

Dementia Gwynedd Cylchlythyr

Medi 2026

Rhif 8

Croeso i Rifyn 8 o Gylchlythyr Dementia Gwynedd!

Dyma'r diweddariadau, y straeon a'r mentrau diweddaraf o bob cwr o Wynedd, gan dynnu sylw at y gwaith sy'n digwydd i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Wrth i ni edrych ymlaen, rydym yn gyffrous i rannu y bydd y cylchlythyr yn esblygu'n fuan i adlewyrchu a chefnogi'r gwaith pwysig sydd ar y gweill i wneud ein cymunedau'n Gyfeillgar i Oedran yn ogystal â Chyfeillgar i Dementia. Bydd rhifynnau'r dyfodol yn cynnwys y wybodaeth ddiweddaraf am brosiectau newydd a chyffrous, cyfleoedd i gymryd rhan ynddynt, a'r effaith gadarnhaol sy'n cael ei gwneud ledled Gwynedd. Bydd y cylchlythyr ar ei newydd wedd yn cael ei alw'n CYLCHLYTHYR DEMENTIA A GWYNEDD OED GYFEILLGAR.

Byddwn hefyd yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf yn rheolaidd am gynnydd Elusen Dementia Gwynedd, gan gynnwys sut i rhoi rhodd i helpu ariannu prosiectau sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Rydym bob amser yn agored i syniadau ac awgrymiadau ynglŷn â beth i'w gynnwys yn y Cylchlythyr hwn - cysylltwch ag Emma 07768 988095 emmajaynequaack@gwynedd.llyw.cymru



Cwrdd â Bethan Williams – sy'n cael ei chyflogi gan Gyngor Gwynedd i gydlynu'r prosiect Cymunedau Oed Gyfeillgar.

Mae Bethan yn gweithio gyda phartneriaethau amrywiol i wneud Gwynedd yn le gall bobl heneiddio'n dda, aros yn gysylltiedig, a byw'n annibynnol o fewn cymunedau cefnogol a chynhwysol.

Cysylltwch:

✉ BethanWilliams@gwynedd.llyw.cymru

☎ 07982 102097

Cynllun Gweithredu Gwynedd Oed Gyfeillgar





Dementia Actif Gwynedd



Digwyddiadau diweddar yn ogystal â sesiynau wythnosol



Grŵp Tywyn yn mwynhau gwyllo ffilm yn sinema Magic Lantern a chael sesiwn hyfryd yn neud crochenwaith



Taith Gerdded Blynnyddol Pier Bangor. Seibiant a phaned haeddiannol yng nghaffi'r Pier ar ôl taith gerdded a drefnwyd mewn partneriaeth â Ffeind yn ystod Wythnos Gweithredu ar Ddementia.



Gweithdy Symud yn Plas Glyn-y-Weddw, Llanbedrog, fel rhan o Arddangosfa Coed Coexist, gyda'r artist a'r dawnsiwr Simon Whitehead.



Daeth sesiwn hyfforddi rhithiol y Bws Dementia i Borthmadog yn ystod Wythnos Gweithredu ar Ddementia, gyda 29 o fobl yn ei fynychu



Aelodau Clwb MANTur yn mwynhau prynhawn diddorol yn yr Amgueddfa Morwrol ym Mhorthmadog



A gwneud blychau ystlumod gyda Rhyfeddodau Coedtir Cymru a Ymddiriedolaeth Cadwraeth Ystlumod.

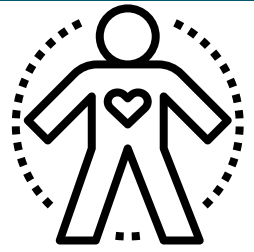


Am fwy o wybodaeth
07768 988095
dementiaactif@gwynedd.llyw.cymru
Dementia Actif Gwynedd



Dementia Actif Gwynedd

Cefnogi Gofalwyr Teuleuol



Mae Dementia Actif yn cynnal cyfarfod Grŵp Cefnogi i Ofalwyr Dementia ar-lein rhwng 11:00 a 12:00 bob yn ail dydd Mawrth, sy'n agored i ofalwyr di-dâl, cyn-ofalwyr ac aelodau o'r teulu.

Mae'r cyfarfod yn hynod groesawgar, gan gynnig man diogel lle gall aelodau rannu profiadau, cefnogi ei gilydd, a meithrin cysylltiadau ystyrlon. Mae cymorth ar gael i unrhyw un a hoffai gael cefnogaeth i gael mynediad at Zoom neu i'w ddefnyddio.

Yn ogystal â chyfarfod ar-lein, mae aelodau'r grŵp hefyd yn mwynhau cyfarfodydd wyneb yn wyneb o bryd i'w gilydd. Ym mis Mehefin, daeth y grŵp ynghyd ym Mharc Glynllifon, Caernarfon, lle bu iddynt fwynhau taith gerdded hamddenol o amgylch y tiroedd hardd, ac yna paned a chacen. Roedd hwn yn gyfle gwych i ymlacio a chael sgwrs wyneb yn wyneb.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch ag Emma ar 07768 988095.

Mae pawb sy'n dod i'r Grŵp Gofalwyr Dementia yn bobl lyflï a 'da ni'n deallt ac yn helpu ei'n gilydd. Dw i ddim yn teimlo cweït mor unig.



Grŵp Cefnogi Gofalwyr Teulu DEMENTIA Family Carers Support Group

Dementia
Actif
Gwynedd



**Bob yn ail dydd Mawrth ar Zoom
Every other Tuesday on
Zoom 11:00-12:00**

Gorffennaf : July 07 & 21
Awst : August 04 & 18
Medi : September 01, 15 & 29
Hydref : October 13 & 27
Tachwedd: November 10 & 24
Rhagfyr : December 8 & 22



Cysylltwch : Contact Emma
07768 988095 emmajaynequaack@gwynedd.llyw.cymru

Mae'n gysur mawr gwybod,
pan fo pethau'n mynd yn
anodd iawn neu'n heriol,
fod rhywun yno i wrando a
helpu sydd wedi profi'r un
trafferthion a gofidiau ei
hun.

Mae gen i rywun yn dod i
mewn i ofalu am fy ngŵr ar
yr amser yma ar ddydd
Mawrth, ond rwy'n hapus i
gollu cyfleoedd eraill i mi fy
hun oherwydd bod y grŵp
hwn mor bwysig i mi.



Mae bod yn ofalwr i rywun sy'n byw gyda dementia yn gallu bod yn brofiad gwerth chweil, ond gall hefyd fod yn flinedig yn emosiynol, yn gorfforol ac yn feddyliol. Dyma rai sefydliadau eraill a all helpu:-

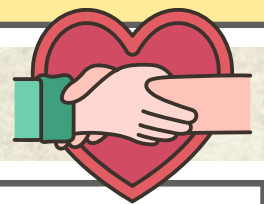
- Canolfan Dementia Bethel – 01492 542212
- Cynnal Gofalwyr – 01248 370797
www.carersoutreach.org.uk/cymraeg
- Carers Wales – 029 2081 1370 www.carerswalesuk.org/wales
- tide (Together in Dementia Everyday) www.tide.uk.net

Diweddariad Dementia Gwynedd CIO

Mae CIO Dementia Gwynedd yn sefydliad elusennol corfforedig sy'n gweithio i wella bywydau pobl sy'n byw gyda dementia yng Ngwynedd a chefnogi eu gofalgwyr a'u teuluoedd trwy gyllid, codi ymwybyddiaeth, cefnogaeth gymunedol, a mentrau lles. Ers cyhoeddi cofrestru llwyddiannus Dementia Gwynedd ym mis Ionawr, mae'r pedwar ymddiriedolwr wedi bod yn cyfarfod yn rheolaidd i lunio cynllun gweithredu sydd wedi cynnwys sefydlu cyfrif banc, cofrestru gyda'r Fframwaith Rhagoriaeth Elusennau a llunio strategaeth Ariannu. Dros yr ychydig fisoedd nesaf bydd yr elusen yn lansio ymgyrch gyhoeddusrwydd a gall codi arian ddechrau.

Os oes gennych ddiddordeb mewn gwybod mwy neu os hoffech ddod yn ymddiriedolwr cysylltwch ag Emma 07768 988095 emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru

Dathlu Gwirfoddolwyr



Mae Ann Edwards a Liz Kinsman yn aelodau gwerthfawr o Dementia Actif, gan roi eu hamser fel gwirfoddolwyr yn ein dosbarthiadau wythnosol. Mae Liz yn cefnogi dosbarth Tywyn ac mae hefyd yn gwneud gwaith amhrisiadwy gyda'r Gymuned sy'n Gyfeillgar i Dementia a phrosiect TAITH yn yr ardal. Mae Ann yn darparu cefnogaeth ymroddedig i gyfranogwyr a'r gymuned ehangach ochrau Bethesda.

Roedd yn bleser enwebu Ann a Liz ar gyfer

Gwobr Gwirfoddoli Mantell Gwynedd i gydnabod eu hamser, eu hegri, eu hymrwymiad a'u caredigrwydd. Mynychodd y ddwy y seremoni wobrwyo ym Mhortmeirion, lle dathlwyd eu cyfraniadau ynghyd â chyfraniadau llawer o wirfoddolwyr ysbrydoledig eraill.

Cafodd Jenie Dean o Bethesda a Linda Scurrah-Price o Borthmadog eu henwebu am wobrau hefyd i gydnabod eu cyfraniadau gwirfoddol rhagorol. Er nad oeddent yn gallu mynychu'r seremoni, mae eu hymroddiad a'u cefnogaeth yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr ac yn haeddu cydnabyddiaeth hefyd.

Am fwy o wybodaeth am wirfoddoli - Emma 07768 988095





Mae TAITH yn wasanaeth trafniadaeth gymunedol elusennol a redir gan grŵp o wirfoddolwyr i helpu pobl leol i gael mynediad at apwyntiadau a gwasanaethau hanfodol trwy baru ceisiadau trafniadaeth â gyrwyr gwirfoddol. I ddefnyddio'r cynllun, mae'n rhaid i gleientiaid ddangos nad oes ganddynt unrhyw ddulliau trafniadaeth amgen cyfleus, er enghraifft oherwydd anabledd, anawsterau symudedd, neu fynediad cyfyngedig at drafniadaeth gyhoeddus.

Codir tâl o 50c y filltir am bob taith, gyda thâl lleiaf o £2. Gwneir y taliad hwn yn uniongyrchol i'r gyrrwr gwirfoddol i helpu i dalu costau tanwydd a rhedeg y cerbyd.

Mae pob gyrrwr yn wirfoddolwyr sy'n rhoi o'u hamser yn hael ac yn defnyddio eu cerbydau eu hunain. Er mwyn diogelwch a sicrwydd cleientiaid, mae pob gyrrwr wedi cael gwiriad DBS.

Ar hyn o bryd mae TAITH yn gwasanaethu cymunedau rhwng Fairbourne ac Aberdyfi, gan ymestyn i mewn i'r tir i Abergynolwyn. Mewn rhai amgylchiadau, gellir trefnu teithiau y tu hwnt i'r ffiniau hyn, yn enwedig ar gyfer apwyntiadau ysbyty y tu allan i'r ardal. Dylid trafod unrhyw geisiadau o'r fath gyda Chydlynedd TAITH wrth archebu.

Lansiodd TAITH ei weithrediadau ar 7 Mai 2026 a chwblhaodd y taith cleient gyntaf ar 11 Mai 2026. Ers hynny, mae'r cynllun wedi mynd o nerth i nerth, gan adeiladu tîm gwirfoddol ymroddedig a thyfu ei sylfaen cleientiaid. Erbyn diwedd mis Mehefin, roedd TAITH wedi recriwtio 10 gyrrwr gwirfoddol gyda mwy yn dod trwy'r broses a 54 o Gleientiaid Cofrestredig.

Mae cefnogaeth barhaus gwirfoddolwyr a'r gymuned leol wedi bod yn allweddol wrth helpu TAITH i ddarparu gwasanaeth amhrisiadwy i drigolion a allai fel arall gael trafferth teithio'n annibynnol. Am ragor o wybodaeth

<http://taith.org.uk/>



Mae Liz Kingsman wedi bod yn allweddol wrth sefydlu TAITH, dyma pam y daeth yn rhan o'r broses:- ***“Pan gafodd ffrind da i mi ddiagnosis o ddementia ddwy flynedd yn ôl, dechreuais fynd gyda hi i'r sesiynau Dementia Actif yn Nhywyn. Ar y pryd roeddwn i newydd ymddeol ac yn chwilio am brosiect ymddeol. Trwy Dementia Actif a Dementia Friendly Tywyn y daeth i'r amlwg am y syniad i sefydlu cludiant cymunedol ar gyfer Tywyn a'r cyffiniau. Roeddwn i'n meddwl ei fod yn swnio fel prosiect teilwng iawn, ond roeddwn i'n ei chael hi'n anodd dychmygu sut y gellid ei wneud i weithio. Ym mis Awst y llynedd, roeddwn i'n rhan o grŵp o bobl a deithiodd i Benllech i gyfarfod â chadeirydd Good Turns Benllech, i ddysgu mwy am eu cynllun cludiant cymunedol sydd wedi bod yn rhedeg yn llwyddiannus yn y gornel honno o Ynys Môn am y rhan fwyaf o 30 mlynedd. Deuthum i ffwrdd gyda theimlad clir iawn, gydag ewyllys da, gwaith caled a'r bobl gywir, y gellid sefydlu cynllun o'r fath i wasanaethu ein cymuned wledig yn Ne Meirionnydd. Llai na deuddeg mis yn ddiweddarach, rwy'n falch iawn o fod yn rhan o dîm ymroddedig a gweithgar sydd.. wedi lansio TAITH yn llwyddiannus ac wedi cyflawni statws elusennol. Mae'n ddyddiau cynnar, ond rydym eisoes yn gwneud gwahaniaeth.”***

Mae Canolfan Dementia ym Methel yn darparu amgylchedd croesawgar a chefnogol i bobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd, a gofalwyr di-dâl. Mae'r ganolfan yn cynnig ystod o weithgareddau, gwybodaeth, cyngor, a chefnogaeth emosiynol sydd wedi'u cynllunio i hyrwyddo lles, cynnal annibyniaeth, a lleihau unigedd cymdeithasol. Mae'r ganolfan ar agor bob dydd Llun 12:30-2:30pm. Am wybodaeth neu i drefnu ymweliad, gallwch gysylltu â Chydlynnydd Canolfan Dementia Gwynedd, Sian Williams ar 07376 484154 neu drwy e-bost Sian.Williams@ctnw.org.uk. Neu cysylltwch â Llwybr Cymorth Cof 01492 542212

Cerddoriaeth ac Atgofion

Cerddoriaeth ac Atgofion

yng nghwmni

Canna Roberts ac Ann Peters Jones

Yn agored i unrhyw un sy'n
byw hefo dementia yn y
gymuned leol. Ymunwch â ni i
gyd ganu a chael hwyl!

Neuadd Goffa Bethel, Caernarfon, LL55 1YE

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Canna
ar 07772270932



Yn ddiweddar, trefnodd Cymdeithas Alzheimers sesiynau Cerddoriaeth ac Atgofion yn y Ganolfan Gymunedol ym Methel, gyda rhagor o sesiynau wedi'u cynllunio ar gyfer y dyfodol. Os hoffech ymuno â'r sesiwn am ganu anffurfiol gyda'ch gilydd, cysylltwch â:
Canna – 0777 2270932

"Efallaï bydd mam braidd yn amharod i fynd, ond unwaith yno mae bob amser yn canu yn hapus, ac fel ei gofalydd mae'n braf iawn imi ei gweld hi'n mwynhau cymaint. Mae hefyd yn aros yn ei meddwl achos mae'n sôn am sut y cafodd amser mor dda. Mae hi wedi darganfod ei llaï canu eto"

"Do ddaru'r gwr fwynhau'r sesiwn canu yn fawr iawn a mae'n awyddys i fynychu eto. Gwelaï newid bositif ynddo ei hun wedi iddo gael y cyfle i ganu am y tro cyntaf mewn blynnyddoedd. Roedd y ddau ohonom yn brolio'r arweinydd a'r cyfeilydd. Dîm yn unig yn ddawnus ond hefyd gyda'r gallu i godi hwyl pawb. Gwych!"



Ymchwil ym Mrifysgol Bangor

Cymorth Cymheiriaid i Ofalwyr Ifanc Dementia



Dros y flwyddyn ddiwethaf rydym wedi bod yn gweithio gyda grŵp gwych o bobl ifanc a gweithwyr proffesiynol i gyd-ddylunio rhaglen newydd o gymorth cymheiriaid ar gyfer gofalwyr ifanc dementia.

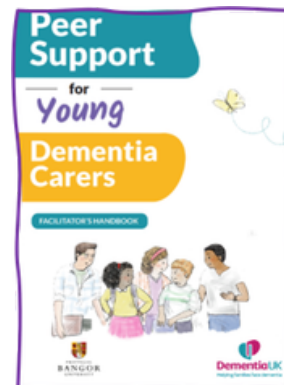
Mae'r rhaglen ar-lein hon wedi'i dylunio gan bobl ifanc ac ar eu cyfer, sef pobl ifanc rhwng 8 ac 16 oed sydd ar hyn o bryd yn helpu i ofalu am aelod o'r teulu sy'n byw gyda dementia. Ei nod yw cefnogi gofalwyr ifanc dementia drwy ddarparu strwythur sy'n eu galluogi i gymryd rhan weithredol mewn cymorth cymheiriaid, gan gynnig lle diogel lle gallant gyfarfod a siarad ag eraill sy'n deall eu profiadau.

Rydym yn falch o ddweud bod y rhaglen yn barod erbyn hyn! Os hoffech wyllo gweminar lle rydym yn esbonio'r broses o gyd-ddylunio'r rhaglen newydd hon, sganiwch y cod QR neu ewch i:

<https://youtu.be/3Mrkd1ixZW5> (YouTube)

Dros y flwyddyn nesaf byddwn yn treialu'r rhaglen. Bydd y rhaglen yn cael ei hwyluso gan ddau weithiwr proffesiynol sydd, rhyngddynt, â phrofiad o weithio gyda theuluoedd y mae dementia yn effeithio arnynt ac â gofalwyr ifanc.

Os ydych chi, neu unrhyw un rydych yn ei adnabod, yn ymwybodol o berson ifanc rhwng 8 ac 16 oed sy'n byw gyda rhywun sydd â dementia ar hyn o bryd, byddem yn ddiolchgar pe gallech rannu ein manylion gyda nhw a'u rhieni neu warcheidwaid. Byddwn yn recriwtio ym mis Medi/Hydref 2026.



"Mae fy merch a minnau mor ddiolchgar am y rhaglen hon gan ein bod yn gwybod y gwahaniaeth y mae'n mynd i'w wneud. Mae lleisiau pobl ifanc wedi bod yn ganolog i wneud hyn yn iawn. Mae hynny wedi teimlo'n bwerus iawn." – Rhiant-gyfranogwr

Hiwmor a Dementia

Rydym wedi bod yn archwilio'r rôl y gall hiwmor (yn ei wahanol ffurfiau) ei chwarae wrth wella llesiant pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr di-dâl. Ym mis Mai, daeth grŵp o bobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr ynghyd ag ymchwilwyr a comedïwr am brynhawn llawn hwyl, chwerthin a ffolineb! Y neges allweddol o'r diwrnod oedd bod hiwmor yn ein cysylltu â'n gilydd, a bod chwerthin yn dda i bob un ohonom.

Sganiwch y côd QR i wyllo fideo o'r diwrnod, neu ewch i:

<https://youtu.be/JykKpIBaLk?si=rTjShkL8W-Q0eo7r>

Fe wnaethom ddilyn hyn gydag arolwg ar-lein yn archwilio hiwmor a dementia, a chafodd hwn ei gwblhau gan bron i 300 o bobl! Mae'r arolwg yn ategu'r hyn a ganfuwyd yn ystod y gweithdy, gyda 97% o'r ymatebwyr yn cytuno bod hiwmor yn arf cymdeithasol pwerau sy'n gallu helpu pobl i greu neu gryfhau cysylltiadau ag eraill.

Cadwch lygad ar y datblygiadau! Bydd y canfyddiadau hyn yn ein helpu i ddatblygu ymchwil yn y dyfodol, lle rydym am gyd-ddylunio rhaglen sy'n seiliedig ar hiwmor ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr.

Gwaith gwych gan Patricia Masterson Algar and Jen Roberts

Os oes gennych diddordeb yn yr pynciau yma, plis cysylltwch â Jen: j.roberts@bangor.ac.uk
01248 388346

“ Mae hiwmor fel caredigrwydd; gall newid diwrnod rhywun ”



Gwybodaeth a Chanllawiau Defnyddiol

Costau Byw - Sesiynau Galw Heibio yn Llyfrgelloedd Gwynedd

Mae swyddogion Llesiant Cyngor Gwynedd yn cynnal sesiynau galw heibio mewn llyfrgelloedd ledled y sir. Dyma'r cyfle perffaith i gael sgwrs gyfeillgar am yr hyn sydd ar gael i'ch helpu gyda chostau byw.

- Gwiriad budd-daliadau - ydych chi'n hawlio'r hyn sy'n eiddo i chi?
- Cymorth gyda biliau
- Cynyddu incwm
- Atgyfeirio at asiantaethau priodol
- Cysylltwch â'ch llyfrgell leol i gael gwybod mwy!

Gwybodaeth Llyfrgelloedd



Victoria Williams mewn sesiwn Galw Heibio yn Llyfrgell Porthmadog. Mae Victoria yn angerddol am wneud gwahaniaeth cadarnhaol ym mywydau pobl ac mae hi bob amser yn hapus i gynnig cymorth a chefnogaeth. Yn gyfeillgar, yn hawdd i siarad gyda, ac yn ymroddedig, mae hi wedi ymrwymo i helpu eraill i gael mynediad at y wybodaeth, yr arweiniad a'r cymorth sydd eu hangen arnynt.



NEGES MEWN POTEL



Cadwch wybodaeth
bwysig wrthlaw
mewn argyfwng



Yn helpu'r
gwasanaethau brys
i gael gwybodaeth
bwysig yn gyflym



Lle i gadw
manylion meddygol
a chysylltiadau
mewn argyfwng



Ar gael am ddim
yn eich llyfrell leol

Cysylltwch â

Emma 07768 988095

emmajaynequaack@gwynedd.llyw.cymru

Beth yw Neges Mewn Potel?

Ffordd syml i gadw gwybodaeth
pwysig am iechyd ac
amgylchiadau personol mewn un
lleoliad safonol - eich oergell!

Gall gynnwys:-



Manylion meddygol



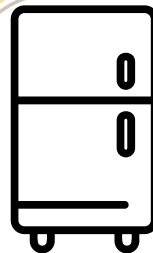
Gwybodaeth am alergeddau



Cysylltiadau brys



Gwybodaeth am unrhyw
ofal neu gymorth rydych yn
ei gael



Cadwch eich Potel
Neges yn yr oergell fel
y gall y gwasanaethau
brys ddod o hyd iddi'n
gyflym mewn
argyfwng.

Cerdyn Teithio Am Ddim - teithio am ddim gyda cherdyn teithio rhatach

Pwy sy'n gymwys? - Gallwch wneud cais os ydych chi yn:-

- 60 oed neu hŷn
- Cymwys oherwydd anabledd

Beth sydd ar gael? Gyda'r cerdyn gallwch:

- Teithio am ddim ar y rhan fwyaf o fysiau yng Nghymru
- Defnyddiwch rai gwasanaethau trên - mae rhai gwasanaethau am ddim neu wedi'u disgowntio

Mathau o gardiau? Gallwch wneud cais am:

Cerdyn i bobl 60+ oed

- Cerdyn ar gyfer pobl anabl
- Cerdyn cydymaith (os oes angen cymorth arnoch i deithio)

Sut i wneud cais?

- Ffoniwch: 0300 303 4240
- E-bost: travelcard@tfw.wales
- gwefan: <https://portal.tfw.wales/cy>



Terry & Sue Rendell

Mae Terry a Sue yn byw yng Nghaernarfon. Mae ganddyn nhw 4 o blant rhyngddynt a 3 o wyrion sy'n byw i ffwrdd. Cafodd Terry ddiagnosis o Glefyd Parkinson yn 2013. Yn dilyn arhosiad yn Ysbyty Gwynedd oherwydd TIA/Strôc, cafodd ddiagnosis o Dementia Fasgwlaidd hefyd. Sue yw prif ofalwr Terry, a dywedodd ei bod yn ymdopi'n dda nes iddi deimlo bod angen mwy o help arni yn 2023. Yng ngeiriau Sue:-

“Fel gofalwr, roeddwn i'n dysgu pethau wrth i mi fynd ymlaen ac yn gofyn llawer o gwestiynau. Doeddwn i ddim wir eisiau mynd i sesiynau grŵp, ond cyrhaeddodd y cam o ofalu am Terry lle dechreuais ei ystyried. Cyfeiriodd ein Nyrs Parkinson's ni at Dementia Actif Gwynedd a'r Ganolfan Dementia ym Methel a dechreuon ni fynychu'r ddwy sesiwn tua'r un pryd. Fe wnaethon ni'r ddau eu mwynhau ac roeddwn i wrth fy modd yn gweld gwên fyrhoedlog llawer o aelodau sy'n byw gyda dementia.



Ymunais hefyd â chyfarfodydd grŵp Gofalwyr Dementia ar-lein bob pythefnos. Rwy'n teimlo'n llai unig; mae gen i gyfle i ddadlwytho; cael dealltwriaeth o'r hyn y mae eraill yn mynd drwyddo ac rwy'n cael rhannu fy mhrofiad a'm awgrymiadau o dros 14 mlynedd o ofalu!



Roedd Terry wedi bod â diddordeb yn yr awyr agored erioed, felly pan gafodd ei ddiagnosis, roeddwn i'n benderfynol o wneud yn siŵr ei fod yn dal i allu mwynhau mynd allan. Tra roedden ni ar wyliau yn Ardal y Copaon, fe wnaethon ni logi Cadair Olwyn Boma 7 a oedd yn hynod sefydlog ar bob tir. Roedden ni mor falch nes i ni brynu un pan gyrhaeddwn ni adref a threulio llawer o amser hapus ym mynyddoedd a choedwigoedd Eryri. Ymunon ni â'r Cerddwyr Anabl, ond roedd e'n hoffi mynd yn gyflym ac nid oedd yn dda iawn am ddilyn y rheolau!

**Eich
Stori**





Dementia a Syndrom Machlud Haul



Os yw'ch anwylyd sydd â dementia yn ymddangos yn fwy pryderus, aflonydd, neu ddryslyd yn hwyr y prynhawn neu'n gynnar gyda'r nos, nid chi yw'r unig un. Gelwir hyn yn syndrom machlud haul ac er y gall fod yn anodd delio ag ef, mae yna bethau y gallwch chi geisio eu helpu.

Beth yw syndrom machlud haul?

Mae syndrom machlud haul yn digwydd pan fydd rhywun â dementia yn mynd yn fwy aflonydd wrth i'r diwrnod ddod i ben. Gallant gerdded yn ôl ac ymlaen, mynd yn ddryslyd, neu hyd yn oed fynd yn bigog. Yn aml, mae'n digwydd pan fyddwch chi'n gobeithio am ychydig o dawelwch ar ôl diwrnod hir.

Pam mae syndrom machlud haul yn digwydd?

Does neb yn gwybod yn sicr, ond gallai fod oherwydd newidiadau yng nghloc mewnol y corff. Gall pobl â dementia hefyd gael trafferth gwahaniaethu rhwng dydd a nos, a all arwain at broblemau cysgu a chrwydro yn y nos. Dyma rai pethau y gallwch chi roi cynnig arnynt i leihau'r risg o machlud haul:-

Cadwch y person yn egniol yn ystod y dydd

Gall taith gerdded fer, ymweld â grŵp cof, neu wneud pethau gyda'ch gilydd wneud gwahaniaeth mawr. Yn aml, mae pobl â dementia eisiau rywun i ymuno â nhw, nid dim ond cael rhywbeth i'w wneud.

Bydded golau

Wrth iddi dywyllu y tu allan, trowch y goleuadau ymlaen yn gynnar a chau'r llenni. Gall cysgodion a thywyllwch fod yn aflonyddgar. Ystyriwch roi cynnig ar fylbiau golau dydd – maen nhw'n goleuo ystafell a gallant godi eu hwyliau (a'ch hwyliau chi!).

Defnyddiwch bethau ysgafn i dynnu sylw.

Gall cerddoriaeth, rhaglen deledu hoff (osgoi newyddion gofidus), neu rannu pryd o fwyd fod yn lleddfol a helpu i symud ffocws o deimladau pryderus.

Meddylwch am oleuadau tymor hir

Mae rhai cartrefi gofal wedi gweld canlyniadau da dim ond trwy ddefnyddio goleuadau sbectrwm llawn, mwy disglair. Rhowch gynnig arni gartref – gallai helpu i leihau cynnwrf gyda'r nos a gwella hwyliau cyffredinol.

Gwybod y gall dementia achosi dicter

Fel arfer, mae ymddygiad ymosodol yn ganlyniad i rwystredigaeth pan fydd y person yn teimlo nad oes ffordd arall o fynegi ei deimladau. Gall fod yn anodd iawn ymdopi ag ef, ond ceisiwch beidio â'i gymryd yn bersonol. Gadewch yr ystafell am ychydig os yw'n ddiogel gwneud hynny.

Wedi'i gymryd o'r cylchgrawn DementiaHelp

Diolch i'r awdures ac arbenigwraig dementia Mary Jordan am ei mewnbwn a'i harbenigedd ar gyfer yr erthygl hon.

CYMORTH DEMENTIA <https://dementiahelpuk.com/>



Cwis lechyd yr Ymennydd

1. Pa un o'r canlynol sydd wedi'i ddangos i fod ag un o'r manteision mwyaf i iechyd yr ymennydd?

- A. Cymryd atchwanegiadau fitamin ar ei ben ei hun
- B. Gweithgarwch corfforol rheolaidd
- C. Gwyllo teledu addysgol
- D. Cwblhau posau croesair yn unig

2. Pa fath o gwsg sydd fwyaf cysylltiedig ag atgyfnerthu cof?

- A. Cwsg ysgafn (N1)
- B. Cwsg dwfn (N3)
- C. Cwsg REM
- D. Pob cam yn gyfartal

3. Gallai dysgu sgil, iaith neu hobi newydd helpu i adeiladu?

- A. Cof cyhyrau yn unig
- B. Cronfa wybyddol
- C. Pwysedd gwaed
- D. Cydlynad llygaid yn unig

4. Pa faetholyn sy'n arbennig o bwysig ar gyfer swyddogaeth yr ymennydd?

- A. Asidau brasterog Omega-3
- B. Brasterau dirlawn
- C. Brasterau traws
- D. Siwgr wedi'i fireinio

5. Mae niwroplastigedd yn cyfeirio at:

- A. Yr ymennydd yn crebachu gydag oedran
- B. Gallu'r ymennydd i addasu a ffurfio cysylltiadau newydd
- C. Twf esgyrn y benglog
- D. Cynnydd yn nhymheredd yr ymennydd

6. Beth yw strwythur mwyaf yr ymennydd?

- A. Serebelwm
- B. Coesyn yr ymennydd
- C. Cerebrum
- D. Hippocampus

7. Pa ddatganiad am heneiddio a'r ymennydd sy'n WIR?

- A. Mae dysgu'n dod i ben ar ôl 50 oed
- B. Ni all yr ymennydd greu cysylltiadau newydd yn ddiweddarach mewn bywyd
- C. Gall oedolion hŷn ddysgu a datblygu sgiliau newydd o hyd
- D. Mae dirywiad cof bob amser yn ddifrifol ac yn anochel

Atebion cwis - 1- B Gweithgarwch corfforol rheolaidd; 2 C- Cwsg REM; 3 B- Cronfa wybyddol; 4- A Asidau Brasterog Omega; 5 B- Gallu'r ymennydd i addasu a ffurfio cysylltiadau newydd; 6 C- Yr Ymennydd 7 C - Gall Oedolion Hŷn ddysgu a datblygu sgiliau newydd o hyd

Faint allwch chi eu cael yn gywir? Mae'r atebion ar waelod y dudalen.



Rhifau Cyswllt Defnyddiol

Cysylltwch â'ch cyfleuster Byw'n Iach lleol i gael gwybodaeth am sesiynau gweithgaredd corfforol ysgafn Actif am Oes



Arfon, Caernarfon - 01286 676451
Bangor - 01248 370 600
Bro Dysynni, Tywyn - 01654 711763
Bro Ffestiniog, Blaenau - 01766 831066
Dwyfor, Pwllheli - 01758 613437
Glan Wnion, Dolgellau - 01341 423579

Glaslyn, Porthmadog - 01766 512711
Pafiliwn, Bermo - 01341 280111
Penllyn, Bala - 01678 521222
Plas Ffrancon, Bethesda - 01248 601515
Plas Silyn, Penygroes - 01286 882042

Timau Adnoddau Cymunedol Cyngor Gwynedd

1. Ardal Llŷn - 01758 704099
2. Ardal Caernarfon - 01286 679099
3. Ardal Bangor - 01248 363240
4. Ardal Eifionydd a Gogledd Meirionnydd - 01766 510300
5. Ardal De Meirionnydd - 01341 424499



- Llwybr Cymorth Cof - 01492 542212
- Dementia Actif Gwynedd - 07768 988095
- Llinell Gymorth Dementia Cymru - 0808 808 2235
- Cynal Gofalwyr - 01248 370797
- Llinell Gymorth Alzheimer - 0333 150 3456
- Age Cymru Gwynedd & Mon - 01286 677711

Sefydliadau yn gweithio gyda'n gilydd i helpu i gefnogi pobl wedi eu heffeithio gan ddementia



BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTH
GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES
REGIONAL PARTNERSHIP BOARD



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

