



Sefydlu grŵp dylanwadu

Negeseuon allweddol

- Mae'r rhwydwaith DEEP yn cynnwys nifer o wahanol fathau o grwpiau
- Mae rhai nodweddion yn gyffredin i lawer o'r grwpiau
- Bydd ystyried pethau ymarferol yn helpu grŵp i redeg yn ddidrafferth - gallai ganllawiau eraill DEEP fod o ddefnydd
- Bydd cysylltu â grwpiau eraill yn y rhwydwaith DEEP yn helpu

Mae pob math o grwpiau cyfranogi'n rhan o rwydwaith DEEP.

Maen nhw'n cael eu sefydlu am wahanol resymau ac yn cael eu haddasu gan aelodau'r grŵp yn seiliedig a materion lleol.

Nid yw'n bosibl (nac yn ddymunol) diffinio ffurf benodol ar gyfer grŵp sy'n rhan o rwydwaith DEEP na sut y dylai weithredu.

Nodweddion cyffredin ar gyfer grwpiau yn y rhwydwaith DEEP:

Mae rhai nodweddion sy'n gweithio'n dda i lawer o'r grwpiau yn y rhwydwaith DEEP.

Gallai'r syniadau hyn gael eu defnyddio fel sail i greu grŵp cyfranogi newydd:

- Gwneud yn siŵr bod pobl â dementia yn ymwneud ar bob lefel yn gyfartal, yn ddelfrydol trwy arwain a gwneud penderfyniadau.

- Cytuno ar amodau gorchwyl neu gyfansoddiad yn ogystal â ffyrdd o weithio, gan gynnwys rheolau sylfaenol. Mae pobl eisiau gwybod yn bendant beth yw pwrpas y grŵp a'u rôl ynddo.
- Cael pethau diddorol i weithio arnynt. Mae llawer o grwpiau'n dechrau trwy ganolbwyntio ar faterion iechyd a gofal cymdeithasol, ond yn aml yn ymestyn i feysydd eraill sy'n bwysig i aelodau'r grŵp e.e. trafnidiaeth sy'n hwylus a chymunedau sy'n dementia-gyfeillgar.
- Bod yn eglur ynghylch sut y bydd pobl a sefydliadau eraill yn ymgysylltu â'r grŵp. Gofyn am ddogfennau a ysgrifennwyd mewn ffordd sy'n hawdd i'w ddeall, prosesau ymgysylltu syml ac adborth ar ôl i bobl gymryd rhan.
- Cefnogaeth gref ar ffurf cydlynwyr grŵp taledig a/neu gymorth gan wirfoddolwyr. Dylent fod yn gyfrifol am ofalu am agweddau ymarferol cymryd rhan (e.e. cydlynu dyddiadur, archebu lleoliadau a thrafnidiaeth) yn ogystal â chynnal deinameg cadarnhaol o fewn y grŵp.
- Defnyddio dulliau sy'n galluogi pob aelod o'r grŵp i gyfrannu at waith a thrafodaethau'r grŵp. Yn aml, bydd hyn yn cael ei gynnwys mewn rheolau sylfaenol a gallai gynnwys cymryd tro, defnyddio eitemau fel cerdyn coch i ddangos pryd mae rhywun eisiau siarad, neu unigolyn â dementia yn gweithredu fel cadeirydd. Mae llawer o grwpiau'n cael seibiant o drafodaethau busnes yn ystod cyfarfodydd i rannu newyddion, neu gymryd rhan mewn gweithgaredd o fath gwahanol fel darllen barddoniaeth. Gall hyn roi cyfle i bobl sy'n ei chael hi'n anodd cyfrannu at ran fusnes y cyfarfod i ymuno.
- Defnyddio ffyrdd gwahanol i bobl sydd ddim yn gyfforddus yn siarad mewn grwpiau mawrgyfrannu eu safbwyntiau, e.e. trafodaethau grŵp bach, nodiadau gludiog i ysgrifennu syniadau, cymorth unigol gan wirfoddolwr.
- Adolygu prosesau er mwyn sicrhau bod pob aelod o'r grŵp yn cael eu cynorthwyo'n briodol ac yn dal i deimlo bod y grŵp yn berthnasol iddynt.
- Datblygu perthnasoedd â chomisiynwyr a phenderfynwyr lleol allweddol – o ran cyflawni newid, mae'n helpu i gael mynediad uniongyrchol at weithwyr proffesiynol lleol sy'n gallu helpu i symud ymlaen â nodau'r grŵp.

Rhai pethau ymarferol y mae grwpiau'n eu gwneud i gynorthwyo pobl â dementia i gymryd rhan

- Rhowch lawer o sylw i'r materion ymarferol e.e. trafndiaeth (archebu tacsis ac ati), dewis lleoliad, yr adeg o'r dydd, lluniaeth, cymorth, atgoffa. Gall hyn fod yn ddrud ac mae'n gofyn am amser ac amynedd. Mae hefyd yn gofyn am ddatblygu a chynnal perthynas agos â phob unigolyn.
- Defnyddiwch amrywiaeth o ddulliau i helpu pobl â dementia i ddeall y mater neu'r weithgarwch ymgysylltu. Gallai hyn gynnwys delweddau gweledol i atgyfnerthu'r drafodaeth (e.e. trafod bwydlenni mewn ystafell fwyta neu gegin), defnyddio ffotograffau a lluniau, defnyddio siartiau a phosteri i gofnodi syniadau a chrynhoi trafodaethau'n rheolaidd fel bod pobl yn gallu ailgysylltu'rsyniadau.
- Gwiriwch ac ailwiriwch safbwynt pobl. Fe allai eich disgwyliadau neu'ch teimladau eich hun liwio'r hyn rydych chi'n clywed pobl eraill yn ei ddweud neu'n ei gyfathrebu.
- Rhowch ddigon o amser ar gyfer unrhyw weithgaredd cyfranogi penodol. Rhowch le i bobl gyfathrebu eu syniadau, a gwnewch yn siŵr fod pobl yn cael cymorth i gyfrannu os dymunant.
- Cofiwch fod cymryd rhan yn gallu bod yn sialens – gallai gwahodd pobl i feddwl am faterion anodd gynhyrfu pobl ac achosi iddynt fod yn flin neu'n bryderus. Nid yw hyn yn golygu y dylech osgoi'r materion anodd hyn, ond ceisiwch eu rhagweld gymaint â phosibl a sicrhau eich bod wedi ystyried sut y gallech ymateb.
- Ceisiwch wneud unrhyw brofiad cyfranogi mor hawdd â phosibl, heb fod yn nawddoglyd. Gwnewch yn siwr fod unrhyw ddeunyddiau ysgrifenedig yn hawdd i'w ddeall, gan defnyddio iaith syml heb unrhyw acronymau, bod digwyddiadau a chyfarfodydd yn cael eu strwythuro'n dda, gydag agendâu cyfyngedig ac ymagweddau da er mwyn caniatáu i amrywiaeth o bobl â dementia gymryd rhan yn llawn.
- Cydnabyddwch y gallai cynnwys pobl â dementia deimlo fel sialens. Mae'n gofyn am amser, creadigrwydd, hyblygrwydd, sgiliau gwrandao da ac, yn aml, cymhelliad cryf i'w gadw'n flaenoriaeth mewn sefydliadau sydd o dan bwysau. Gall staff a gwirfoddolwyr greu eu cymorth eu hunain trwy gysylltu â'r rhai hynny sy'n gweithio i gynorthwyo pobl â dementia er mwyn eu hannog i gyfranogi mwy.

- Gwnewch yn siŵr fod pobl â dementia yn rhoi caniatad i gymryd rhan ac ymgysylltu; nid rhywbeth a ddylai gael ei wneud i bobl yw cyfranogi. Dilynwch weithdrefn caniatad priodol sy'n hawdd i bobl â dementia ei ddeall. Dylech osgoi tybio bod gan bobl ddiffyg yn eu gallu i gymryd rhan, sy'n aml yn arwain at eithrio pobl â dementia mwy datblygedig.
- Cofiwch, nid gwaith yw popeth. Trefnwch rywfaint o amser i gael hwyl a chymdeithasu – yn aml, mae'r syniadau gorau'n deillio o'r adegau hyn.

Enghreifftiau o grwpiau sy'n rhan o rwydwaith DEEP

EDUCATE (Stockport)

Early Dementia Users Co-operative Aiming to Educate

Grŵp a gefnogir gan y GIG yw EDUCATE. Mae ganddo 18 aelod sy'n cyflawni rôl weithredol mewn darparu hyfforddiant i weithwyr proffesiynol ar draws Stockport (ac weithiau ar draws y wlad) ochr yn ochr â staff hyfforddi dementia. Mae aelodau'n rhannu eu straeon unigol am fyw gyda dementia ac yn amlygu eu disgwyliadau ynghylch sut y dylai gweithwyr proffesiynol ymgysylltu â phobl â dementia a'u cynorthwyo. Mae mwy o wybodaeth am EDUCATE ar gael yn www.educatestockport.org.uk

The Forget Me Nots, Swindon

Aelodau gwasanaeth gofal dydd yn Swindon yw The Forget Me Nots. Mae'r gwasanaeth yn darparu gofal a chymorth i hyd at 40 o bobl â dementia bob wythnos. Mae ethos y gwasanaeth yn ymwneud ag ymgysylltu, cyfranogi a chynnal ymdeimlad pobl o rôl, cyfraniad a diben mewn bywyd. Mae The Forget Me Nots wedi bod yn ymwneud ag amrywiaeth o waith dylanwadu, gan gynnwys ailddatblygu Porth Dementia'r Sefydliad Gofal Cymdeithasol er Rhagoriaeth (SCIE) (www.scie.org.uk/dementia), gwneud ffilmiau am ddementia (www.innovationsindementia.org.uk/films/) a chyfrannu safbwynt y defnyddiwr at broses ymgeisio am grant Ewropeaidd.

Grŵp SURF (Lerpwl)

Grŵp cyfranogi mawr yw'r Fforwm Cyfeirio Defnyddwyr Gwasanaeth (SURF) sy'n cynnwys pobl â dementia a gofalwyr, ochr yn ochr ag amrywiaeth o gomisiynwyr, arweinwyr dementia, ac aelodau Cynghrair Gweithredu ar Dementia Lerpwl. Cydgadeirir y grŵp gan ddau unigolyn â dementia. Maen nhw'n gweithio ar amrywiaeth o faterion, gan gynnwys creu Lerpwl sy'n dementia-gyfeillgar, cynyddu ymwybyddiaeth gyda phlant ysgol, a gweithio ar ddatblygu cynhyrchion arloesol.

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 neu ffôn 01392 420076**