



## Cynnwys pobl â dementia ar grwpiau llywio/ymgyngori

### Negeseuon allweddol

- Mae'n bwysig y gall pobl â dementia gael dylanwad uniongyrchol
- Nid yw'r math hwn o rôl yn addas i lawer o bobl â dementia
- Mae yna nifer o addasiadau y gellir eu gwneud i alluogi i bobl fod yn rhan o grwpiau llywio neu ymgynghorol

Yn aml, gwahoddir pobl â dementia i fod yn aelod o grwpiau llywio/ymgyngori mwy ffurfiol, ochr yn ochr â gweithwyr proffesiynol ac ymarferwyr gwasanaeth. Mae hyn yn rhoi mynediad rhwydd at safbwyntiau pobl â dementia. Yn bwysicaf oll, mae yn golygu gall pobl â dementia ddylanwadu'n uniongyrchol ar ddadleuon a phenderfyniadau.

Nid yw'r rôl hon yn addas i bawb. Fodd bynnag, mae llawer o bobl â dementia yn gallu gweithio'n effeithiol yn y lleoliadau mwy ffurfiol hyn, ac mae ganddynt lawer i'w gynnig.

## Pa addasiadau y gellir eu gwneud i gynorthwyo pobl â dementia i gyflawni rôl weithredol mewn grwpiau llywio/cynghori?

Gall y prosesau hyn fod o fudd i bawb yn hytrach â pobl sydd â dementia. Yn gyntaf oll – gofynnwch i'r unigolyn â dementia beth yw'r ffordd orau o'i gynorthwyo.

Dyma rai enghreifftiau o bethau sydd wedi bod yn ddefnyddiol i bobl:

### Cyn y cyfarfod

- Anfonwch unrhyw nodiadau/crynodebau o faterion i'w trafod o flaen llaw y cyfarfod.
- Anfonwch gyfarwyddiadau da a mapiau o leoliad y cyfarfod. Mae lluniau o leoliadau'n ddefnyddiol hefyd er mwyn gwneud i'r cyrchfan ymddangos yn fwy cyfarwydd. Gwnewch yn siŵr ei bod yn hawdd mynd i mewn i'r adeilad wrth gyrraedd (e.e. arwyddion) afod ystafell neu leoliad y cyfarfod mor hawdd i'w gyrraedd â phosibl.
- Gwnewch yn siŵr fod rhywun ar gael i groesawu'r unigolyn â dementia i'r cyfarfod. Gwnewch yn siŵr fod y croeso'n cynnwys ac yn sicrhau eu bod y cyfarwyddo â'r adeilad e.e. lleoliad y tai bach.
- Neilltuwch unigolyn cyswllt cyson o'r grŵp cynghori i gysylltu â'r unigolyn â dementia cyn y cyfarfod (ac ar ei ôl). Dylai fod yn gallu ymateb i bob cwestiwn ymarferol yn ymwneud â'r cyfarfod
- Cynigiwch gyfarfod wyneb yn wyneb neu dros y ffôn o flaen llaw i helpu pobl i baratoi am y cyfarfod. Gofynnwch i bobl sut y dymunant i chi gyfathrebu â nhw – e.e. dros y ffôn, trwy'r e-bost, wyneb yn wyneb
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi wedi rhoi gwybod sut y bydd treuliau'n cael eu talu. Lle y bo'n bosibl, dylech drefnu treuliau a'u talu o flaen llaw (e.e. archebu trenau neu dacsis).
- Os ydych yn archebu o flaen llaw, dylech naill ai: (a) caniatáu i'r unigolyn â dementia ddewis yr amserau teithio sy'n well ganddo; neu (b) gwneud yn siŵr bod y drafnidiaeth yn cyrraedd mewn da bryd cyn i'r sesiwn ddechrau (a'r gwrthwyneb ar ddiwedd y dydd). Os yw'n bosibl, gwnewch yn siŵr fod treuliau'n cael eu talu cyn gynted â phosibl.

## Yn ystod y cyfarfod

- Gall protocol arferol cyfarfodydd achosi problemau i rai pobl e.e. “cadwch hynny mewn cof am funud” neu “gall hynny fynd o dan unrhyw fusnes arall”. Fe all fod yn anodd i bobl gofio eu pwynt yn ddiweddarach yn y cyfarfod.
- Cytunwch y caiff pobl godi eu llaw pan fydd ganddynt rywbeth i'w ddweud (yn hytrach na aros am fwllch mewn trafodaethau) neu trefnwch fod y cadeirydd yn gofyn cwestiynau uniongyrchol iddynt ar adegau priodol.
- Gofynnwch i'r cyfranogwyr eraill drafod yn fwy araf gan osgoi defnyddio acronymau.
- Defnyddiwch ddeunyddiau gweledol lle y bo'n bosibl yn ystod y cyfarfod i ategu trafodaethau (e.e. cyflwyniadau powerpoint, taflenni). Dylech greu'r rhain mewn fformat sy'n dementia-gyfeillgar. (Gweler y canllaw DEEP: ysgrifennu gwybodaeth sy'n dementia-gyfeillgar <http://dementiavoices.org.uk/wp-content/uploads/2013/11/DEEP-Guide-Writing-dementia-friendly-information.pdf>)
- Cynlluniwch egwyl a lluniaeth ar adegau rheolaidd yn ystod y cyfarfod. Neilltuwch rywun i gynorthwyo yn ystod yr egwyl (ac ar ddiwedd cyfarfodydd) os bydd angen. Gallai rhai pobl werthfawrogi cymorth eithaf ymarferol fel rhywun i gario diodydd poeth ar eu rhan.
- Gwnewch yn siŵr fod man tawel ar gael, rhag ofn y bydd angen i bobl gael seibiant o'r cyfarfod.

## Ar ôl y cyfarfod

- Darparwch gofnodion y cyfarfod yn brydlon wedi cwrdd.
- Mae dweud diolch yn mynd yn bell
- Gofynnwch a wnaeth yr unigolyn fwynhau'r profiad ac os oeddent wedi cael y cyfle i gyfrannu fel yr oeddent wedi gobeithio
- Os bydd fwy o gyfarfodydd yn cael eu trefnu, gofynnwch a yw'r unigolyn ddal eisiau cymryd rhan.

## Trin y person fel unigolyn

- Ystyriwch gyda'r unigolyn unrhyw newidiadau gallwneud y profiad yn fwy cadarnhaol. Er enghraifft: gallai problemau canfyddiad a gofod wneud i rai pobl deimlo'n fwy cyfforddus yn eistedd ar ben pellaf bwrdd yn hytrach nag yn y canol.
- Gwiriwch fod yr unigolyn yn fodlon i bobl eraill wybod bod ganddynt ddementia. Weithiau, mae pobl eisiau aros yn anhysbys.
- Dyma'r peth pwysicaf yn ôl pobl â dementia: *“Dewch i'm hadnabod i. Yna byddwch yn gwybod beth rwy'n gallu ei wneud, a'r cymorth y mae arna'i ei hangen.”*

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 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**