

## Canllaw ar gyfer cyflwynwyr a siaradwyr mewn cynadleddau

Mae mwy a mwy o bobl â dementia yn cymryd rhan mewn cynadleddau a digwyddiadau – fel cyflwynwyr ac aelodau'r gynulleidfa. Mae'r canllaw hwn yn rhannu rhai syniadau ynglŷn â'r ffordd orau o sicrhau bod pobl â dementia yn teimlo eu bod yn cael croeso ac yn cael eu cynnwys. Mae'r canllaw wedi'i seilio ar argymhellion gan bobl â dementia.

### Paratoi'r llwyfan a chroesawu pobl â dementia

Dylai cadeirydd y gynhadledd groesawu pobl â dementia yn gyhoeddus i'r gynhadledd ac atgoffa'r cyflwynwyr a'r cynrychiolwyr eu bod nhw i gyd yn gyfrifol am sicrhau bod pobl yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys drwy gydol y dydd.

Ceisiwch greu ymdeimlad o sensitifrwydd rhwng pawb, cyfeillgarwch rhwng cynrychiolwyr ac agwedd agored sy'n caniatáu dadlau, trafod a herio mewn ffordd barchus.

### Defnydd o iaith a dewis o eiriau

Rhowch ystyriaeth i'r iaith a ddefnyddiwch i ddisgrifio 'dementia' neu siarad am bobl â dementia:

- Peidiwch â defnyddio geiriau sy'n gwrthrycholi neu'n dadbersonoli – e.e. 'dioddefwr dementia', 'ffwndrus' neu derminoleg hen ffasiwn fel 'dryswch henaint'.
- Defnyddiwch ymadroddion eraill fel 'byw gyda dementia', 'unigolyn â dementia'.
- Mae'n beth da defnyddio terminoleg syml ac eglur i ddisgrifio eich syniadau, ac nid oes rhaid bod yn nawddoglyd.

- Mae'n bosibl y bydd eich cyflwyniad yn cynnwys gwybodaeth neu syniadau a allai achosi gofid i bobl â dementia. Nid yw hyn yn golygu na ddylech chi eu cynnwys, ond ystyriwch roi rhag rhybudd. Gallai enghreifftiau gynnwys trafod datblygiad yr afiechyd, gofal tymor hir, yr effaith ar ofalwyr.
- Dylech osgoi defnyddio acronymau neu 'iaith broffesiynol'. Os oes rhaid i chi eu defnyddio, gwnewch yn siwr eich bod chi'n esbonio eu hystyr yn glir.

## Cyflwyniadau PowerPoint

Gall sleidiau PowerPoint helpu pobl â dementia i ganolbwyntio ar y cyflwyniad.

Peidiwch â llenwi eich sleidiau â llawer o eiriau – gall geiriau a lluniau gyda'i gilydd helpu i gyfleu syniad.

Gadewch ddigon o ofod gwyn ar bob sleid.

Cyfyngwch y nifer o sleidiau.

Dylech osgoi animeiddio sleidiau – gall geiriau a lluniau 'sy'n hedfan i mewn' dynnu'r sylw.

Peidiwch â rhuthro trwy eich cyflwyniad. Dylsech roi cyfle i fobl ystyried yr hyn sy'n cael ei ddweud.

Yn aml, mae'r delweddau a ddewisir i gynrychioli pobl â dementia yn eithaf negyddol (os cânt eu dewis o stoc o luniau). Meddyliwch yn ofalus am ba ddelweddau fyddai orau i gyfleu eich neges.

## Gwahodd cwestiynau o'r gynulleidfa

Meddyliwch am sut y byddwch yn gwahodd cwestiynau . Fe all fod yn fwy hwylus i bobl â dementia ofyn cwestiynau yn ystod eich cyflwyniad.

Os nad yw hyn yn ddelfrydol, gwnewch yn siŵr fod nodiadau gludiog ac ysgrifbinnau ar fyrddau fel bod pobl yn gallu ysgrifennu eu cwestiwn.

Fe allech ddewis gwahodd pobl â dementia yn unig i ofyn cwestiynau yn ystod eich cyflwyniad – ac awgrymu bod pawb arall yn aros tan y diwedd. Neu fe allech neilltuo amser ar gyfer cwestiynau ar adegau penodol yn ystod eich cyflwyniad.

**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**