



CELTIC ADVANCED LIFE SCIENCE  
INNOVATION NETWORK  
**CALIN**  
RHWYDWAITH GELTAIDD  
ARLOESI GWYDDORAU  
BYWYD UWCH

Canolfan Datblygu  
Gwasanaethau Dementia Cymru  
Dementia Services  
Development Centre Wales  
Canolfan Ymchwil | Research Centre

  
PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY



# LLESIANT YN Y GWEITHLE



**Dod yn Fusnes a  
Chymuned sy'n Cefnogi  
Pobl â Dementia:  
Canllaw Ymarferol**

**Teresa Davies, Catherine MacLeod  
a Hannah Jelley**



## Diolchiadau

Cafodd y canllaw hwn ei greu ar y cyd ag arbenigwyr trwy brofiad sy'n byw gyda diagnosis o ddementia yn gweithio gydag academyddion mewn ymchwil dementia ym Mhrifysgol Bangor.

Diolch am y cyfraniadau gwerthfawr a wnaed gan Chris Roberts, Agnes Houston, grŵp y Caban, ac Ian Davies-Abbott.

Cyflawnwyd y gwaith gan Rwydwaith Celtaidd Arloesi Gwyddor Bywyd Uwch (CALIN), Rhaglen Iwerddon Cymru 2014–2020 a ariennir yn rhannol gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop drwy Lywodraeth Cymru. Grant a rhif achos gweithredol 80855.

Mae'r wybodaeth, yr adnoddau a'r dolenni a geir yn y llyfryn hwn yn gywir adeg ei gynhyrchu (Mawrth 2023) ond gallant newid dros amser.



## Cyflwyniad

Pa mor hygyrch yw eich busnes a'ch cymuned i rywun â dementia? Does dim ots ym mha ddiwydiant rydych chi'n gweithio neu i ba gymuned rydych chi'n perthyn, mae'n anochel y byddwch chi'n dod ar draws rhywun sydd wedi'i effeithio gan ddementia.

Mae nifer y bobl sy'n byw gyda dementia neu'n cefnogi rhywun gyda'r cyflwr yn cynyddu. Fodd bynnag, gall hyd yn oed newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr i gefnogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt.

Gall pob un ohonom chwarae rhan mewn gwneud bywyd ychydig yn haws i bobl y mae dementia yn effeithio arnynt.





## Cynnwys

**Bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ddeall dementia a'r heriau y mae pobl yn eu hwynebu.**

Mae'n cynnwys awgrymiadau ymarferol a gwybodaeth ddefnyddiol i'ch galluogi i gefnogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt.

<b>Deall Dementia</b>	<b>5</b>
Beth yw Dementia a sut mae'r ymennydd yn gweithio?	6
Beth sy'n digwydd pan mae rhywun yn datblygu dementia?	7
Mathau o Dementia	8
<b>Nodi ac Adnabod Heriau</b>	<b>9</b>
Heriau Meddwl a Chof	10
Heriau Gweledol a Synhwyrdd	11
Heriau Corfforol a Chyfathrebu	12
Deall Ymatebion ac Ymddygiadau	13
<b>Cefnogi Pobl i Fyw Cystal Ag y Bo Modd gyda Dementia</b>	<b>14</b>
Meddylfryd Cadarnhaol	15
Cyfathrebu	16
Llywio	17
Deall sut i ddarparu cymorth ymarferol	18
<b>Prif Negeseuon, Myfyrio a Gwneud Newidiadau</b>	<b>19</b>
<b>Adnoddau</b>	<b>20</b>
<b>Ynghylch CALIN</b>	<b>21</b>

## Deall Dementia:

“ Pan fyddwch chi'n cwrdd ag un person â dementia, rydych chi wedi cwrdd ag un person â dementia, mae pawb yn wahanol. ”

Chris ar fyw gyda Dementia  
Fasgwlaidd ac Alzheimer cymysg.



## Beth yw Dementia?

---

**Nid un salwch penodol yw dementia. Mae dementia yn derm ymbarél a ddefnyddir i ddisgrifio llawer o wahanol fathau o gyflyrau sy'n achosi symptomau sy'n effeithio ar y meddwl a'r cof. Mae'r symptomau hyn yn gwaethgu'n raddol dros amser.**

Nid yw dementia yn rhan arferol o heneiddio. Mae dementia yn ganlyniad salwch corfforol sy'n effeithio ar yr ymennydd. Er bod pobl hŷn mewn mwy o berygl o gael dementia, gall pobl iau gael diagnosis hefyd.

Er mai colli cof yw'r symptom sy'n cael ei gysylltu amlaf â dementia, gall dementia effeithio ar gyfathrebu, meddwl, emosïynau a phersonoliaeth hefyd.

Mae symptomau, heriau a datblygiad y salwch yn amrywio o berson i berson, waeth beth fo'r math o ddementia.

## Sut mae'r ymennydd yn gweithio?

---

Celloedd yn yr ymennydd yw niwronau. Mae'r celloedd ymennydd hyn yn anfon ac yn derbyn signalau trydanol a chemegol i drosglwyddo gwybodaeth rhwng gwahanol rannau o'r ymennydd a'r corff. Mae eich ymennydd yn dehongli'r arwyddion hyn, er enghraifft trwy ddweud wrthy'ch eich bod yn boeth neu'n oer, neu'n teimlo'n flinedig.

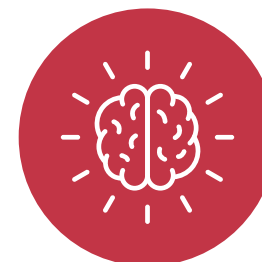
## Beth sy'n digwydd pan mae rhywun yn datblygu dementia?

**Mae celloedd yr ymennydd yn cael eu difrodi gan ddementia, ac mae'r rhain yn lleihau gallu'r ymennydd i anfon a dehongli signalau.**

Mae'r rhannau o'r ymennydd lle mae celloedd wedi'u difrodi yn dylanwadu ar y symptomau y mae person yn eu profi. Er enghraifft, os bydd niwed yn digwydd yng nghefn yr ymennydd efallai y bydd person yn cael trafferth gyda'i olwg, fodd bynnag os yw niwed i ochr yr ymennydd efallai y bydd yn profi anawsterau cyfathrebu.

Yn achos rhai mathau o ddementia, fel clefyd Alzheimer, mae ymchwil cyfredol yn awgrymu bod celloedd yr ymennydd yn cael eu difrodi gan broteinau yn cronni. Er bod y proteinau hyn yn bresennol yn ymennydd pawb, mewn clefyd Alzheimer maent yn creu talpiau. Mae'r difrod yn lledaenu o un ardal i'r llall wrth i'r cyflwr ddatblygu gyda'r symptomau'n gwaethygu dros amser.

Mae rhai mathau o ddementia, fel dementia fasgwlaidd, yn cael eu hachosi gan bibellau gwaed sydd wedi'u difrodi yn yr ymennydd sy'n amharu ar lif y gwaed ac ocsigen. Mae ffactorau risg ar gyfer dementia fasgwlaidd yn cynnwys strôc, clefyd y galon a diabetes.





## Mathau o Ddementia:

Mae llawer o wahanol fathau o ddementia, ond y pedwar math mwyaf cyffredin o ddementia yw:

- Clefyd Alzheimer
- Dementia Fasgwlaidd
- Dementia Corff Lewy
- Dementia blaen-arleisiol.



Ceir mathau prinnaf o ddementia hefyd, ac mae gan rai pobl ddementia cymysg sy'n cynnwys mwy nag un math.

Er bod y profiad yn wahanol i bob person, mae symptomau cyffredin yn cynnwys:

### Clefyd Alzheimer

- Problemau cof
- Anhawster cynllunio tasgau
- Anhawster dod o hyd i'r geiriau cywir
- Anhawster gyda niferoedd

### Fasgwlaidd

- Newidiadau mewn hwyliau
- Anhawster gyda sylw, cynllunio a rhesymu
- Gwendid cyhyrau
- Problemau symud

### Corff Lewy

- Rhithweledigaethau gweledol
- Aflonyddwch cwsg
- Cwmpo a llewygu dro ar ôl tro
- Yn arafach mewn symudiadau corfforol

### Blaen-arleisiol

- Newidiadau personoliaeth
- Diffyg ymwybyddiaeth gymdeithasol
- Problemau iaith
- Ymddygiad obsesiynol





## Nodi ac Adnabod Heriau:

Mae profiad pawb o ddementia yn unigryw a all ei gwneud hi'n anodd adnabod pryd mae rhywun yn profi her ac y byddent yn gallu defnyddio help. Gallai ymddygiadau a allai ymddangos yn anarferol fod yn arwydd bod angen cymorth ar rywun.

Gall pobl gael anawsterau gyda'u meddwl a'u cof. Gallant hefyd brofi heriau gweledol a synhwyraidd, neu anawsterau corfforol a chyfathrebu.

“ Mae fy Dementia i yn fwy na cholli cof, felly mae dylunio amgylcheddol yn bwysig iawn i mi. Nid yw siopa bellach yn bleserus nac yn ddiogel oherwydd acwsteg a dyluniad gwael. Ni allaf feddwl oherwydd y crescendo sŵn ”

Sylwadau Agnes ar fyw gyda dementia Alzheimer.



## Heriau Meddwl a Chof:

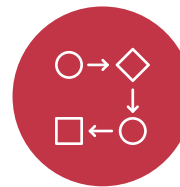
Mae'n bosibl y bydd pobl sy'n byw gyda dementia yn cael anawsterau gyda'r meddwl a'r cof, ond bydd y rhain yn wahanol i bawb a gallant newid dros amser.

**Mae rhai meysydd y gall pobl wynebu heriau yn cynnwys:**



### Cof:

- Anhawster cofio digwyddiadau neu wybodaeth fwy diweddar.
- Anhawster dod o hyd i'r gair neu'r rhif cywir.
- Anhawster dod o hyd i bethau neu deimlo ar goll.
- Er efallai nad yw rhywun yn cofio digwyddiad neu berson, yn aml gall gofio sut roedd yn teimlo, fel llawenydd, tristwch, neu gariad.



### Cynllunio a Threfn:

- Anhawster gyda gweithgareddau bob dydd sydd angen eu paratoi, megis teithio neu siopa.
- Anhawster gwneud gweithgareddau yn y drefn gywir, megis gwisgo esgidiau ar eu traed cyn rhoi sanau.
- Anhawster gydag aml-dasgio, megis cydlynu'r defnydd o gyllell a fforc.



### Dryswch:

- Anawsterau cyfrif arian, megis adnabod gwerth pob darn arian a chyfrifo'r swm.
- Cymysgu dyddiau ac amseroedd, fel meddwl mai dydd yw nos.
- Anhawster canolbwyntio a deall gwybodaeth, megis dilyn stori llyfr neu ffilm.

## Heriau Gweledol a Synhwyraidd:

Gall pobl sy'n byw gyda dementia brofi heriau gweledol a synhwyraidd a all effeithio ar y modd y canfyddir gwybodaeth. Efallai na fydd yr ymennydd yn gallu dehongli'r hyn y mae'r llygaid yn ei weld, neu'r hyn y mae synhwyrau eraill yn ei brofi.

**Gall pobl brofi heriau gyda:**



### Golwg:

- Anhawster dehongli patrymau neu ofodau tywyll, megis gweld mat du fel twll yn y llawr, neu lenni gyda phatrwm chwyrliol fel nadroedd yn dringo wal.
- Anhawster gyda gwrthrychau sy'n edrych yn debyg ond sydd â swyddogaethau gwahanol, fel brwshys gwallt a brwshys dannedd.
- Anhawster gwahanu gwrthrychau pan fydd pethau'n debyg o ran lliw, fel gwybod a yw caead y toiled i fyny neu i lawr oherwydd ei fod yr un lliw â'r sedd.
- Anhawster gyda chanfyddiad dyfnder, megis a oes grisiau, llethr, neu ymylon cyrbau.
- Anhawster gyda golau, fel cysgodion yn ei gwneud hi'n anodd gwybod ble gallwch chi gamu.



### Clyw:

- Profi gorsensitifrwydd i sŵn, megis clywed rhai mathau o sŵn yn uwch nag eraill.
- Seiniau amgylchynol yn tynnu sylw a chreu dryswch, fel cerddoriaeth mewn siopau yn ei gwneud hi'n anodd canolbwyntio.
- Gall sgysiaid lluosog mewn lle bach fod yn llethol a'i gwneud hi'n anodd canolbwyntio, fel nifer o bobl yn siarad ar unwaith dros swper.
- Gall synau ailadroddus, fel larymau tân, achosi symptomau tebyg i tinitws.
- Gall synau ysgogi pobl i ailbrofi atgofion o'r gorffennol, megis clec uchel yn sbarduno atgofion o ryfel.



### Cyffyrddiad, Blas ac Arog:

- Anhawster dehongli tymheredd, megis gwybod a yw dŵr yn berwi neu'n oer.
- Newidiadau mewn blas, fel profi bwyd yn fwy chwerw neu felys nag o'r blaen.
- Gall arogleuon ysgogi atgofion o'r gorffennol, fel pobi bara yn achosi i bobl ail-fyw profiadau plentyndod.



## Heriau Corfforol a Chyfathrebu:

Gall pobl sy'n byw gyda dementia, yn enwedig yng nghamau diweddarach y cyflwr, brofi heriau corfforol oherwydd dementia, meddyginiaeth, neu gyflyrau meddygol eraill sy'n cyd-ddigwydd.

**Efallai y bydd pobl yn cael trafferth gyda:**

### Symudedd:

- Anhawster i sefyll neu gerdded.
- Newidiadau yn y ffordd y maent yn cerdded, er enghraifft newidiadau mewn cyflymder, camu, neu wyro ymlaen neu i un ochr.
- Anhawster eistedd i lawr neu godi o gadair.

### Cyfathrebu:

- Anawsterau dod o hyd i'r geiriau sydd eu heisiau.
- Defnyddio'r geiriau anghywir neu eiriau tebyg (fel traed yn lle dwylo), neu ddisgrifio rhywbeth yn lle defnyddio'r gair penodol.
- Defnyddio mynegiant wyneb ac ystumiau i fynegi anghenion.
- Profi rhwystredigaeth wrth gael trafferth cyfathrebu.
- Anawsterau deall yr hyn sy'n cael ei ddweud.

### Cwmpo:

- Efallai y bydd pobl yn profi newidiadau mewn cydbwysedd.
- Gall problemau canfyddiad gweledol, megis sylwi ar gyrbau neu risiau, gynyddu'r risg o gwympo.
- Mae problemau ymwybyddiaeth ofodol, megis anhawster i farnu pellteroedd, yn cynyddu'r risg o daro i mewn i ddodrefn neu fethu'r gadair wrth eistedd.

### Ymataliaeth:

- Anhawster i sylwi ar bledren lawn.
- Efallai y bydd angen i bobl ddefnyddio toiled ar fwy o frys.
- Anhawster lleoli ac adnabod toiled.





## Deall Ymatebion ac Ymddygiadau:

Gall sefyllfaoedd annisgwyl greu ymatebion cryf ac arwain i bobl ymddwyn mewn ffyrdd sy'n ymddangos yn anarferol.

Fodd bynnag, gall deall y rhesymau y tu ôl i ymatebion pobl ein helpu i wneud synnwyr o'r ymddygiadau hyn.

### Teimladau

Gall sefyllfaoedd anghyffredin achosi i ni deimlo emosiynau cryf, fel teimlo ofn neu fygythiad os nad ydym yn deall beth sy'n digwydd.

### Asesu

Fel arfer, rydym yn oedi i ystyried ac asesu sefyllfa i geisio deall beth sy'n digwydd. Fodd bynnag, gall dementia ei gwneud yn anodd i bobl wneud hyn.

### Gweithredu

Mae'r camau a gymerwn yn dibynnu ar sut yr ydym yn dehongli'r sefyllfa. Fodd bynnag, pan nad ydym yn deall yn iawn beth sy'n digwydd na pham, rydym yn gweithredu mewn ffyrdd a all ymddangos yn amhriodol i eraill sydd wedi dehongli'r sefyllfa'n wahanol.

Ystyriwch, rydych chi'n gorwedd yn y gwely gartref ac mae rhywun nad ydych chi'n ei adnabod yn dod i mewn i'ch ystafell ac yn dechrau eich dadwisgo. Dydych chi ddim yn gwybod pam. Sut byddech chi'n teimlo, a beth fyddech chi'n ei wneud?

Pa resymau allai fod dros y sefyllfa hon? Oes rhywun yn ymosod arnoch? Ydyn nhw'n ceisio'ch helpu chi i baratoi? A yw eich ymateb cychwynnol yn ymddangos yn briodol o ystyried y dehongliadau gwahanol o'r sefyllfa?

Mae hon yn sefyllfa y gallai pobl sy'n byw gyda dementia ddod ar ei thraws, yn enwedig os ydynt yn cael problemau wrth adnabod pobl. Yng nghamau diweddarach dementia, efallai y bydd pobl yn cael trafferth gwisgo a gallai eu partner neu ofalwr helpu. Fodd bynnag, os nad ydynt yn adnabod y person efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd deall pam mae'r person hwn yn eu dadwisgo, a byddant yn ymateb i'r hyn y maent yn teimlo sy'n digwydd.



## Cefnogi Pobl i Fyw Cystal Ag y Bo Modd gyda Dementia:

**Mae'n bwysig cofio bod mwy i berson na dementia.**

Er bod pobl sy'n byw gyda dementia yn wynebu llawer o heriau, gall pobl barhau i fyw bywydau boddhaus. Gallwn ni i gyd chwarae rhan i gefnogi pobl i wneud hyn.

Yn yr adran hon fe welwch rai awgrymiadau ymarferol a champau defnyddiol y gallwch eu cymryd i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia.

“ Peidiwch â dweud wrthym beth na allwn ei wneud, helpwch ni i wneud yr hyn a allwn ”

**Teresa** ar fyw gyda dementia Alzheimer.



## Meddylfryd Cadarnhaol:

**Mae sut rydych chi'n ymateb i berson sy'n byw gyda dementia yn bwysig iawn a gall gael effaith fawr.**

Gall rhyngweithio cadarnhaol gael effaith hirdymor, hyd yn oed os mai dim ond yn fyr mae'r rhyngweithio'n digwydd, gan adael pobl â theimladau cadarnhaol o gael eu gwerthfawrogi a'u parchu. Gall stereoteipiau fod yn niweidiol a gwneud i bobl boeni am fod yn onest ac yn amharod i geisio cymorth. Mae angen gweld y person, nid y dementia.

- Peidiwch â bod ofn cynnig cymorth. Er nad yw pobl bob amser angen nac eisiau cymorth, byddant yn gwerthfawrogi'r cynnig. Gall cynnig cymorth roi hyder i bobl geisio cymorth pan fo angen yn y dyfodol.
- Ceisiwch osgoi rhagdybio beth yw anghenion rhywun, gofynnwch a ydynt yn gyfforddus i'w rhannu gyda chi. Er y gallech fod eisiau uniaethu a gwneud pobl yn gyfforddus gyda'ch profiadau eich hun, mae'n bwysig cydnabod eu profiad a gwerthfawrogi gwahaniaethau.
- Byddwch yn barchus ac yn ystyriol o sut y gallai rhywun deimlo. Gwrandwch ar yr hyn sy'n cael ei gyfleu, cydnabyddwch hoffterau a dewisiadau, a gwerthfawrogwch safbwyntiau eraill.
- Dylid trin pobl â pharch ac urddas, gan ystyried sut yr hoffech chi eich hun gael eich trin.
- Gyda charedigrwydd a thosturi, gallwch chi wneud gwahaniaeth enfawr.





## Cyfathrebu:

**Mae cyfathrebu yn bwysig i bawb. Dyna sut rydyn ni'n mynegi ein hunain.**

Rydym yn cyfathrebu trwy iaith ac ymddygiad. Mae hyn yn cynnwys geiriau llafar ac ysgrifenedig, mynegiant wyneb, ystumiau, a gwybodaeth weledol.

- Mae'n bwysig edrych y tu hwnt i eiriau, trwy wrando ar dôn llais y person ac arsylwi ar ei ymadroddion. Os yw rhywun yn cael trafferth dod o hyd i'r geiriau cywir, efallai na fydd yr hyn y mae'n ei ddweud yn cyfateb i'r neges y mae'n ceisio ei chyfleu.
- Byddwch yn ymwybodol o iaith eich corff a allai roi'r neges anghywir yn anfwriadol. Er enghraifft, rydych chi'n ceisio bod yn amyneddgar, ond mae edrych ar eich oriawr yn awgrymu eich bod chi ar frys.
- Siaradwch yn glir gan ddefnyddio brawddegau syml byr sy'n hawdd eu deall.
- Ceisiwch osgoi rhestru llawer o opsiynau gyda'i gilydd oherwydd gall hyn fod yn ormod o wybodaeth i'r person. Yn lle hynny, rhowch ddau neu dri dewis iddynt.
- Darparwch gefnogaeth briodol ac amserol trwy aros yn amyneddgar i bobl ddweud yr hyn mae nhw eisiau. Peidiwch â chael eich temtio i siarad dros rywun neu ar eu rhan, bydd pobl yn rhoi gwybod i chi os oes angen help arnynt.
- Byddwch yn ymwybodol o'r symbolau gweledol a ddefnyddir i ddangos gwybodaeth, megis bathodynau, laniardau a breichledau. Er enghraifft, mae laniard blodyn yr haul yn nodi anabledau cudd.
- Os bydd rhywun ar goll neu'n ofidus, gallwch gynnig cysylltu â rhywun am gymorth. Efallai y bydd gan bobl gerdyn cyswllt brys.
- Mewn trafodaethau grŵp, gall fod yn anodd siarad. Gall cymhorthion gweledol, fel cardiau sy'n dweud 'Rydw i eisiau siarad' roi gwybod i chi fod pobl eisiau dweud rhywbeth.



## Llywio:

**Gall gwneud newidiadau bach i amgylcheddau helpu pobl i wneud synnwyr o fannau a symud o gwmpas yn ddiogel.**

Hyd yn oed os na ellir gwneud newidiadau amgylcheddol, bydd deall sut mae'r amgylchedd yn effeithio ar ymddygiad rhywun yn eich galluogi i gynnig y cymorth mwyaf priodol.

- Cyfeiriwch yn glir ardaloedd a chyfleusterau. Gwnewch yn glir sut i fynd i mewn ac allan o lefydd, unwaith rydych tu mewn i le, nid yw bob amser yn amlwg sut i fynd allan. Er enghraifft, mewn toiledau, gall drysau lluosog fod yn ddrislyd ac efallai nad yw'r brif allanfa yn glir.
- Mae lliwiau cyferbyniol yn ei gwneud hi'n haws i bobl wahaniaethu rhwng gwybodaeth, gan gynnwys ffiniau a dyfnder. Er enghraifft, gall fod yn anodd gweld brechdan wen ar blât gwyn, ond pan fydd ar blât coch, mae'r cyferbyniad gweledol yn ei gwneud hi'n amlwg.
- Byddwch yn ymwybodol o broblemau canfyddiad gweledol a gofodol. Lle bo modd, newidiwch waliau, lloriau, llenni neu fatiau tywyll neu batrymog er mwyn osgoi camddehongli. Fel arall, helpwch rywun i fynd dros neu o gwmpas ardaloedd os ydynt yn cael trafferth.
- Darparwch fannau tawel a seddau i gefnogi pobl os ydyn nhw'n teimlo eu bod wedi'u llethu neu os oes angen seibiant arnyh nhw.



# Deall sut i ddarparu cymorth ymarferol:

## Wrth ystyried y ffordd orau i chi gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia mae dealltwriaeth yn hanfodol.

Mae'r canllaw hwn wedi rhoi cyflwyniad byr i chi o beth yw dementia, sut y gallai effeithio ar bobl a rhai o'r pethau y gallwch chi eu gwneud i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia.

Wrth ystyried sut y gallwch gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia, gall fod yn ddefnyddiol ystyried tri chwestiwn:



1. Beth yw'r her?
2. Pam allai hyn fod yn anhawster?
3. Beth allai i ei wneud i helpu?

## Rydym wedi gweithio drwy'r cwestiynau hyn gan ddefnyddio rhai enghreifftiau a drafodwyd yn y canllaw hwn:

### Mae rhywun yn ymddangos ar goll ac yn ddryslyd.

Efallai y bydd pobl yn cael anhawster gydag atgofion diweddar gan achosi iddynt anghofio ble maen nhw ar hyn o bryd, gyda phwy y daethant, a sut y daethant yno.



### Beth allai i ei wneud i helpu?

- Gofynnwch a ydynt yn iawn, darganfyddwch a oes angen cymorth arnynt.
- Cyflwynwch eich hun a'r lleoliad, eglurwch eich bod yn hapus i helpu.
- Dysgwch amdanyn nhw. Ydyn nhw'n gwybod eu henw a'u cyfeiriad neu a oes ganddyn nhw gerdyn gyda'r wybodaeth hon arno?
- Cynigiwch gysylltu â rhywun am gymorth. Efallai y bydd gan bobl gerdyn rhag ofn bod argyfwng.
- Peidiwch â chynhyrfu. Helpwch y person i deimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus. Efallai y byddant yn cofio'r hyn y maent wedi'i anghofio mewn amser.
- Os ydynt yn parhau i fod ar goll ac yn ddryslyd ac nad oes gennych unrhyw fanylion cyswllt, ffoniwch yr orsaf heddlu leol.

### Mae rhywun yn cael trafferth cerdded dros fat tywyll i fynd i mewn i adeilad.

Efallai bod yr ymennydd yn cael trafferth dehongli'r wybodaeth weledol a welir. I'r person hwn mae'r mat tywyll yn edrych fel twll yn y llawr, ac maent yn teimlo na allant gerdded drosto rhag ofn iddynt gwympo.

### Mae rhywun yn gweld amgylchedd swllyd yn rhwystredig ac yn peri gofid.

Mae'n bosibl y bydd pobl yn profi gorsensitifrwydd i swm, fel seiniau'n cael eu profi'n uwch. Gall amgylcheddau swllyd ei gwneud hi'n anoddach canolbwyntio.

### Mae rhywun yn ansad ar ei draed ac mae'n ymddangos ei fod mewn perygl o gwmpo.

Gall newidiadau symudedd wneud rhywun fynd ar osgo neu fod yn fwy tebygol o faglu. Gall pobl gael anhawster gydag ymwybyddiaeth ofodol a dehongli lleoliadau gwrthrychau, gofod a dyfnder.



### Beth allai i ei wneud i helpu?

- Os yn bosibl, defnyddiwch fat lliw ysgafnach.
- Trefnwch lwybr i mewn i'r adeilad lle nad oes angen i rywun gamu ar y mat.
- Os oes gennych lawr tywyll, gallwch helpu drwy gerdded ochr yn ochr â nhw a'u harwain.

### Beth allai i ei wneud i helpu?

- Sicrhewch fod lleoedd tawel ar gael.
- Sicrhewch fod gennych oriau tawel penodedig.
- Ceisiwch leihau swm cefndir diangen.
- Rhowch wybod i bobl bod oriau tawel ar gael.
- Cyfeiriwch bobl i ardaloedd tawelach.

### Beth allai i ei wneud i helpu?

- Byddwch â llwybrau clir a symudwch oddi yno unrhyw wrthrychau a allai greu perygl baglu.
- Rhowch baent neu dâp lliw cyferbyniol i ddangos ymyl unrhyw risiau neu gyrbau.
- Gosodwch oleuadau ar y grisiau i leihau cysgodion.
- Defnyddiwch fatiau gwrthlithro.
- Darparwch seddau i alluogi pobl i eistedd i lawr os oes angen. Os yn bosibl, trefnwch gadeiriau ag uchder amrywiol, a chyda/heb freichiau fel y gall pobl ddewis y gadair sydd fwyaf addas ar eu cyfer.
- Gosodwch gadeiriau yn erbyn wal i'w hatal rhag llithro neu droi drosodd.
- Defnyddiwch sticeri gwrthlithro, padiau gafael, neu gapiau rwber ar ddodrefn i atal llithro. Ychwanegwch strapiau gwrth-ddymchwel neu angorau i ddodrefn y gallai pobl bwyso arnynt.



## Dod yn Fusnes a Chymuned sy'n Cefnogi Pobl â Dementia:



### Prif Negeseuon

- Mae profiad pawb o ddementia yn unigryw a gall newid dros amser.
- Mae mwy i berson na dementia a gall pobl barhau i fyw bywydau boddhaus.
- Gall y ffordd yr ydych yn ymateb i berson â dementia wneud byd o wahaniaeth.



### Myfyrio a Gwneud Newidiadau

1. Beth am eich gweithle neu gymuned sy'n gyfeillgar i ddementia ar hyn o bryd?
2. Pa newidiadau allwch chi eu gwneud i fod yn fwy hygyrch i bobl â dementia?
3. Sut gallwn ni gefnogi eraill i fod yn fwy ystyriol o ddementia?

## Adnoddau:



**What I Wish People Knew About Dementia: From Someone Who Knows.** By Wendy Mitchell – A book dispelling the myths and stereotypes of living with dementia: [www.bloomsbury.com/uk/what-i-wish-people-knew-about-dementia-9781526634511](http://www.bloomsbury.com/uk/what-i-wish-people-knew-about-dementia-9781526634511)

**Knowledge is Power** – Handy hints and tips that might help make life a little easier after a diagnosis of dementia: [issuu.com/bangoruniversity/docs/dsdc\\_-\\_knowledge\\_is\\_power](http://issuu.com/bangoruniversity/docs/dsdc_-_knowledge_is_power)

**Knowledge is Power 2** – Handy hints and tips for day-to-day life with dementia: [issuu.com/bangoruniversity/docs/acc\\_22\\_09\\_2022\\_knowledge\\_is\\_power\\_v2\\_eng](http://issuu.com/bangoruniversity/docs/acc_22_09_2022_knowledge_is_power_v2_eng)



**Alzheimer's Research UK** – Watch a video explaining what dementia is: [alzheimersresearchuk.org/dementia-information/what-is-dementia](http://alzheimersresearchuk.org/dementia-information/what-is-dementia)

**Pocket medic** – Watch films showing what it can be like to live with dementia: [medic.video/dementia](http://medic.video/dementia)

**Living with Sensory Challenges and Dementia** – Watch an animation telling the story of fictional characters with different dementia: [sensory-challenges-and-dementia-awareness.co.uk/videos](http://sensory-challenges-and-dementia-awareness.co.uk/videos)

**Dementia and Sensory Challenges** – Agnes Houston talks about her life living with dementia and sensory challenges: [youtube.com/watch?v=VH\\_QpmH\\_lhU](http://youtube.com/watch?v=VH_QpmH_lhU)



**Dementia UK** – Learn more about dementia: [dementiauk.org/about-dementia/dementia-information](http://dementiauk.org/about-dementia/dementia-information)

**Alzheimer's Society** – Learn more about the different types of dementia, the symptoms, diagnosis, and treatments: [alzheimers.org.uk/about-dementia](http://alzheimers.org.uk/about-dementia)

**Dementia Engagement and Empowerment Project (DEEP)** – Learn more about making things more accessible including audit checklists and guidelines: [dementiavoices.org.uk/deep-resources/making-things-more-accessible](http://dementiavoices.org.uk/deep-resources/making-things-more-accessible)

**Dementia Diaries** – Hear from people living with dementia in their own words: [dementiadiaries.org](http://dementiadiaries.org)

**Living with Dementia Toolkit** – Resources for people living with dementia and carers: [livingwithdementiatoolkit.org.uk](http://livingwithdementiatoolkit.org.uk)

**Hidden disabilities** – Learn more about hidden disabilities, the Sunflower symbol, and supporting people with their access needs: [hiddendisabilitiesstore.com](http://hiddendisabilitiesstore.com)



## Yng hylch CALIN

Mae Rhwydwaith Arloesi Celtaidd ar gyfer Gwyddor Bywyd Uwch (CALIN) yn rhwydwaith gwyddor bywyd datblygedig sy'n cysylltu busnes, y byd academiaidd a gofal iechyd gydag arbenigwyr o chwe phrifysgol flaenllaw ledled Iwerddon a Chymru. Mae'n cynnig cyfle i fentrau ymgyssylltu ag arweinwyr ym maes iechyd a llesiant, gwyddoniaeth feddygol a fferyllol uwch, nanotechnoleg a biotechnoleg. Mae'r rhwydwaith yn darparu mynediad at dechnoleg, arbenigedd gwyddonol, a rhwydwaith o arloeswyr gwyddor bywyd i gefnogi datblygiad cynhyrchion, prosesau a gwasanaethau.

Mae Prifysgol Bangor yn arwain ar y thema iechyd a llesiant i CALIN ac yn ceisio cefnogi busnesau bach i ganolig (BBaChau) sy'n gweithio ym meysydd gwyddorau bywyd neu iechyd a llesiant.

Am fwy o wybodaeth [calin.wales](http://calin.wales)

Cysylltwch â ni [calin@bangor.ac.uk](mailto:calin@bangor.ac.uk)

