r digwyddiad nesáu, cadwch mewn cysylltiad â'r unigolyn â dementia.

- A yw'n teimlo'n iawn; a oes ganddo unrhyw bryderon?
- A yw wedi paratoi ei gyflwyniad?
- Pa offer sydd eu hangen arno?
- A yw'n gwybod beth fydd yn digwydd ar y diwrnod?
- Sut y bydd yn teithio i'r lleoliad – a oes angen i chi drefnu trafndiaeth iddo?
- Pwy fydd yn cyfarfod ag ef pan fydd yn cyrraedd y lleoliad?
- A yw'n bwriadu aros ar gyfer y digwyddiad cyfan?

## **Lluniwch gynllun**

Yn yr un modd â phob cyflwynydd, mae'n bosibl na fydd yr unigolyn â dementia ar gael ar y diwrnod. Fe allai fod yn sâl neu efallai na fydd yn teimlo'n dda. Bydd angen i chi barhau i sicrhau bod safbwyntiau pobl â dementia yn cael eu hadlewyrchu yn eich rhaglen.

Mae'n bosibl y byddwch yn adnabod pobl eraill â dementia a allai gyfrannu ar fyr rybudd. Neu efallai y bydd yr unigolyn wedi paratoi cyflwyniad y gallai rhywun arall ei gyflwyno ar ei ran. Ceisiwch feddwl am ffordd o barhau i gynnwys safbwynt pobl â dementia e.e. drwy ddangos ffilm a wnaed gan bobl â dementia.

## Ar ôl y digwyddiad

Dylai eich unigolyn a enwyd fod ar gael i gynorthwyo'r unigolyn â dementia yn ystod ac ar ei ôl y digwyddiad.

Ychydig ddiwrnodau yn dilyn y digwyddiad, cysylltwch â'r unigolyn i ddiolch iddo unwaith eto am gymryd rhan. Rhannwch adborth gydag ef am ymateb y gynulleidfa i'w gyflwyniad. Mae'n gallu bod yn anodd barnu'r ymateb tra eich bod chi'n cyflwyno. Dylai pobl deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi am eu cyfraniad at lwyddiant eich digwyddiad.

Gwnewch yn siŵr fod unrhyw dreuliau'n cael eu talu'n gyflym. Os ydych chi'n rhoi diolch, cydnabyddiaeth a thaliadau eraill i siaradwyr yn y gynhadledd, mae'n bwysig sicrhau yr un cwrteisi i bobl â dementia.

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 eisiau 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**