

**Cyfarfod y Grŵp Trawsbleidiol ar Dementia, dydd Gwener 10 Gorffennaf 2020;**  
**Cofnodion**

**Yn bresennol:**

Nigel Hullah	- unigolyn â dementia
Chris Roberts	- unigolyn â dementia
Andy Woodhead	- unigolyn â dementia
Jim Ibell	- unigolyn â dementia
Jayne Goodrick	- gofalwr
Ceri Higgins	- gofalwr
David Rowson	- gofalwr
Alison Johnstone	- Ymddiriedolaeth GIG Ambiwlans Cymru
Beth Evans	- Gofalwyr Cymru
Julie Skelton	- Marie Curie
Rebecca Cicero	- Gofal Cymdeithasol Cymru
Natalie Elliot	- Arweinydd Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd, Llywodraeth Cymru
Padraig McNamara	- Llywodraeth Cymru
Helen Cunliffe	- GIG
Rhys Jackson	- Comisiynydd Pobl Hŷn
Dr. Rosslyn Offord	- GIG
Louis Mertens	- Coleg Brenhinol y Seiciatryddon
Stephen Thomas	- Gofal a Thrwsio Cymru
Katie Featherstone	- Prifysgol Caerdydd
Sue Phelps	- Alzheimers Cymru (Ysgrifenyddiaeth)
Lynne Neagle	- AS a Chadeirydd y Grŵp Trawsbleidiol
Eleri Cabbage	- Swyddfa Lynne Neagle

**Ymddiheuriadau:** Michaela Morris

**Croeso:**

Croesawodd Lynne Neagle bawb i'r cyfarfod ac eglurodd mai pwrpas y cyfarfod oedd clywed am brofiadau'r rheini sydd â dementia yn ystod y cyfyngiadau symud. Dywedodd iddi glywed cryn dipyn o bryderon gan etholwyr a'i bod am glywed gan aelodau'r Grŵp Trawsbleidiol mewn ymgais i nodi'r materion, a'r hyn a ddysgwyd, a sut y gellid ei ddwyn ymlaen a'i godi gyda Llywodraeth Cymru cyn unrhyw ail don bosibl yn yr hydref.

Rhoddodd **Nigel Hullah** – Cadeirydd Gweithgor y Tair Gwlad ar Dementia gyflwyniad ar ffurf cyfres o weminarau y mae wedi bod yn ymwneud â nhw ar effaith Covid-19. Roedd tua 11,000 o bobl wedi cyrchu'r gweminarau. Bu pobl ledled y DU yn gwylio'r gweminarau ond ar gyfartaledd, roedd 30% o'r cyfranogwyr yn dod o Gymru ac yn cynnwys cymysgedd o weithwyr proffesiynol, gofalwyr a phobl sydd â dementia. Dywedodd y bydd cymdeithas yn dioddef llawer yn gyffredinol o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud ac er bod y rheolau wedi bod yn wahanol yn y tair gwlad, bu'r effaith yn union yr un fath. Mae'n deimlad o golled ac o

gael eich gadael ar ôl, ac mae ofn ar bobl. Mae pobl yn ofni mynd tu allan eto achos dydyn nhw ddim yn siŵr a ydyn nhw'n ddiogel.

Y prif negeseuon:

- Roedd y cyfranogwyr wedi cymryd y cyngor ynghylch diogelwch yn gwbl o ddifrif, ac wedi glynu at y cyfyngiadau.
- Teimlai'r aelodau eu bod am gadw at y cyfyngiadau, oherwydd bod ganddynt gyflyrau iechyd presennol eraill. Roedd llawer wedi cael llythyr yn dweud y dylent warchod eu hunain.
- Roedd llawer yn teimlo eu bod wedi colli sgiliau oherwydd unigedd: sgiliau wedi'u caffael, rhai cymdeithasol yn ogystal â rhai addasol, wedi'u coli o ganlyniad i fod wedi ymddieithrio o gysylltiadau â ffrindiau.
- Teimlai llawer eu bod wedi colli annibyniaeth a bod angen iddyn nhw ailddysgu sgiliau, er enghraifft teithio ar drafnidiaeth cyhoeddus a siopa. Ar nodyn personol, dywedodd Nigel ei fod wedi bod allan y diwrnod cynt ac – er ei fod wedi byw yn Abertawe ers 15 mlynedd – fe gollodd ei ffordd.
- Mae atal gwasanaethau wyneb yn wyneb – er bod hynny'n ofynnol – yn anodd i rywun sydd â dementia ei ddeall, gan fod hynny'n tarfu'n sydyn ar y drefn arferol.
- 

Roedd un weminar wedi'i neilltuo ar gyfer gofalwyr, ac roedd y materion dan sylw yn cynnwys y canlynol:

- Mae straen rôl ofalgar yn rhywbeth sy'n dra hysbys, ond mae'r cyfyngiadau symud wedi gwaethygu hynny.
- Codwyd y diffyg addysg sydd ar gael gan ofalwyr sy'n byw ar yr aelwyd/gofalwyr di-dâl.
- Y diffyg mewn gwasanaethau cludo bwyd a phenderfyniad syfrdanol archfarchnadoedd ledled y DU i beidio â thrin pobl â dementia fel grŵp sy'n agored i niwed.
- Pobl yn eu gofal yn cael anhawster deall pam fod eu trefn arferol wedi newid o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud.
- Pwynt a godwyd dro ar ôl tro gan ofalwyr oedd, os yw'n rhaid i'r cyfyngiadau ddigwydd eto, mae angen cynnal asesiad o effaith hynny ar ofalwyr di-dâl, sy'n cario maen trymaf y gwaith, yn benodol.
- Credwyd y byddai angen rhywfaint o waith atgyweirio rhwng y gofalwr a'r sawl sydd â dementia. Teimlwyd y byddai angen rhoi cymorth arbennig i ofalwyr nad oeddent wedi cael amser i adennill nerth yn dilyn dyletswyddau gofalu oherwydd y cyfyngiadau symud, er mwyn ailddiffinio'r ddeinameg rhyngddyn nhw a'r unigolyn sydd â dementia. Teimlwyd efallai bod y berthynas hon wedi'i difrodi.
- Nododd y bobl sydd â dementia eu hunain fod y berthynas yn difrodi, ond nid oeddent yn gallu helpu eu hunain oherwydd yr agosrwydd
- Byddai angen mwy o ofal ar lawer o bobl nag yr oeddent yn ei gael cyn y cyfyngiadau symud.

Yn ôl Nigel, cafodd wybod drwy alwad yn ddiweddar gyda Young Dementia UK, pan fydd brechlyn ar gael, bydd Llywodraeth y DU yn trefnu bod pobl â dementia ymhlith y

grwpiau cyntaf i gael mynediad at y brechlyn. Dyna'r hyn sy'n cael ei gynnig ond mater arall yw p'un a fydd yn digwydd.

Casgliadau:

- Mae gweithwyr iechyd a gwasanaethau cymdeithasol a sefydliadau'r trydydd sector yn parhau i fod â rôl arbennig o bwysig wrth gefnogi hawliau pobl â dementia.
- Yn gyffredinol, roedd cyfranogwyr yn ymddiried yn y trydydd sector yn fwy na gwasanaethau statudol. Nid beirniadaeth oedd hon, dim ond y dewis oedd yn well ganddynt. Roeddent yn teimlo bod y trydydd sector yn fwy tebygol o dalu sylw i'w dewisiadau a'u hanghenion.
- Ymhlith y pryderon cynyddol mae diffyg technoleg, yr amharodrwydd i dderbyn pobl o gartrefi gofal yn gleifion mewn ysbytai cyffredinol, y defnydd eang o hysbysiadau DNR a'r diffyg dealltwriaeth o'r rheoliadau yn gyffredinol rhwng y cartrefi gofal a'r ysbytai.
- Rydym o'r farn bod Covid-19 wedi effeithio'n anghymesur ar ddementia, a bydd angen cynnal rhywfaint o waith ymchwil ar effeithiau hirdymor hyn, ac mae angen gwneud hynny'n gyflym iawn oherwydd, fel y cyfeiriodd Lynne, nid ydym am brofi ail don, ond mae hynny'n bosibilrwydd, a chredaf fod yn rhaid i ni ddysgu gwersi yn sgîl y camau a gymerwyd.

Cewch wybod rhagor am y gweminarau a darllen blogiau Nigel yn

<https://www.3ndementiawg.org/>

**Jayne:**

Bu'n sôn am ei phrofiad o'r cyfyngiadau symud o ran ei gŵr Chris, sydd â dementia.

Dywedodd y bu'n brofiad da iawn. Roeddent wedi mwynhau cael 'amser i blesio' u hunain'.

Dywedodd fod Chris wedi cael llythyr ynghylch gwarchod ei hun rhag y feirws, a chynigion i gael bwyd wedi'i gludo iddo gan yr archfarchnadoedd, ac fe wnaethon nhw fanteisio ar y cynigion hynny ddwywaith. Roeddent yn teimlo'n ffodus gan fod ganddynt ferch a oedd yn gallu dod â chynnyrch ffres iddyn nhw dro ar ôl tro. Bu'r gwasanaethau cymdeithasol mewn cysylltiad â nhw. Yn eu hachos nhw, roedd popeth â sefydlwyd o ran y nod o warchod pobl rhag y feirws, wedi gweithio. Fodd bynnag, nid oeddent wedi gorfod cymryd mantais ar y darpariaethau hynny.

Dywedodd fod Chris wedi bod yn gyffyrddus iawn yn ei swigen ynysig – er iddo ddiodeff llawer iawn o orbryder i ddechrau – ond roedd wedi gallu goresgyn hynny ar ei liwt ei hun, drwy weithio yn yr ardd. Soniodd iddynt ddechrau ar eu cyfyngiadau symud nhw eu hunain yr wythnos cyn i'r cyfyngiadau symud cenedlaethol ddechrau, oherwydd emffysema Chris.

Soniodd am ba mor anodd y bu iddi fethu â gweld ei mam sydd â dementia ac ar ddiwedd ei hoes oherwydd canser. Pan ganiatawyd ymweliadau yn yr awyr agored eto, buont yn gweld ei mam ac roedd hi wedi dirywio i raddau helaeth.

Dywedodd fod symptomau dementia Chris yn amlwg wedi gwaethygu, mae e dipyn yn llai rhugl, mae wedi colli ei gof tymor byr ac mae ofn mynd y tu allan arno, gan nad yw'n hyderus bod pobl yn dal yn ymwybodol ei fod yn gwarchod ei hun o hyd. Mae'n teimlo bod

pobl ag agwedd llawer yn fwy hunanfodlon o ran y sefyllfa, gan bod y cyfyngiadau symud mwy neu lai wedi'u diddymu, erbyn hyn. Dyna'r argraff y mae wedi'i chael. Nid yw'n fwriad ganddo roi'r argraff honno, ond dyna sut y mae'n teimlo oherwydd ei fod gyda hi, mae hi'n gallu mynd ag ef y tu allan.

Byddwn yn gallu unioni hynny gyda'n gilydd, ond nid felly fydd hi ar gyfer pobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain, Bydd y rheini yn sicr o deimlo gymaint yn fwy ynysig. Disgrifiodd Chris hynny fel mynd i mewn i'w swigen ddiogel ei hun i raddau mwy. Gall Jayne ehangu'r swigen ymddangosiadol honno iddo ef, ond does dim Jayne ar gael gan bawb i wneud hynny ar eu rhan, a dyna yw ei bryder pennaf ar gyfer y dyfodol.

## **Andy**

Dyweddodd Andy, sydd â dementia, ei fod yn teimlo bod ei symptomau wedi gwaethgu. Roedd yn teimlo'n ynysig oherwydd bod ei arfer mewn bywyd o fynd allan a chwrdd â ffrindiau wedi'i gwtogi. Dywedodd os yw ei ŵr yn gofyn iddo fynd i siopa erbyn hyn, mae'n aros yn y maes parcio, dyw e ddim eisiau mynd allan mwyach.

Dyweddodd y bu'n fwy aflonydd yn ystod y cyfyngiadau symud. Doedd yr hwyliau ddim yn dda. Dywedodd mai arno ef oedd y bai mewn 99% o achosion. Dywedodd ei fod yn cael anhawster i ddarllen oherwydd nad oedd yn gallu cofio'r hyn yr oedd wedi'i ddarllen y diwrnod blaenorol.

Dyweddodd pan gafodd ei ddiagnosis, nad oedd fel diagnosis o ganser, oherwydd pan fyddwch yn cael dementia, ychydig iawn o driniaethau sydd ar gael. Rydych chi'n teimlo, bron, y cewch y diagnosis ac yna rydych chi ar eich pen eich hun.

Roedd yn llawn canmoliaeth i'r Gymdeithas Alzheimers.

Wrth gyfeirio at arolwg y Gymdeithas Alzheimers ymhlith y 880 o bobl, dywedodd fod y canlynol ymhlith canfyddiadau'r arolwg:

- dywedodd tri chwarter fod pandemig y Coronafeirws wedi gwneud iddyn nhw deimlo'n fwy unig neu ynysig nag o'r blaen.
- dywedodd tua hanner eu bod yn cael trafferth i ymdopi yn yr argyfwng. Dywedodd Andy mai'r frwydr fwyaf i bobl â dementia oedd iselder ac aflonyddwch. Dywedodd ei fod yn sicr wedi ei chael hi'n anodd oherwydd iselder yn ystod y pedwar mis o gyfyngiadau symud.
- roedd dros chwarter y bobl a holwyd yn poeni bod eu symptomau dementia yn gwaethgu.

Dyma negeseuon allweddol yr arolwg:

- Gall y cyfnodau hir o ynysu a gorfod ildio'r drefn arferol ac ymgysylltu cymdeithasol fod yn niweidiol i'r person
- Mae'r Gymdeithas Alzheimers yn cael nifer helaeth o alwadau i'w llinell gymorth bob dydd gan bobl â dementia sydd wedi sylwi bod eu gallu gwybyddol yn dirywio. Maen nhw'n ffonio i fynegi eu pryderon.

Yn ôl Andy, ei bryder mwyaf erbyn hyn yw y bydd wedi coll ei hyder yn gyfan gwbl pan fydd y cyfyngiadau symud wedi dod i ben. Dywedodd fod pethau tebyg yn dod i'w feddwl ag

oedd ar yr adeg pan gafodd ddiagnosis o ddementia am y tro cyntaf, wnaeth beri iselder iddo gan nad oedd yn gwybod sut y byddai'n effeithio arno, a sut y byddai'n gallu byw gyda dementia.

Dyweddodd ei fod wedi dysgu'n dda i fyw'n dda gyda dementia, ond ei fod yn poeni ei fod bellach wedi colli'r gallu hwnnw. Dywedodd ei fod yn ei chael hi'n anodd oherwydd iselder. Dywedodd iddo gael rhagor o ddiwrnodau gwael na diwrnodau da, tra roedd yn arfer â chael llawer o ddiwrnodau da ac ambell ddiwrnod gwael cyn y cyfyngiadau symud.

Ychwanegodd fod y gwasanaethau ym Mro Morgannwg wedi bod yn arbennig.

## **David**

Soniodd David am yr anawsterau a gafodd wrth ymweld â'i wraig, sydd wedi bod mewn cartref gofal yn Rhydaman am y pedair blynedd a hanner diwethaf. Yn ôl David, yn dilyn y cyfyngiadau symud ar 15 Mawrth, fe gymerodd hyd at dri mis i gael ffôn gyda cherdyn sim yn y cartref gofal. Dywedodd, y tro cyntaf iddo ymweld yn y cnawd, teimlai ei bod hi wedi dirywio'n ofnadwy. Mae hi'n eithaf diegni ac nid yw'n ymgysylltu ag unrhyw un.

Dyweddodd ei bod yn ddigalon iawn am na all gofalywyr ymweld â hi. Dywedodd ei bod yn rhwydd i Lywodraeth Cymru ddweud y gallai ymweld o 1 Gorffennaf ymlaen, ond allwch chi ddim mynd â pherson 80 mlwydd oed ar gyfer ymweliad allan i'r glaw trwm mewn cadair olwyn. Mae hi bron â bod yn gyfan gwbl gaeth i'r gwely. Mae'r cartref gofal yn wych, maen nhw'n rhoi gofal da iawn iddi ond does ganddyn nhw mo'r amser i fynd o gwmpas â ffonau ar gyfer oddeutu 40 o breswylwyr.

- Nododd Sue Phelps ei bod wedi codi rhai o gwestiynau David gydag Adam Price, sy'n un o Aelodau o'r Senedd ar gyfer Sir Gaerfyrddin.
- Cyfeiriodd Padrig at ganllawiau ar ymweld â chartrefi gofal ac ymweliadau awyr agored a dywedodd fod y canllawiau hefyd yn cynnwys arweiniad ar ymweliadau dan do, os na allai pobl fod y tu allan. Dywedodd y byddai'n anfon copi.

## **Ceri**

Siaradodd Ceri – a fu, yn ddiweddar, yn ofalwr di-dâl i'w thad – am farwolaeth ei thad ar 3 Ebrill o ddementia a Covid.

Roedd hi'n arbennig o bryderus na chafodd y teulu unrhyw gysylltiad ag ef o gwbl yn ystod y 5 i 6 wythnos a dreuliodd yn yr ysbyty, er bod Ceri wedi gofalu amdano gyda Covid cyn iddo fynd i'r ysbyty.

Soniodd sut y bu'n rhaid iddi ffonio dair neu bedair gwaith y dydd i'w helpu i wybod sut i ofalu amdano, oherwydd bod yr hyn oeddent yn ei wybod am ddementia mor gyfyngedig. Awgrymodd mai'r rheswm dros hynny, o bosibl, oedd oherwydd bod staff a oedd wedi ymddeol wedi dychwelyd, ac mai dim ond newydd adael eu blwyddyn olaf o hyfforddiant oedd y staff iau, ac ati. Dywedodd nad oeddent nhw'n gwybod sut i gael ei thad i fwyta, neu nid oeddent yn gwybod na allai gerdded.

Soniodd fod y materion gofal lefel uwch, y s cynllunio ar gyfer gofal, a'r cynllun gofal diwedd oes wedi diflannu'n llwyr.

Am 9 o'r gloch ar y noson cyn iddo farw, cafodd alwad ffôn yn dweud ei fod yn cadw'n dda. Am un o'r gloch y bore wedyn, cafodd alwad ffôn gan nyrs anhygoel o dda yn dweud ei bod yn rhoi'r llyfr rheolau o'r neilltu ac yn gofyn beth allai hi wneud ar ei gyfer. Aeth hi drwy'r hyn a oedd yn ei gynllun gofal diwedd oes, a llwyddodd Ceri i gael y nyrs i gyflawni elfen o hynny. Roedd hynny'n 'anhygoel o dda', meddai.

Hawliau pobl oedd y mater o bwys i Ceri. Dywedodd fod gwybodaeth am ddementia yn ymddangos yn eithaf anghyfredol gan gofio mai dim ond ers deufis y bu'r wlad yn destun cyfyngiadau symud. Yr argraff oedd 'dementia – sut y'n ni'n gwneud hynny?'

Teimlai fel petai hawliau dynol ei thad wedi'u diystyru'n llwyr. Dywedodd y byddai hi'n mynd ar drywydd y mater. Am y sefyllfa, teimlai ei bod bron yn ymddangos fel nad oedd dementia yn rhywbeth o bwys.

Roedd hi'n cydnabod, roedd y sefyllfa yn wael a bod y pandemig yn rhywbeth newydd i bawb, ond roedd ei phryderon yn ymwneud â gostwng gwerth bodau dynol, a beth oedd hawliau ei thad a'i theulu wrth edrych yn ôl, ac nad oedd dim cysylltiad am y pum wythnos cyn y diwedd.

Dywedodd ei bod yn teimlo fel mai nhw oedd yr arbenigwyr. Roedd bron fel petai'r gwaith a wnaed o ran dementia a gofalu wedi cael ei wthio'n ôl 10 mlynedd. Dywedodd ei bod hi wedi treulio 30 mlynedd yn gofalu am deulu a ffrindiau â dementia ac nad oedd y driniaeth a glywodd ac a welodd yn ddim gwahanol i'r hyn yr oedd wedi'i glywed a'i brofi 30 mlynedd yn ôl.

### **Karen:**

Soniodd Karen sut y bu'n 8 wythnos cyn iddi gael llythyr ynghylch gwarchod ei hun. Cyn hynny, cafodd drafferth cael cyflenwadau bwyd. Yn bersonol, teimlai ei bod hi wedi dirywio ychydig, mae hi'n dechrau anghofio ambell beth bach nawr ac yn y man. Dywedodd nad yw hi'n mynd allan ar ei phen ei hun. Pan fydd hi'n mynd allan mae hi gyda'i gŵr ac yn aml mae'n rhaid iddo ei gorfodi i fynd allan. Mae'n brofiad eithaf brawychus iddi fod y tu allan oherwydd nad yw pobl yn cadw eu pellter, ac os ydych chi'n dweud unrhyw beth wrthynt, maen nhw'n eich dwrdio.

Mae'n canfod ei bod yn gwylltio'n amlach nag oedd hi'n arfer gwneud. Mae ei merch a'i babi yn byw gyda hi a'i gŵr, ac mae hi o'r farn eu bod wedi sathru ar draed ei gilydd. Dywedodd fod yna straen ar adegau a hynny'n arwain at iddi fod yn biwis, lle byddai wedi bod yn fwy amyneddgar yn y gorffennol. Dywedodd nad oedd hi wedi sylwi, ond bod ei gŵr wedi dweud wrthi ei bod yn gwneud hynny.

Gofynnwyd iddi helpu mewn grŵp cymorth a oedd yn gobeithio ailagor ym mis Medi. Dywedodd ei bod yn fodlon gwneud hynny cyhyd â bod mesurau'n cael eu rhoi ar waith i gadw pobl yn ddiogel.

### **Jim**

Dywedodd Jim, o Sir y Fflint, ei fod wedi ymdopi'n eithaf da yn ystod y cyfyngiadau symud.

Cyfeiriodd at bwynt a wnaeth Ceri ynghylch safon y gofal. Dywedodd ei fod yn siarad yn rheolaidd am ddementia o amgylch Gogledd Cymru, a'i fod yn synnu faint o bobl sy'n dod ato ar y diwedd ac yn dweud eu bod wedi profi'r un problemau ag ef. Dywedodd iddo gael diagnosis bum mlynedd yn ôl gan feddyg ymgynghorol, ac ers hynny, nid yw wedi gweld meddyg na meddyg ymgynghorol ynghylch ei ddementia o gwbl. Roedd yn teimlo mai'r rheswm dros hynny yw nad oes modd gwella dementia. Gan na allant mo'u gwella, dydyn nhw ddim eisiau eu hadnabod. Teimlai fel nad yw dementia yn rhywbeth digon pwysig i bobl boeni yn ei gylch. Talodd deyrnged i waith y Gymdeithas Alzheimers.

## **Sue Phelps**

Dywedodd Sue fod y cyfraniadau yn crynhoi'r hyn a glywodd y Gymdeithas Alzheimers drwy ei galwadau ffôn er lles a chwmniaeth.

Soniodd, yn yr un modd â llawer o asiantaethau eraill, fod y Gymdeithas Alzheimers yn gorfod cyflawni ei gwasanaethau drwy ddull rhithwir dros y ffôn neu ar Zoom.

At hynny, roeddent yn ceisio casglu gwybodaeth am y modd y mae'r cyfyngiadau symud wedi effeithio ar bobl, er mwyn dysgu o hynny wrth symud ymlaen.

Roedd hi'n gobeithio na cheir pandemig arall, ond roedd yn bwysig dal gafael ar yr hyn a ddysgwyd yn sgîl y pandemig hwn.

Awgrymodd dair thema'n benodol:

1. Profiadau pobl yn yr ysbyty: Mynegodd Ceri'r profiad o fod yn ofalwraig o bell sy'n ceisio dod i wybod beth sy'n digwydd, yn arbennig o dda. Gan ddysgu, o leiaf: pam na fyddai clerc y ward, pan fod rhywun yn mynd i'r ysbyty â dementia, yn cysylltu'n uniongyrchol â'r gofalwr, y teulu neu'r anwylyd? Beth sydd eisiau i ni ei wybod? Rhywbeth tebyg o ran cartrefi gofal yn cadw cysylltiad gyda'r bobl sy'n gwybod orau.
2. Mynediad at apwyntiadau arferol: Yr hyn a glywn ar lawr gwlad yw, gan nad yw clinigau cof wedi bod yn gweithredu, bydd ôl-groniad o bobl yn cael diagnosis unwaith y bydd y gwasanaethau'n aildechrau, a'r effaith enfawr y bydd hynny'n ei gael yn sydyn ar wasanaethau sydd ond newydd aildechrau. A fyddan nhw'n gallu ymdopi â hynny? Bydd yna lif o bobl sydd wedi cael diagnosis o'r newydd ac o ganlyniad i ddirywiad yn eu cyflwr, pobl sydd angen gwasanaethau y mae'n bosibl nad oedd eu hangen arnynt cyn y cyfyngiadau symud. Sut fyddan nhw'n ymdopi â hynny? Mae angen dechrau cynllunio ar gyfer hynny nawr. Mae hynny'n bryder mawr.
3. Y peth olaf yw, y mathau o wasanaethau y mae pobl yn cael budd ohonynt, i raddau helaeth er mwyn byw eu bywydau cystal ag y gallant gyda dementia, sef y gwasanaethau hynny sy'n cynnig cyfleoedd i gymdeithasu, rhyngweithio, cyfrannu at gymdeithas a bod yn annibynnol. Dyna'r gwasanaethau sydd wedi dod i ben. Dyna'r rhai sydd wedi cael eu disodli o reidrwydd gan yr hyn a gynigir gan y cyfryngau digidol a'r ffôn, er enghraifft. Mae yna bryder gwirioneddol yn bodoli – gan ein bod wedi gweithredu mor llwyddiannus, o ystyried yr effaith economaidd wrth i'r cyfyngiadau symud ddod i ben – o ran a fydd y gwasanaethau hynny'n parhau i gael

eu cynnig yn ddigidol, dros y ffôn, ac a fyddwn ni byth yn dychwelyd at wasanaethau wyneb yn wyneb sydd mor hanfodol ar gyfer pobl sydd â dementia.

### **Rosslyn:**

Dywedodd Rosslyn Offord – Arweinydd Clinigol ar gyfer Seicoleg, Bro Morgannwg – ei bod wedi clywed llawer o'r un math o bethau a ddisgrifiodd pobl. Dywedodd fod cleientiaid yn dirywio a bod eu hanghenion wedi newid yn ystod y cyfyngiadau symud fel y disgrifiwyd gan bobl. Soniodd fod llawer yn rhagor wedi dod i'w sylw drwy feddygon teulu, yr heddlu, a'r gwasanaethau cymdeithasol. Erbyn hyn, roedd pobl na fuont erioed yn destun gwasanaethau asesu'r cof – nad oeddent wedi cael diagnosis o'r blaen – ond a wnaeth gael pethau'n anodd iawn yn ystod y cyfyngiadau symud, bellach yn dod i sylw'r gwasanaethau.

Siaradodd am y problemau wrth wahodd pobl i mewn ar gyfer apwyntiadau - y risgiau o'u cymharu â'r buddiannau. Dywedodd na fyddai llawer o gleientiaid yn defnyddio gwasanaethau ar-lein ac nad oedd ganddyn nhw'r dechnoleg. O safbwynt y GIG, dywedodd fod y rhwystrau'n cynnwys prinder clustffonau yn fyd-eang, penderfyniad y GIG i beidio â chaniatáu defnyddio Zoom, a phryderon y gallai torri rheolau data wrth ddefnyddio technoleg ar-lein arwain at fod y byrddau iechyd yn wynebu dirwyon o 10% o'u cyllidebau.

Cytunodd â'r mater o ran hawliau dynol. Teimlai fod pobl â dementia ar waelod y rhestr, fel petai, unwaith yn rhagor. Ychwanegodd eu bod yn cael trafferth cael staff, a gawsant eu hadleoli yn ystod y pandemig, yn ôl.

### **Faisal o Ymddiriedolaeth y Gofalwyr**

Dywedodd ei bod wedi clywed am ofalwyr sy'n ei chael yn eithriadol o anodd byw gyda phobl â dementia, ac mae rhai ohonyn nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael cam. Roedd y straen, y gofid a'r pryder y maent yn ei deimlo wedi effeithio ar eu lles a'u hiechyd meddwl. Tynnodd sylw at faterion penodol i bobl dduon a grwpiau lleiafrifoedd ethnig a phobl LGBT nad oes ganddynt gymaint o fynediad at wasanaethau digidol a'r rhyngryd, yr effeithiwyd arnynt i raddau mwy sylweddol.

Diolchodd **Lynne Neagle** i bawb am gymryd rhan, a rhestrodd y materion a ganlyn ar gyfer camau dilynol:

- Pobl sy'n gwarchod eu hunain rhag y feirws: Credai mai camgymeriad oedd cysylltu pobl sy'n gwarchod eu hunain â gwasanaethau, oherwydd goblygiadau hynny oedd bod pobl sydd â dementia – a phobl eraill a oedd angen cefnogaeth – ar eu colled.
- Unigrwydd a themlo'n ynysig: mater o bwys mawr, a'r effaith y mae hynny wedi'i chael ar daith dementia personol pobl, o ran dirywiad gwybyddol.
- Mynediad at wasanaethau: y cafodd y Bil Covid effaith ddiamheuol arno.
- Cartrefi gofal: mae pwysigrwydd i wneud yn siŵr bod pobl yn dal i allu cysylltu ag anwyliaid, ac mae hyn yr un mor berthnasol i bobl yn yr ysbyty. Mae'n rhaid i ni wneud hyn yn well, os fyddwn ni byth mewn sefyllfa o'r fath eto.
- Staffio ac adleoli: mater pwysig iawn, ac adfer gwasanaethau hefyd.



- Hawliau dynol: yn gyffredinol iddi hi, mae'n ymwneud â hawliau dynol pobl. Teimlai na chawsant eu parchu fel y dylent, yn ystod y cyfnod hwn. Fe wnaeth Ceri daro'r hoelen ar ei phen pan ddywedodd fod llawer o'r cynnydd a wnaed yn y blynyddoedd diweddar o ran dementia wedi'i golli yn ystod y cyfnod hwn. Mae'r Prif Weinidog wedi siarad llawer am y ffaith bod rhagor nag un niwed yn sgîl y Coronafeirws, ac mae hi'n cytuno â hynny. Ei chasgliad o'r cyfarfod hwn oedd bod ei phryderon ynghylch niwed sylweddol i bobl sydd â dementia wedi digwydd mewn gwirionedd. Mae hwn yn gasgliad difrifol iawn iglywed amdano.

### **Camau i'w cymryd:**

Cytunwyd y byddai Lynne yn gwneud y canlynol:

- Ysgrifennu at Lywodraeth Cymru ar ran y Grŵp Trawsbleidiol i amlinellu'r pryderon a godwyd.
- Cynnwys rhai o'r materion yng Nghwestiynau Ysgrifenedig y Senedd.
- Pan fydd y llythyr wedi'i ysgrifennu, siarad â Sue Phelps ac eraill ynghylch cyflwyno datganiad i'r wasg am ba mor bryderus ydym ni
- Awgrymodd Sue Phelps y dylid cynnal ail gyfarfod pan fyddai ymateb i'r llythyr wedi dod i law.