

Cylchlythyr Dementia Gwynedd

Rhagfyr 2024 Rhifyn 3

Cyfarchion a chroeso i rifyn diweddaraf cylchlythyr chwarterol Dementia Gwynedd. Pwrpas y Cylchlythyr yw darparu gwybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn y sir i helpu i hysbysu a chefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan gan ddementia. Rydym ni'n gyffrous i rannu rhywfaint o'r wybodaeth, straeon, cyflawniadau a diweddariadau diweddaraf gyda chi.

Cydweithio a Chreadigrwydd

Amgueddfa Lechi Llanberis & Dementia Actif

Ym mis Hydref cafodd aelodau o grŵp Dementia Actif Bethesda gyfle i weithio gyda'r seramegydd Rhiannon Gwyn i greu cyfres o ddarnau personol, creadigol wedi'u hysbrydoli gan y lloft patrwm- sy'n llawn patrymau pren trawiadol a ddefnyddiwyd yn wreiddiol i greu'r eitemau amrywiol sydd eu hangen gan y chwarel. Roedd y creadigaethau'n rhan o waith Rhiannon ei hun gyda llechi ac roedd yn cael ei arddangos yn yr amgueddfa yn Llanberis cyn iddi gau yn ddiweddar ar gyfer gwaith adnewyddu helaeth.

“

Cafodd y ddau ohonom amser mor hyfryd (yn y sesiwn grefftaw), mae Mam wedi siarad amdano sawl gwaith ers hynny, gan ddweud cymaint y gwnaeth ei helpu i adennill hyder o fod allan gyda phobl eraill a thynnu ei meddwl oddi ar yr hyn sydd wedi bod yn amser anodd i'n teulu. Cafodd ddiagnosis o ddementia ym mis Ebrill eleni ac mae'n teimlo ei fod wedi crebachu ein byd. Mae dim ond mynd allan yn gwneud gwahaniaeth enfawr iddi nawr, ac mae hefyd wedi ein helpu ni i weld pobl â dementia yn bwrw ymlaen â bywyd, yn cael hwyl a chadw'n actif. Mae cymaint o ffocws ar agweddau negyddol dementia, felly mae bod o gwmpas grŵp mor gyfeillgar a bywiog ddydd Mercher diwethaf wedi ei helpu hi (a fi) i deimlo bod llawer o hwyl i'w gael o hyd. Rydw i mor ddiolchgar bod rhaglenni fel hyn yn bodoli gan ei fod yn sicr yn achubiaeth i lawer o bobl. Gofalwr Teuluol



Profiad Byw

Mae Doug Hughes yn awdur sy'n cynhyrchu erthyglau o ddiddordeb cyffredinol yn amrywio o ddarnau teithio i foduro clasurol ar gyfer fersiwn Saesneg *The Portugal Times*. Mae Doug yn byw yn Nefyn a chafodd ddiagnosis o Alzheimers yn ei 50au. Dyma erthygl ddiddorol a ysgrifennodd yn 2023 wrth ystyried ei ddiagnosis.



Ydw i'n "Byw gyda Dementia" neu ydw i'n "Dioddef o Dementia"?



Rydyn ni'n byw mewn oes sydd wedi cofleidio ideoleg wleidyddol gywir ers tro fel y brif ffrwd. Gwae unrhyw un sy'n dweud yn wahanol.

Mae'n ymddangos na allaf ddatgan bellach fy mod yn "dioddef" o ddementia. Yn lle hynny, rydw i i fod i ddweud fy mod i'n "byw" ag ef. Mae'n fy nghuro i pa wahaniaeth mae'r holl dermau hyn i fod i'w wneud? Mae'n dal i fod yn Alzheimer's dim gwahaniaeth sut yr wyf i neu unrhyw un arall yn dewis disgrifio'r sefyllfa. O'n safbwynt i, mae clefyd Alzheimer yn rhywbeth y byddai'n amlwg yn well gennyf beidio â "byw ag ef" a dweud y gwir. Yn fy meddwl i, mae dweud fy mod yn "byw" ag ef yn awgrymu rhyw fath o dderbyniad tawel sydd ddim yn disgrifio sut rydw i'n gweld y sefyllfa mewn gwirionedd.

Ond wedi dweud hynny (heb dynnu sylw at unrhyw sefyllfa oedd enbyd y mae eraill yn eu hwynebu), rwyf wedi cysuro fy hun gyda'r syniad ei bod yn debyg bod pethau llawer gwaeth i gael diagnosis ohonynt. Y gwir yw, ar hyn o bryd, dydw i ddim mewn gwirionedd yn "dioddef" fel y cyfryw. Felly dwi'n dyfalu ei bod hi'n deg i mi ddisgyn i'r syniad fy mod i wir yn "byw gyda dementia" - er yn anfoddog.

Rwy'n ystyried fy hun yn gymharol ffodus oherwydd bod y math o afiechyd sydd wedi fy nghystuddio (hyd yn hyn) wedi profi'n araf-gynnydd. Mae'n werth nodi bod yna nifer ar ddeg o ymgnawdoliadau o'r afiechyd ofnadwy hwn a bydd symptomau pob person yn dibynnu ar y math a difrifoldeb y clefyd. Mae llawer hefyd yn dibynnu ar oedran, triniaeth, ymatebion unigol a hyd yn oed agweddau unigol. Mae'r cyfan yn adio i fyny.

Os ydych chi'n mwynhau ychydig o gydymdeimlad, gallai dementia fod yn dipyn o siom. Ychydig iawn o bobl fydd yn dangos llawer o gydymdeimlad tuag at ddiodefwyr dementia i ddechrau, oherwydd yn aml ni fyddant yn ymwybodol ohono. Mae dementia ychydig yn debyg i boen cefn, yn yr ystyr ei fod yn mynd yn anweledig i raddau helaeth. Dim ond y bobl sy'n treulio'r amser mwyaf gyda chlaf dementia fydd yn sylwi ar unrhyw newidiadau. Hyd yn oed wedyn, gall symptomau dementia cynnar ifanc fod yn eithaf cynnil ac efallai na fyddant yn ymddangos yn rheolaidd i ddechrau.

Pan fydd pobl yn darganfod bod gen i Alzheimer's, un o'r cwestiynau cyffredin rwy'n cael fy nghwestiynu yn ei glych yw'r hyn a'm hysgogodd i ymweld â meddyg a chael diagnosis. Nid yw hwn yn un hawdd iawn i'w ateb oherwydd, yn gynnar iawn, nid oeddwn wedi sylweddoli bod unrhyw beth o'i le. Cefais fy ngwthio yn y diwedd i fynd i weld fy meddyg teulu gan eraill a oedd wedi sylwi ar rai newidiadau. A dweud y gwir, fe fues i'n ddigon trahaus i'r syniad o weld meddyg ers peth amser. I mi, roedd yr awgrym bod unrhyw beth o chwith yn ymddangos yn hollol chwerthinllyd. Dim ond er mwyn cadw'r heddwch a chael pobl oddi ar fy nghefn wnes i wir gydymffurfio. Fodd bynnag, roeddwn wedi sylwi bod mwy a mwy o bobl yn gwneud sylwadau am

fy anghofrwydd a'm tueddiad cynyddol i ailadrodd fy hun. Yn dawel bach, roedd hyn yn dechrau gwneud i mi deimlo ychydig yn bryderus.

Yn fuan ar ôl ymweld â'm meddyg teulu, ac ymhell cyn i mi weld unrhyw Ymgynghorwyr arbenigol, sylweddolais fy mod yn methu â chydabod yr hyn a ddylai fod yn amgylchedd cyfarwydd. Roedd hyn yn digwydd yn aml pan oeddwn yn dreifio. Roedd yn teimlo fel déjà-vu i'r gwrthwyneb. Roedd y cyfnodau hyn yn achosi i mi fynd i banig a dod yn ddryslyd. Ar rai achlysuron, roedd yn rhaid i mi dynnu i mewn i gilfannau er mwyn dal fy ngwynt, yn bennaf oherwydd y pryder roeddwn i'n ei brofi. Fe wnes i ddiystyru'r cwpl o episodau cyntaf fel rhai oherwydd blinder ond sylwais yn fuan fod yr episodau hyn yn digwydd yn amlach ac yn amlach. Roedd bron fel pe bai fy ymennydd yn ailgychwyn am ennyd, fel cyfrifiadur diffygiol. Unwaith yn ôl ar-lein, gallwn i fynd am ddyddiau heb brofi unrhyw symptomau pellach. Roeddwn i'n teimlo'n iawn, yn gallu brwsio'r cyfan o dan y carped.

O ran y grefft o hunan-ddiagnosio, rydw i wastad wedi bod yn y *Champions League*. Pwy sydd angen meddyg pan alla i ddibynnu ar fy mhen fy hun i leihau symptomau neu hyd yn oed hunan-ragnodi? Yn fy byd cyn-ddementia, roedd meddygon yn hollol ddiangen, prin y talais ymweliad iddynt ac ni roddais ail feddwl i'w proffesiwn. Fi oedd claf enghreifftiol y GIG, un na wnaeth unrhyw ofynion ar wasanaethau.

Fodd bynnag, o ran symptomau camweithrediad gwybyddol, nid oedd gennyf unrhyw atebion o gwbl a dechreuodd fy hunan-ddiagnosteg ymylu ar hypochondriasis. Oeddwn i'n cael strôcs? Oedd gen i diwmor ar yr ymennydd? Neu ai dim ond figment annifyr o fy nychymyg oedd y cyfan, wedi'i danio gan yr holl honiadau o anghofrwydd a hunan-ailadrodd? Roedd y pethau hyn i gyd yn ymddangos yn berffaith gredadwy.

Ond, yn anffodus ddim. Yn dilyn nifer o brofion a llawer o sganiau yn ddiweddarach daeth y diagnosis o 'glefyd Alzheimer cynnar.' Roeddwn wedi mynychu sawl apwyntiad yng Nghanolfan Walton yn Lerpwl lle'r oedd fy ngwraig a minnau wedi disgwyl clywed y newyddion drwg ar sawl achlysur. Ond, roedd angen mwy a mwy o brofion cyn i'r Ymgynghorydd ymrwymo i roi ei ddiagnosis sbreiddiol. Pan ddaeth yn y diwedd, doeddwn i ddim yn teimlo dim byd heblaw diffyg teimlad llwyr. Yn rhyfedd iawn, roedd fy ngwraig mewn llawer mwy o sioc a gofid nag oeddwn i, ond mae'n debyg bod hynny'n ymateb eithaf safonol.

Yn hytrach na chael fy nychu gan hunan-dosturi, cafodd fy mywyd ar ôl cael diagnosis ei drochi gan yr angen i roi trefn ar bethau ar ôl hynny. Roeddwn wedi bod yn ddatblygwr eiddo gweithredol ac roedd gennyf lawer o ymrwymadau o hyd. Roedd yn amlwg nad oedd rhoi'r gorau i weithio yn unol â chyngor meddygol yn opsiwn er y dywedwyd wrthyf y dylwn roi'r gorau i weithredu peiriannau trwm ar unwaith, defnyddio ysgolion neu fynd i fyny sgaffaldiau. Roedd hynny i bob pwrpas yn golygu STOPIO GWEITHIO oherwydd roedd pob un o'r uchod yn rhan o fy nhrefn ddyddiol. Ond, fe wnes i barhau i weithio am dair blynedd arall ar ôl cael diagnosis, yn bennaf oherwydd bod gen i gymaint o bennau rhydd i'w clymu. Er gwaethaf popeth, yn gywir neu'n anghywir, roeddwn i'n dal i deimlo fy mod yn gallu gweithio.

O ran dweud fy mod i'n "ddioddefwr" dementia, mae'n ymddangos bod ganddo nifer o arwyddocâd negyddol, er gwaethaf y ffaith nad yw dementia prin yn gadarnhaol i unrhyw un. Ar hyn o bryd, wrth gwrs, nid oes iachâd ar gyfer y clefyd cynyddol hwn.

I mi, un o'r pethau mwyaf ffaith sydd wedi codi o fod â'r cyflwr hwn yw colli fy niddordeb mewn hobi yr oeddwn yn arfer ei garu. Roeddwn i'n caru chwarae o gwmpas gyda cheir clasurol. Roeddwn i'n berchen ar sawl un. Ddim mor bell yn ôl, roeddwn bob amser yn un o'r rhai cyntaf ar faes y sioe, yn caboli ac yn bathu fy ngheir ar gyfer sioeau haf amrywiol. Ond, yn sydyn fe gollais bob diddordeb - bron dros nos. Ni allaf ei esbonio ond gwelais y ceir fel tasg yn hytrach na phleser. Roedd y brwdfrydedd yr oedd gen i wedi sychu i fyny. Felly, mae hynny ochr yn ochr â ffactorau fel fy nheulu yn poeni am fy iechyd hirdymor, yn cynrychioli "dioddef o ddementia."

Ond dwi dal yma mewn ffetws cymharol fân. Mae'n rhaid i hynny olygu fy mod yn sicr yn gwneud rhywbeth yn iawn oherwydd mae'n rhoi pwyslais ar y positif, fy mod yn wir, yn ei hoffi neu ddim, yn "byw" gyda dementia.

Cefnogaeth ac Adnoddau Cymunedol

Gofal a Chymorth yng Ngwynedd - Mentrau Meicro

Mae Cyngor Gwynedd yn gweithio gyda phobl leol i sefydlu mentrau sy'n cynnig gwasanaethau sy'n eich cefnogi i gyflawni'r hyn sy'n bwysig yn eich cartref a'ch cymuned. Gallai hyn fod yn unrhyw beth o gwmniaeth, paratoi prydau bwyd, cefnogaeth yn y cartref, dyddiau allan i fynychu digwyddiadau cymdeithasol. Dim ond engreiffitiau o'r hyn y mae'r mentrau yn ei gynnig yw hyn, maent yn hyblyg a byddant yn gwrando ar yr hyn rydych chi ei eisiau.

Am fwy o wybodaeth ac am rhestr o'r mentrau yn eich ardal leol, cysylltwch â Fran Lowden franlowden@gwynedd.llyw.cymru / 07824125642

CODI ARIAN AR GYFER DEMENTIA

Mae Cydweithredol Eryri yn wasanaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n darparu ar gyfer unigolion sydd angen cymorth iechyd a lles. Mae un o'r aelodau sefydlu, Gwenda Hughes hefyd yn trefnu digwyddiadau cymunedol ac yn ddiweddar bu'n cynnwys digwyddiadau codi arian - Bore Paned a dwy Daith Gerdded y Cof, un yn daith gerdded i gopa'r Wyddfa, ar droed ac ar y trênn. Mae'r swm a godwyd bellach dros £2,300, sydd wedi torri ei tharged gwreiddiol o £500 a'r cyfan ar gyfer Y Gymdeithas Alzheimer's.

"Diolch yn fawr iawn i bawb sydd wedi bod yn rhan o'r digwyddiadau rydw i wedi'u trefnu. Wnes i erioed feddwl y byddwn i'n codi swm mor anhygoel, mae pawb wedi bod mor garedig felly diolch miliwn i bawb am fy nghefnogi" - Gwenda

Cysylltwch ar 07999 453676 info@eryricoop.cymru



ERYRI CYDWEITHREDOL ERYRI CO-OPERATIVE



Darllen yn Well ar gyfer Dementia

Llyfrau a argymhellir wedi'u dewis gan bobl sy'n byw gyda dementia, gofalwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol. Cysylltwch â'ch llyfrgell leol am ragor o wybodaeth:-



- Bala - 01678 520014
- Bangor - 01248 353479
- Bermo - 01341 280258
- Bethesda - 01248 600737
- Blaenau Ffestiniog - 01766 830415
- Caernarfon - 01286 679463
- Criccieth - 01755 522256
- Dolgellau - 01341 422771
- Nefyn - 01758 720873
- Penygroes - 01286 880427
- Porthmadog - 01766 514091
- Pwllheli - 01758 612089
- Tywyn - 01654 710104

THE READING AGENCY

Ar gael o'ch llyfrgell leol
Available at your local library

Darllen yn Well ar gyfer dementia

Llyfrau wedi eu hargymhell a'u dewis gan bobl sy'n byw gyda dementia, gofalwyr a gweithwyr iechyd proffesiynol.

Reading Well for dementia

Recommended books chosen by people living with dementia, carers and health professionals.

reading-well.org.uk/cymru

Canolfan a Hybiau Dementia Gwynedd

Mae'r Ganolfan Dementia a'r hybiau yn rhan o'r Llwybr Cymorth Cof i gefnogi ac arwain pobl â dementia a'u teuluoedd a'u ffrindiau.

Dydd Llun - Canolfan Bangor - 10:00yb - 4:00yh

Dydd Mawrth - Criccieth Centre - 10:00yb - 4:00yh

(Cinio dydd Mawrth cyntaf y mis - 'Cinio Ni' yn Prince Of Wales, Criccieth)

Dydd Mercher - Canolfan Bangor - 10:00yb - 4:00yh



Bydd y Ganolfan Dementia hefyd yn ymweld ag amryw o Hybiau Cymunedol bob mis yng Nghaernarfon, Blaenau Ffestiniog, Abermaw, Llanaelhaearn a Phorthmadog.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Ffion:- ffion.travis@ctnw.org.uk 07376 484154

Clwb Mantur

Mae Clwb Mantur yn grŵp ar gyfer dynion sy'n byw gyda dementia ac yn arbennig ar gyfer y rhai â dementia cynnar. Mae'r grŵp yn cyfarfod unwaith y mis mewn gwahanol leoliadau i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chael y cyfle i gael cymorth gan gymheiriaid. Mae'r prosiect hwn yn gydweithrediad rhwng BIPBC a Dementia Actif.

Mae'r gweithgareddau hyd yn hyn wedi cynnwys ymweliad â gweithdai Rheilffyrdd Ffestiniog yn Boston Lodge ym Mhorthmadog; Gweithgareddau awyr agored gyda'r Dref Werdd yng ngwarchodfa natur Gwaith Powdwr ym Mhenrhyndeudraeth; Te prynhawn ym Mhortmeirion a sesiwn Atgofion Chwaraeon a gemau yng Nghlwb Pêl-droed Porthmadog.

Cysylltwch ag Emma ar 07768 988095 am ragor o wybodaeth.



Cyfeirlyfr Dementia Gwynedd

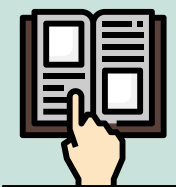
Beth yw eich barn chi?

Mae'n bwysig i bobl gadw mewn cysylltiad pan fydd ganddynt ddiagnosis o ddementia. Gall cael bywyd cymdeithasol egniol leihau straen, lleihau unigedd, bywiogi hwyliau a chadw perthnasoedd yn gryf. Er mwyn helpu i wneud hyn yn ychydig haws i bobl wybod beth sy'n digwydd yn y gymuned, rydym yn y broses o greu Cyfeiriadur Dementia Gwynedd a fydd yn cynnwys gwybodaeth am weithgareddau a grwpiau cymunedol priodol yn eich ardal.

Bydd y Cyfeiriadur ar gael ar-lein a fel llyfryn copi caled.

Byddem yn gwerthfawrogi unrhyw syniadau am beth i'w gynnwys yng Nghyfeirlyfr Dementia Gwynedd, cysylltwch ag Emma:- 07768 988095

emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru





APP House of Memories Cymru

Mae ap My House of Memories, a grëwyd ar y cyd â phobl sy'n byw gyda dementia, yn gasgliad digidol o amgueddfa a gwrthrychau bob dydd o dros y degawdau sydd wedi dod yn fyw gyda sain, cerddoriaeth a disgrifiadau. Mae'r ap ar gael yn Gymraeg a Saesneg ac mae'n galluogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr i archwilio lluniau o wrthrychau gyda'i gilydd a dod o hyd i bethau sy'n atseinio gyda nhw, gan annog cysylltiadau a sgysia.

Gallwch arbed eich hoff wrthrychau i goeden cof digidol, blwch cof digidol neu linell amser. Mae gan ap My House of Memories hefyd nodwedd 'My Memories', sy'n galluogi defnyddwyr i uwchlwytho eu lluniau eu hunain.

Lawrlwythwch Ap My House of Memories trwy'r [siop iTunes](#) - ar gyfer iPads, iPhones a dyfeisiau iOS a [Google play](#) - ar gyfer dyfeisiau android

<https://www.liverpoolmuseums.org.uk/house-of-memories/my-house-of-memories-app>
<https://www.liverpoolmuseums.org.uk/house-of-memories/cymru/house-of-atgofion-cymru>



BBC

Music Memories

Atgofion Cerddoriaeth y BBC

<https://bbcrewind.co.uk/>

Mae'r wefan hon wedi'i chynllunio i ddefnyddio cerddoriaeth i helpu pobl i ailgysylltu â'u hatgofion mwyaf pwerus. Mae tystiolaeth yn dangos y gall cerddoriaeth helpu pobl - gan gynnwys y rhai sy'n byw gyda dementia - i deimlo a byw'n well. Creu rhestr chwarae ac yna ei allforio i Spotify i wrando ar eich traciau yn llawn, neu eistedd yn ôl a gwranddo ar sioe Radio Cof.

Cynhyrchion Defnyddiol o gwmpas y cartref

Mae gan y Gymdeithas Alzheimer's ystod eang o gynhyrchion i helpu pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr o gwmpas y cartref. Mae'r cynhyrchion defnyddiol wedi'u cynllunio i wneud bywyd yn haws ac yn fwy cyfforddus, tra'n cefnogi annibyniaeth a diogelwch. Maent yn cynnwys clociau atgoffa, ffonau syml, goleuadau, cynhyrchion i helpu yn y gegin a'r ystafell ymolchi, cymhorthion gofal personol, arwyddion clir, ac offer garddio hawdd eu defnyddio. Ewch i'w gwefan am fwy o wybodaeth:-
<https://shop.alzheimers.org.uk/collections/help-around-the-home>

Neu cysylltwch â Ffion Travis yn y Ganolfan Dementia am wybodaeth am wahanol gynnyrch :-
ffion.travis@ctnw.org.uk 07376 484154



I gael rhagor o wybodaeth am unrhyw beth sy'n ymwneud â'r cylchlythyr hwn, cysylltwch â

Emma Quaeck 07768 988095

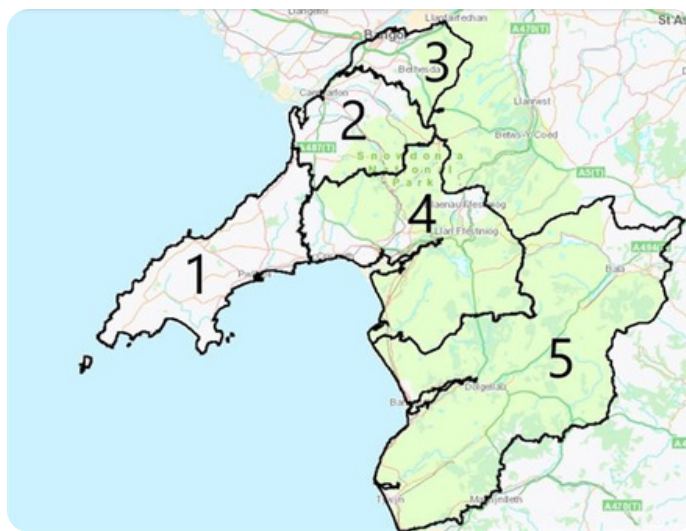
RHIFAU FFÔN DEFNYDDIOL

Gwasanaeth Oedolion Cyngor Gwynedd



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

Llinell tu allan i oriau mewn argyfwng- 01248 353 511

<https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Preswylwyr/lechyd-a-gofal-cymdeithasol/Oedolion/Oedolion.aspx>



Mae Llinell Gymorth Dementia Cymru ar agor 24/7 i gynnig cymorth, cyngor a chyfeirio yn ymwneud â dementia, gan gwmpasu Cymru gyfan.

 Ffoniwch 0808 808 2235  E-bostiwch dementia@helpline.wales



RHIFAU FFÔN
DEFNYDDIOL



- Llwybr Cymorth Cof - 01492 542212
- Dementia Actif Gwynedd - 07768 988095
- Cynnal Gofalwyr - 01248 370797
- Age Cymru Gwynedd & Mon - 01286 677711
- Cynnal a Thrwsio Cymru - 029 2057 6286

Sefydliadau sy'n cydweithio i helpu i gefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia



Byw'n lach



Am fwy o wybodaeth cysylltwch â :-
Emma Quaek - Cydlynnydd Dementia Gwynedd

✉ emmajaynequaek@gwynedd.llyw.cymru ☎ 07768 988095