

# Lleihau risg ac oedi dechreuad



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU  
GOFAL A LLESIANT **GOGLEDD CYMRU**  
**NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING**  
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

## Beth ddysgom ni

am oedolion yng Ngogledd Cymru



**52%**

sy'n gwneud y 150 o funudau  
o ymarfer corff a argymhellir  
bob wythnos



**40%**

sydd o fewn pwysau iach



**22%**

sy'n bwyta pum dogn o  
ffrwythau neu lysiau y dydd



**19%**

sy'n ysmegu



**18%**

sy'n yfed mwy o alcohol nag a  
argymhellir yn y canllawiau



**16%**

sy'n teimlo'n unig

## Beth ddywedodd pobl wrthym ni

- Mae angen codi ymwybyddiaeth am risgiau a sut i'w lleihau nhw, gan gynnwys y cysylltiadau rhwng colli clyw a dementia.
- Mae gan nifer o wahanol asiantaethau ran i'w chwarae mewn lleihau'r risg, gan gynnwys iechyd y cyhoedd.
- Mae angen mwy o ymchwil i achosion a thriniaeth dementia.

## Chwe cham i leihau'r risg

Cam 1: Bod yn gorfforol egnïol

Cam 2: Cynnal pwysau iach

Cam 3: Bod yn weithgar yn gymdeithasol ac yn feddyliol

Cam 4: Osgoi yfed gormod o alcohol

Cam 5: Rhoi'r gorau i ysmegu

Cam 6: Ymrwymo i adolygu eich iechyd

## Cymorth sydd ar gael

- Mae mentrau iechyd y cyhoedd yn cynnwys cymorth i roi'r gorau i ysmegu, Yfed Doeth Cymru, Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff a Beth am Symud Gogledd Cymru.
- Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (wedi'i lleoli'n rhannol ym Mhrifysgol Bangor)
- Tîm Perthynol i Iechyd (BIPBC). Ymyrraeth addysg ac ymarfer corff mewn grŵp i bobl sydd newydd gael diagnosis o ddementia



**Pum ffordd at les**  
**Five ways to wellbeing**



Bod yn sylwgar  
Take notice



Cysylltu  
Connect



Bod yn fywiog  
Be active



Dal ati i ddysgu  
Keep learning



Rhoi  
Give

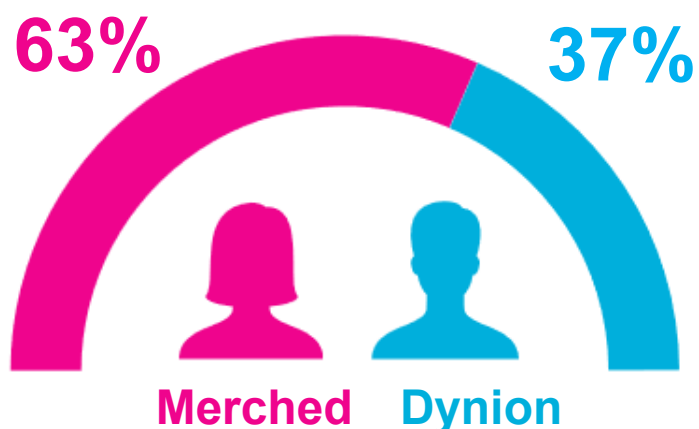
# Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU  
GOFAL A LLESIAINT GOGLEDD CYMRU  
NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING  
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

## Beth ddysgom ni

Mae **10,000** o bobl yn byw gyda dementia yng Ngogledd Cymru



Mae codi ymwybyddiaeth, deall a derbyn yn hanfodol

Unigolyn a gymerodd ran yn yr ymgynghoriad

## Beth ddywedodd pobl wrthym ni

- Mae ymwybyddiaeth yn gwella, yn bennaf oherwydd cymunedau sy'n deall dementia.
- Mae angen rhannu syniadau am wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth.
- Dylid osgoi labelu pobl a dylid trin pobl fel unigolion, gan fod yn ystyriol o ran y termau a ddefnyddir i ddisgrifio pobl.
- Mae angen codi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael a helpu pobl i ddod o hyd i'r wybodaeth y mae arnyn nhw ei hangen ar yr adeg gywir.
- Mae angen gwella hyfforddiant staff ac ymwybyddiaeth o ddementia ac anghenion gofalwyr mewn ysbytai, cartrefi gofal, yn y gwasanaethau gofal cartref, yn ogystal â'r gwasanaethau cyhoeddus ehangach.

## Cymorth sydd ar gael

- Cyngor a gwybodaeth ar-lein: Dewis Cymru, Llinell Gymorth Dementia Cymru, Cyfeiriadur Dementia y Gymdeithas Alzheimer's.
- Cymunedau sy'n deall dementia.
- Llyfrau Darllen yn Well ar Bresgripsiwn.
- DEEP (Prosiect Ymgysylltu a Grymuso ar gyfer Dementia).
- Diogelu yn y gymuned: Protocol Herbert; Cerdyn Cadw'n Ddiogel Cymru; Mannau Diogel; Ymgyrch John (mewn ysbytai).
- Hyfforddi a datblygu'r gweithlu: Fframwaith Gwaith Da; Adnodd Dementia ar gyfer Gweithwyr Gofal Proffesiynol; Adolygiad Gofal Cymdeithasol Cymru; caiff hyfforddiant 'medrus' BIPBC ei ddarparu ar y cyd â phobl â dementia a'u gofalwyr.

# Cydnabod a chanfod



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU  
GOFAL A LLESIANT **GOGLEDD CYMRU**  
**NORTH WALES** SOCIAL CARE AND WELL-BEING  
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

## Beth ddysgom ni

Mae un ym mhob 15 o bobl **65 oed**  
a throsodd yn dioddef o ddementia



Mae un ym mhob  
6 o bobl **80**  
**oed** a throsodd  
yn dioddef o  
ddementia



- Oedran yw'r ffactor risg mwyaf ar gyfer dementia y gwyddom amdano
- Mae mwy o risg i bobl ag anableddau dysgu (Syndrom Down yn enwedig).
- Mae gan rhwng 5% ac 20% o bobl dros 65 oed rywfaint o nam gwybyddol.
- Mae cyfraddau diagnosis yn amrywio rhwng grwpiau ethnig.

## Beth ddywedodd pobl wrthym ni

- Mae angen codi ymwybyddiaeth o symptomau dementia a phryd i geisio cymorth.
- Mae angen helpu pob â dementia i ddeall a derbyn eu cyflwr.
- Mae angen lleihau rhestrau aros am ddiagnosis.
- Mae angen diystyru nam ar y clyw cyn atgyfeirio unigolyn am ddiagnosis dementia.

Roedd hanes o  
ddementia yn nheulu fy  
ffrind, ac roedd wedi bod  
yn ceisio cuddio  
symptomau ers  
blynyddoedd heb wybod  
lle i fynd i gael cymorth  
Unigolyn a gymerodd ran yn yr  
ymgyngoriad

## Cymorth sydd ar gael

- Meddygon Teulu yw'r pwynt cyswllt cyntaf i nifer o bobl.
- Dim ond i bobl sydd wedi cael diagnosis y mae nifer o wasanaethau ar gael, ac nid i bobl sydd â rhywfaint o nam gwybyddol ac/neu sy'n mynd drwy'r broses o gael asesiad a diagnosis.
- Mae rhai ardaloedd yng Ngogledd Cymru yn cynnig sgrinio cynnar am ddementia i unigolion sydd ag anableddau dysgu a Syndrom Down.

## Cynllun Gweithredu Dementia

Mae Llywodraeth Cymru am i bobl:

- fod yn ymwybodol o arwyddion cynnar dementia;
- deall pwysigrwydd diagnosis prydlon; a
- gwybod lle i fynd i gael cymorth

# Aseiad a diagnosis



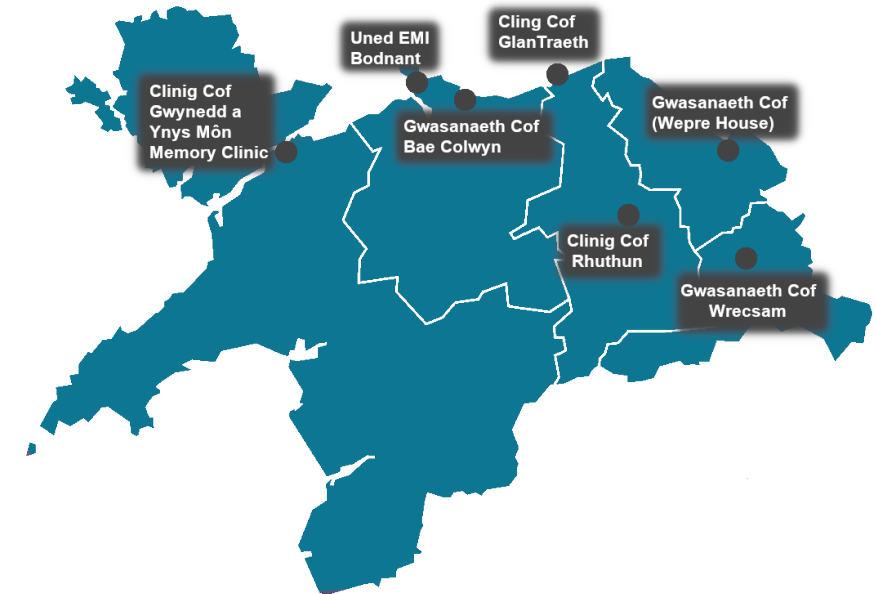
CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU  
GOFAL A LLESIANT **GOGLEDD CYMRU**  
**NORTH WALES** SOCIAL CARE AND WELL-BEING  
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

## Beth ddysgom ni

**51%** yw'r gyfradd diagnosis dementia, yn rhannol oherwydd problemau casglu data. Gallai'r gyfradd diagnosis fod yn is i rai grwpiau, megis dynion du.

## Cymorth sydd ar gael

- Clinigau cof
- Gwasanaeth Eiriolaeth Dementia Cymdeithas Alzheimer's Cymru



## Beth ddywedodd pobl wrthym ni

- Mae'r broses asesu a chael diagnosis wedi gwella.
- Mae rhai pobl yn cael profiadau cadarnhaol iawn o glinigau cof.
- Mae angen symleiddio'r broses o gael diagnosis.
- Mae angen cynnwys gofalwyr mewn sgysiau am asesu a chael diagnosis, yn ogystal â'r unigolyn.
- Mae angen darparu mwy o gymorth yn syth ar ôl cael diagnosis i'r person â dementia ac i'w gofalwyr.
- Dylai asiantaethau a thimau gydweithio i wella systemau a chyfathrebu, fel nad oes rhaid i bobl adrodd eu stori dro ar ôl tro.
- Dylid anfon negeseuon testun i atgoffa am apwyntiadau, a chynnwys lluniau mewn llythyrau o'r bobl fydd yn yr apwyntiad.
- Dylid cysylltu'n rheolaidd â phobl sydd wedi cael diagnosis er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn cael y cymorth cywir cyn i argyfwng godi.
- Mae angen gwella diagnosis dementia ymysg pobl ag anabledd dysgu

Ar ôl cael diagnosis, byddai cael eistedd i lawr gyda rhywun oedd yn gallu esbonio rhai o'r canlyniadau tebygol, a pha gymorth oedd ar gael, wedi bod o fudd mawr.  
Unigolyn a gymerodd ran yn yr ymgynghoriad

# Byw cystal a chyn hired ag y bo modd



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU  
GOFAL A LLESANT **GOGLEDD CYMRU**  
**NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING**  
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

## Beth ddysgom ni

- Mae mwyafrif y bobl sy'n byw gyda dementia yn 65 oed neu'n hŷn.
- Tua 5% o'r bobl sydd â dementia sy'n iau na 65 oed (520 o bobl yng Ngogledd Cymru).
- Mae nam ar y clyw yn effeithio nifer o bobl sy'n byw â dementia, a gall defnyddio cymhorthion clyw helpu.
- Gall pobl LGBT wynebu heriau ychwanegol

## Cymorth sydd ar gael

- Gwasanaethau eirioli
- Gwasanaethau cymunedol (celf, cerddoriaeth, chwaraeon ac ymarfer corff, darllen, cyfeillio, cymorth gan gymheiriaid a llawer mwy)
- Gwasanaeth Cymorth Dementia (Ymddiriedolaeth Gofalwyr, Gofal Croesffyrdd Gogledd Cymru)
- Cymorth i bobl iau â dementia
- Gofal dydd, cyfleoedd dydd a seibiannau i ofalwyr

## Beth ddywedodd pobl wrthym ni

- Mae angen gweithgareddau sy'n addas i'r unigolion, gan gynnwys pobl ar gam cynnar a chamau diweddarach dementia, pobl sy'n dioddef dementia cynnar a phobl sydd â gwahanol fathau o ddementia.
- Mae angen helpu pobl i ddal ati gyda'u gweithgareddau arferol.
- Mae angen sicrhau bod cymunedau'n gynhwysol ac yn deall dementia.
- Mae angen cyllid ac adnoddau, cyflog ac amodau da i staff gofal a chyllid prosiect tymor hwy.
- Mae pryderon am y ffyrdd y telir am ofal dementia gan unigolion.
- Mae angen gwranddo ar bobl â dementia a'u cynnwys yn y penderfyniadau am eu gofal, gan gynnwys eiriolaeth.
- Mae angen gwella gallu pobl heb gludiant i gael gafael ar wasanaethau mewn ardaloedd gwledig.
- Mae angen gwella cydgysylltiad rhwng gwahanol dimau ac asiantaethau, er mwyn sicrhau gwasanaethau di-dor.
- Mae angen gwella cysondeb y gwasanaethau a pharhad y staff.
- Mae angen helpu pob â namau gwybyddol ysgafn.
- Mae angen gwella'r cymorth ar gyfer anghenion iechyd corfforol pobl.
- Mae angen addasu'r amgylchedd adeiledig i wneud cartrefi a mannau cyhoeddus yn hygyrch.
- Mae angen hyrwyddo rôl technoleg gynorthwyol a theleofal.
- Mae angen edrych ar y cymorth sydd ar gael i bobl a gafodd ddiagnosis cyn Hydref 2016.

Mae 'byw cystal ag y bo modd' yn allweddol, gan fod cymdeithasu a mwynhau amrywiaeth o weithgareddau yn bwysig i helpu cadw'r clefyd draw am gyfnod hirach, ac i helpu i frwydro yn erbyn y tebygolrwydd o ddioddef o iselder cysylltiedig.

Unigolyn a gymerodd ran yn yr ymgynghoriad

# Yr angen am fwy o gymorth



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU  
GOFAL A LLESIANT **GOGLEDD CYMRU**  
**NORTH WALES** SOCIAL CARE AND WELL-BEING  
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

## Beth ddysgom ni

- Gallai pobl â dementia fod yn dioddef o gyflyrau eraill sydd angen yr un mynediad at ddiagnosis, triniaeth a gofal â phobl heb ddementia. Gallai hyn gynnwys poen, codymau, diabetes ac anymataliaeth.
- Mae mwy o risg i bobl â dementia a dderbynnir i'r ysbyty ddioddef o ddeliriwm, a bydd angen asesiad arnyn nhw sy'n cydbwyso eu hanghenion meddygol presennol â'r niwed ychwanegol y gallent eu hwynebu yn yr ysbyty.

## Cymorth sydd ar gael

- Gweithwyr cymorth dementia
- Cartrefi gofal a gofal cartref
- Gwelyau camu i fyny a chamu i lawr
- Tai gofal ychwanegol
- Gwasanaethau brys
- Ysbytai

## Beth ddywedodd pobl wrthym ni

- Pa mor bwysig yw gofal cartref i helpu pobl aros yn eu cartrefi. Dylai'r gofal fod yn hyblyg a chanolbwyntio ar yr unigolyn, gyda chysondeb a pharhad o ran staff a hyfforddwyd at lefel uchel. Mae angen cymorth i sylweddoli pan nad yw gofal cartref yn briodol mwyach ac ystyried opsiynau eraill.
- Dylai cartrefi gofal fod â lefelau digonol o staff a gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gan gynnwys gofal am bobl mewn gofid ac mewn argyfwng.
- Mae angen gwella cymorth mewn argyfwng ac yn adrannau brys ysbytai.
- Mae angen gwella cymorth i gleifion mewnol ysbytai a wardiau sy'n deall dementia
- Mae angen gwella cymorth i bobl wrth adael yr ysbyty, gan gynnwys dod o hyd i lety preswyl neu nyrsio priodol.
- Mae angen sicrhau bod cymorth ar gael yn y Gymraeg.
- Mae angen gwella'r broses o ddiogelu pobl â dementia, gan gynnwys mewn perthynas â thwyll drwy'r post a defnyddio crefftwyr a argymhellir.
- Mae angen gofalu am bobl ar gamau diweddarach dementia a gwella'r cynllunio ar gyfer unigolion a gofalwyr mewn perthynas â hyn. Mae hyn yn cynnwys mynediad at ofal preswyl o ansawdd dda, gofal ysbyty brys, gofal lliniarol, gofal diwedd bywyd a chymorth gyda galar.

# Cymorth i ofalwyr



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU  
GOFAL A LLESANT **GOGLEDD CYMRU**  
NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING  
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE

## Beth ddysgom ni

- Gofalwyr di-dâl (teulu a ffrindiau) sy'n darparu'r mwyaf o ofal i bobl sy'n byw gyda dementia.
- Mae tua 73,000 o bobl yng Ngogledd Cymru (11%) yn darparu gofal di-dâl, ac mae'r niferoedd yn cynyddu.
- Pobl rhwng 50 a 64 oed yw'r rhai mwyaf tebygol o ddarparu gofal di-dâl.
- Mae tua 50% mewn gwaith ac mae 30% o ofalwyr wedi ymddeol.
- Mae rhwng 60 a 70% o'r holl ofalwyr dementia di-dâl yn ferched.

## Cymorth sydd ar gael

- Rhwydwaith cynnwys Tide
- Gwasanaeth cymorth dementia Gofal Croesffyrdd Gogledd Cymru Ymddiriedolaeth y Gofalwyr (a ariennir gan BIPBC)
- Cynnal Gofalwyr
- Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Ofalwyr (Cymdeithas Alzheimer's)
- Gweithwyr cymorth a gweithwyr datblygu gofalwyr
- Meddygon Teulu a Hwyluswyr Ysbytai Cymuned i helpu gofalwyr
- Grwpiau gofalwyr.

## Beth ddywedodd pobl wrthym ni

- Mae angen mwy o seibiannau gyrfa, yn enwedig ar gamau diweddarach dementia.
- Mae angen gwahanol fathau o seibiannau a hyblygrwydd i fodloni anghenion y gofalwr a'r sawl y maen nhw'n gofalu amdano.
- Mae angen darparu gofal brys neu mewn argyfwng, a chymorth i gynllunio hyn.
- Mae angen hyfforddiant a chynghor i ofalwyr, gan gynnwys rhywun i siarad â nhw a gofyn cwestiynau iddyn nhw, yn enwedig y tu allan i oriau. Gall cymorth cymheiriaid gan ofalwyr eraill fod yn fuddiol iawn.
- Mae angen gwell ymwybyddiaeth o Atwrneiaeth Arhosol. Mae pryderon ynglŷn â'r gost a'r diffyg system i wirio fod popeth yn ei le.
- Mae angen cymorth cyflogwr ar staff sydd â chyfrifoldebau gofalu.
- Mae angen cymorth i ofalwyr yn dilyn profedigaeth

## Strategaeth Gofalwyr Gogledd Cymru



Gweledigaeth a chynnig i ofalwyr yng Ngogledd Cymru er mwyn bodloni anghenion gofalwyr unigol yn y ffordd orau bosib, gan sicrhau y meddylir am y gofalwr ar yr un pryd â'r sawl sy'n derbyn y gofal. Golyga hyn adnabod gofalwyr yn gynnar a'u cynnwys wrth wneud penderfyniadau a chynllunio.

[www.northwalescollaborative.wales/carers](http://www.northwalescollaborative.wales/carers)