



Cyngor i gyflogwyr sydd eisiau bod yn fwy dementia-gyfeillgar

Negeseuon allweddol

- Mae llawer o bobl yn gweithio'n hwyrach yn eu bywydau erbyn hyn. Oedran yw'r prif ffactor risg ar gyfer dementia
- Mae pobl yn cael diagnosis o ddementia yn gynharach o lawer, pryd y gallent fod yn gweithio o hyd ac yn ymdopi yn y gwaith
- Mae llawer o gyflogwyr eisiau gwneud y peth iawn os yw pobl sy'n gweithio iddynt yn datblygu dementia

Mae pobl yn cael diagnosis o ddementia yn gynharach o lawer, pan fyddan nhw'n gymharol ifanc. Gallai llawer o bobl sydd wedi cael diagnosis cynnar iawn fod yn gweithredu'n dda o hyd a byddant yn gallu ymdopi yn y gwaith heb lawer o newidiadau. Ond bydd angen mwy o gymorth arnynt wrth i'w cyflwr ddatblygu.

Dylai Deddf Cydraddoldeb 2010 ddiogelu'r rhai hynny sy'n cael diagnosis o ddementia yn erbyn triniaeth annheg yn y gwaith. Mae'n rhaid i gyflogwyr ddangos eu bod wedi gwneud addasiadau rhesymol i alluogi pobl sy'n datblygu dementia i barhau i weithio.

Mae'r ddogfen hon yn trafod rhai o'r materion sy'n ymwneud â chyflogaeth a dementia ac yn amlygu ffyrdd y gall cyflogwyr ddod yn fwy dementia-gyfeillgar.

Bod yn agored am ddementia

Yn aml, mae'r stigma sy'n gysylltiedig â dementia yn atal pobl rhag siarad neu feddwl am y cyflwr.

Gallai pobl ofni dweud wrth gydweithwyr neu reolwyr beth maen nhw'n ei brofi.

Gallai pobl ofni ymateb negyddol ac anghefnogol gan eu cyflogwyr.

Bydd rhai pobl eisiau ceisio parhau fel petai dim byd o'i le.

Weithiau, gallai cydweithwyr sylweddoli bod rhywbeth o'i le a cheisio helpu'r unigolyn trwy wneud tasgau ar ei ran. Fodd bynnag, hyd yn oed wedyn, mae'r stigma sy'n gysylltiedig â dementia yn golygu'n aml nad ydynt yn trafod yr hyn sy'n digwydd gyda'r unigolyn dan sylw.

Sut y gall cyflogwyr helpu:

- Ystyriwch gynnal gweithgareddau cynyddu ymwybyddiaeth o ddementia yn y gweithle.
- Crëwch amgylchedd lle y gall staff siarad am ddementia.
- Gwnewch yn siŵr fod staff yn gwybod pwy i droi ato am gyngor a chymorth y tu mewn a thu allan i'r sefydliad.
- Rhowch wybodaeth sy'n gysylltiedig â dementia ar hysbysfyrdau staff, mewn cylchlythyrau staff ac mewn ardaloedd darllen.

Cael diagnosis

Oherwydd bod dementia yn fwy cysylltiedig â henaint yn nodweddiadol, ni fydd llawer o bobl sy'n gweithio yn cysylltu eu symptomau â dementia yn syth. Mae'n bosibl na fydd meddygon yn profi am ddementia yn syth mewn pobl iau ychwaith.

Mae pobl sy'n datblygu dementia tra eu bod yn gweithio, heb ystyried eu hoedran, yn aml yn ofni mynd at eu meddyg teulu i gael diagnosis oherwydd eu bod yn teimlo y gallent golli popeth.

Hyd yn oed ar ôl i rywun fynd at ei feddyg, mae cael diagnosis o ddementia yn gallu bod yn broses hir a chymhleth.

Mae'n bosibl na fydd pobl eisiau trafod y posibilrwydd o ddiagnosis o ddementia gyda'u cyflogwr tra eu bod nhw'n mynd trwy'r broses hon.

Sut y gall cyflogwyr helpu:

- Lluniwch bolisiau eglur ac agored ynglŷn â sut y bydd eich sefydliad yn cefnogi pobl sy'n datblygu dementia.
- Rhowch wybod i'r unigolyn â dementia am unrhyw ofynion neu weithdrefnau sefydliadol y mae angen iddo eu dilyn.
- Anogwch staff i fod yn ymwybodol o symptomau dementia a sut y gallent effeithio ar eu gwaith.
- Byddwch yn hyblyg, yn ystyriol ac yn dosturiol ynglŷn â gweithwyr sydd angen mynd i apwyntiadau meddygol.

Addasu i ddementia

Mae cael diagnosis o ddementia yn gallu bod yn brofiad trawmatig, dryslyd ac ynysig i'r rhai yr effeithir arnynt, eu teuluoedd a'u ffrindiau.

Bydd angen i bobl gael amser i addasu i'r diagnosis. Bydd eu bywydau'n newid mewn llawer ffordd.

Mae dementia'n debygol o effeithio ar allu'r unigolyn i wneud tasgau penodol – a gallai hyn gynyddu dros amser. Fodd bynnag, bydd yn cadw llawer o sgiliau a galluoedd, a hynny'n aml am gryn amser.

Sut y gall cyflogwyr helpu:

- Byddwch yn hyblyg a defnyddiwch sgiliau'r unigolion dan sylw – addaswch rannau penodol o'r swydd lle y bo'r angen.
- Gwnewch yn siwr fod yr unigolyn yn gwybod bod ei sgiliau a'i brofiad yn dal i gael eu gwerthfawrogi.
- Anogwch ddeialog a diwylliant o onestrwydd.
- Rhowch sicrwydd i'r staff y bydd y sefydliad yn eu cynorthwyo lle y bo'n bosibl.

- Gweithiwch gydag eraill, fel gwasanaethau iechyd galwedigaethol neu wasanaethau cof lleol, i ddatblygu ffyrdd o gynorthwyo aelodau staff yr effeithir arnynt gan ddementia.
- Cynhaliwch asesiadau risg sy'n canolbwyntio ar gynorthwyo'r unigolyn i aros yn y gwaith yn y tymor byr.
- Cydnabyddwch y gallai cynorthwyo pobl gymryd amser ac adnoddau – mae'n bosibl y bydd angen cymorth ymarferol ac emosiynol ar bobl.
- Adolygwch y sefyllfa'n aml gyda'r aelod o staff.
- Byddwch yn onest am eich pryderon a'r addasiadau rhesymol y gallwch eu gwneud.

Ymddeol

Cyflwr sy'n gwaethygu yw dementia. Mewn llawer o sefyllfaoedd, ni fydd yn bosibl nac yn ddymunol i bobl â dementia barhau i weithio.

Fodd bynnag, gall ymddeol fod yn beth brawychus i'r rhai nad ydynt yn barod amdano.

Sut y gall cyflogwyr helpu:

- Cynorthwywch bobl i ymddeol mewn ffordd raddol – efallai trwy leihau oriau gwaith dros gyfnod.

Cymorth ar ôl ymddeol

Yn aml, mae pobl â dementia yn teimlo fel petai cymdeithas wedi eu gadael ar 'y domen sbwriel'.

Mae mynd o fywyd gweithio prysur i beidio â gweithio hyd yn oed yn fwy anodd gyda diagnosis o ddementia.

Gallai ymddeol pan fydd gennych chi ddementia olygu nad yw eich cynlluniau'n dwyn ffrwyth a bod eich dewisiadau'n gyfyngedig.

Sut y gall cyflogwyr helpu:

- Anogwch glybiau ymddeol a gweithgareddau a gefnogir gan y sefydliad i fod mor dementia-gyfeillgar â phosibl.
- Cynigiwch gyngor penodol ar fyw gyda dementia neu cyfeiriwch bobl at gyngor o'r fath.

Crëwyd y canllaw hwn
gyda chymorth Open
Doors, Salford, a chennad
dementia Caint

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 cydgynhyrchu 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**

Tachwedd 2013