Cofnodion

Y Grŵp Trawsbleidiol ar Ddementia

Dydd Mawrth 15 Gorffennaf 2014

Ystafell Fwyta 1, Tŷ Hywel

Pwnc: Creu Cymunedau Cyfeillgar i Ddementia a Chyfarfod Cyffredinol Blynyddol

Croeso

Croesawodd Eluned Parrott AC bawb i'r cyfarfod a chyflwynwyd pawb o amgylch y bwrdd.

Yn bresennol: Eluned Parrott AC, Paul Harding (Staff Cymorth Eluned Parrott)

Amy Kitcher (Cymdeithas Alzheimer) Rhiannon Davies (Cymuned Gyfeillgar i Ddementia Aberhonddu)

Ymddiheuriadau gan: Rebecca Evans AC, Llyr Gruffydd AC, Mark Isherwood AC, Darren Millar AC, Julie Morgan AC, Lindsay Whittle AC a Lynne Neagle AC.

Busnes y Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol

Etholwyd Eluned Parrott AC yn Gadeirydd ac etholwyd Ysgrifennydd o'r Gymdeithas Alzheimer.

Cofnodion y cyfarfod diwethaf

Cyflwynwyd cofnodion y cyfarfod diwethaf a chytunwyd arnynt.

Cyflwyniad gan Rhiannon Davies, Cadeirydd Grŵp Cymuned Cyfeillgar i Ddementia Aberhonddu

Rwy'n wirfoddolwr cymunedol. Rwy'n cadeirio'r grŵp ambarél, menter gymunedol Cefnogi Dementia Aberhonddu a'r Gelli, ac rwy'n un o nifer cynyddol o bobl ymroddgar a brwdfrydig sy'n gweithio tuag at greu cymunedau cyfeillgar i ddementia yma yng Nghymru.

Nod y fenter hon yw hysbysu, ysbrydoli ac ymgysylltu â rhai sy'n byw yn lleol, ac yna rhannu'r hyn a ddysgir gyda chymunedau eraill ym Mhowys a thu hwnt.

Dyma rywfaint o ffeithiau a ffigurau i ddechrau. Byddaf wedyn yn diffinio'r hyn rydym ni fel grŵp yn ei ystyried yn Gymuned Gyfeillgar i Ddementia, ac yn rhoi ychydig o hanes i chi am y prosiect a'r hyn y gobeithiwn ei gyflawni, a sut.

Yna byddaf yn siarad am yr hyn yr ydym yn credu sy'n gryfderau a gwendidau'r prosiect, ac yna byddaf yn cynnig her i chi:

A yw cymunedau'n barod i ymdopi â dementia? Pam mae angen Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Ddementia?

Dywed adroddiad gan y Gymdeithas Alzheimer yn 2013:

- **Mae un o bob tri pherson yn mynd allan o'r tŷ unwaith yr wythnos yn unig.**
- **Mae un o bob deg person yn mynd allan o'r tŷ unwaith y mis yn unig, neu'n llai aml.**
- **Teimla 44% eu bod yn faich i'r gymuned**
- **Teimla 61% yn unig ar adegau, neu yn gyson.**
- **Teimla 69% yn ddihyder**
- **Cred 61% mai ychydig o ddealltwriaeth sydd gan eu cymunedau o sut i'w helpu i fyw yn dda, neu ddim dealltwriaeth o gwbl**

Ar hyn o bryd mae Dementia yn effeithio ar oddeutu 800,000 o bobl yn y DU ac oddeutu 45,000 yng Nghymru.

Ym Mhowys, amcangyfrifir bod 2,500 o bobl yn byw gyda dementia ar hyn o bryd, ac, oherwydd ein poblogaeth sy'n heneiddio, mae'r ffigwr hwn yn debygol o godi 44% dros yr 8 mlynedd nesaf.

Er y gallai rhai o'r bobl hyn fod mewn gofal ysbyty, cartref nyrsio neu gartref preswyl, bydd y rhan fwyaf yn byw gartref; ar eu pennau'u hunain neu byddant yn cael cymorth gan deulu a gofalwyr.

Beth yw'r problemau y maent yn eu hwynebu?

I lawer o bobl sydd â dementia nid cael diagnosis a chefnogaeth gan y system iechyd a gofal cymdeithasol yw'r unig frwydr, ond mae'n ymwneud â'r pethau bob dydd y byddwch chi a minnau yn eu cymryd yn ganiataol - sef, cael rheolaeth dros ein bywydau

bob dydd, treulio amser gyda theulu a ffrindiau, mwynhau diddordebau. Mae’r diffyg dealltwriaeth am ddementia yn ein cymunedau yn gwneud hyn yn anoddach i’w gyflawni. Mae llawer o deuluoedd yn amharod i rannu’r hyn y maent hwy a’u hanwyliaid yn eu hwynebu, oherwydd y stigma a’r ofn sydd ynghlwm â’r cyflwr. Gall bywyd bob dydd (mynd i siopa, mynd i’r banc, defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus) fod yn frwydr, sy’n arwain at unigedd ac unigrwydd.

Mewn cymunedau sy’n gyfeillgar i ddementia bydd mwy o gyfle i gefnogi pobl, yn enwedig yn y camau cynnar o ddementia, pan fydd modd cynnal pobl a rhoi hwb i’w hyder a’u gallu i reoli eu bywydau bob dydd. Gall cymunedau hefyd ddarparu cefnogaeth a seibiant amhrisiadwy i ofalwyr.

Mae tystiolaeth hefyd wedi dangos y gall cymorth priodol yn y gymuned leihau nifer y bobl sydd â dementia sy’n cael eu derbyn i’r ysbyty, a gohirio mynediad i mewn i ofal. Felly mae dadleuon economaidd yn ogystal â dadleuon cymdeithasol o blaid hyrwyddo’r fenter hon.

Beth yw Cymunedau Cyfeillgar i Ddementia?

- Lle mae pobl â dementia a’u gofalwyr yn teimlo’n ddiogel, a’u bod yn cael eu parchu, ac mae ganddynt ymdeimlad o berthyn yn y gymuned. Maent yn rhan o’r gymuned, nid ar wahân iddi.
- Mae’r gymuned yn gefnogol a chynhwysol ym mhob rhan o fywyd teuluol a chymunedol. Boed hynny wrth fynd allan am bryd o fwyd, gweld sioe yn y theatr, ymweld â’r llyfrgell, mynd i’r siopau, mynd i Sefydliad y Merched neu’r U3A, wrth ddefnyddio’r ganolfan hamdden neu fynd i’r eglwys.
- Maent yn gwella gallu unigolion â dementia i gael ansawdd bywyd, i barhau i fod yn annibynnol a chael dewis a rheolaeth dros eu bywydau. Dyma’r pethau y byddwch chi a minnau yn eu cymryd yn ganiataol.
- Yn annog pobl sydd â dementia a’u gofalwyr i geisio cael diagnosis cynnar, cymorth a chefnogaeth, ac yn rhoi llais iddynt i fynegi eu pryderon a’u hanghenion. Bydd hyn yn galluogi’r bobl i siarad am yr heriau bob dydd y maent yn eu hwynebu wrth ymdopi â dementia. Mae siarad a chael eu clywed mor bwysig.

Beth sydd ei angen i greu Cymunedau Cyfeillgar i Ddementia?

Mae angen newid o ran agweddau ac ymddygiadau tuag at bobl sy’n cael eu gweld fel rhywun sy’n ‘wahanol’. Fel cymdeithas, rydym yn barod iawn i eithrio pobl nad ydym yn eu deall - weithiau’n fwriadol, weithiau’n anfwriadol. Gellir newid hynny gyda gwell ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia a’r problemau a wynebir gan y bobl yr effeithir arnynt gan y cyflwr.

Cyfathrebu, gofal, empathi, amynedd da a charedigrwydd. Rwyf i wedi cael digonedd o hyn hyd yma, drwy’r gwaith hwn. Mae hyn yn ymwneud â mynegi ein dynoliaeth a’r

agwedd honno ar ein personoliaeth sydd weithiau'n mynd ar goll wrth inni ganolbwyntio ar y dasg sydd i'w chyflawni gennym yn gyson yn ein bywydau. Mae angen yr hwb hwn i'n hatgoffa i arafu, ac am fwy o oddefgarwch a dealltwriaeth.

Mudiad cymdeithasol ar gyfer newid sylfaenol.

Nid yw creu Cymunedau Cyfeillgar i Ddementia ddim yn dasg anodd mewn gwirionedd, dim ond bod angen i bawb ohonom weithio ar y cyd a chronni ein syniadau a'n galluoedd a gweithio tuag at weledigaeth gyfunol o ddod yn gymuned gyfeillgar i ddementia.

Sut y cafodd ei sefydlu?

- Cynhadledd y Gymdeithas Alzheimer ym mis Hydref 2012. Cysylltwyd â Chyngor Tref Aberhonddu. Rôl y Maer
- Cyflwyniad cyhoeddus ym mis Mehefin 2013. Gwelwyd bod angen cydnabyddedig; roedd llawer o frwdfrydedd
- Datblygwyd grŵp llywio a arweiniwyd gan y gymuned, gyda chynrychiolwyr o blith gofalwyr, y sector iechyd a gofal cymdeithasol, a mudiadau cymunedol a gwirfoddol.
- Datblygwyd datganiad o fwriad, nodau strategol, cynllun gweithredu ac amcanion.
- Sefydlwyd cyfansoddiad y grŵp ym mis Ebrill, fel grŵp dielw fel bod modd i ni gofrestru aelodau a chodi arian.
- Lobïwyd o blaid rhaglen Cyfeillion Dementia a Chyfeillion a Hyrwyddwr Dementia y Gymdeithas Alzheimer, a mabwysiadwyd hi. Gwelwn fod y rhaglen hon yn asgwrn cefn ar gyfer creu cymunedau sy'n gyfeillgar i ddementia.

Hyd yma rydym wedi cynnal dau ddiwrnod o hyfforddiant i Hyrwyddwyr yn Aberhonddu (ym mis Ebrill a mis Gorffennaf), gyda 18 o hyrwyddwyr lleol, wedi cynnal 32 sesiwn ymgysylltu â'r cyhoedd (Girl Guides, Sefydliad y Merched ac ati) ac wedi gwneud dros 350 o Gyfeillion.

- Rydym wedi cysylltu ag ystod eang o sefydliadau ac wedi creu Cynghrair Gweithredu ar Ddementia sy'n cynnwys, er enghraifft, bractisau meddyg teulu, y Bwrdd Iechyd, y Cyngor Sir, gwasanaeth y llyfrgell, banciau, Heddlu Dyfed-Powys a Gwasanaeth Tân Canolbarth a Gorllewin Cymru, Awdurdod Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog.

Parhau i ymgysylltu ag eraill. 20 Mehefin - Lansio'r ymgyrch i Wneud Aberhonddu yn Gymuned Gyfeillgar i Ddementia.

Sefydlu mentrau newydd

- Sesiynau cerddoriaeth ac atgofion ar gyfer dioddefwyr.
- Diwrnod hyfforddi ar gyfer artistiaid ar y cyd â sefydliad celfyddydol lleol

- Trafod y posibilrwydd o sefydlu caffi Cof a Chanu ar gyfer yr Ymennydd yn ddiweddarach yn y flwyddyn gyda’r Gymdeithas Alzheimer.
- Wedi cefnogi Caffi Hayday yn y Gelli Gandryll.

Yr hyn y gobeithiwn ei gyflawni a sut:

Bod yn gatalydd ar gyfer newid cymdeithasol

Gwneud cysylltiadau, datblygu partneriaethau, gan greu rhwydweithiau a rhannu arferion da.

Cynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth, a newid agweddau tuag at ddementia, drwy:

- Gynhyrchu gwell gwybodaeth y gellir ei defnyddio gan amrywiaeth o bobl, gan gynnwys siopwyr lleol, busnesau, grwpiau, athrawon, meddygon teulu a gofalwyr.
- Siarad am y pwnc yn amlach ac yn fwy agored.
- Datblygu rhwydwaith o hyrwyddwyr Dementia a Chyfeillion Dementia ar lefel y gymdogaeth,
- Annog pobl sy’n poeni ynghylch eu cof i ymweld â’u meddyg teulu.
- Herio stereoteipiau a rhagfarnau yn uniongyrchol, a thrwy ddangos delweddau cadarnhaol o bobl hŷn a phobl â dementia.
- Canolbwyntio ar yr hyn y gall pobl â dementia ei wneud yn hytrach na’r hyn na allant ei wneud.
- Tybio y bydd pobl â dementia yn cael eu cynnwys yn hytrach na’u heithrio.

Sicrhau bod grwpiau cymorth, sefydliadau, siopau a busnesau yn fwy cyfeillgar i ddementia, ac annog pobl sydd â dementia a’u gofalwyr i ddefnyddio cyfoeth Aberhonddu o ran adnoddau hamdden, adnoddau diwylliannol ac adnoddau ysbrydol.

Dylid eu hyrwyddo fel mannau cyfeillgar i ddementia, ac archwilio sut y gellid eu graddio yn y modd hwn gan bobl â dementia a’u gofalwyr.

Yn olaf ac yn bwysicaf oll, dylid rhoi llais i fynegi eu hanghenion i bobl â dementia a’u gofalwyr, a’u helpu a’u cefnogi i wneud yn sicr bod eu hanghenion yn cael eu diwallu drwy gyfarfodydd un-ac-un, cyfarfodydd grŵp, fforwm gofalwyr, digwyddiadau cymdeithasol a mentrau eraill a gynhelir yn y gymuned.

Cryfderau a Gwendidau

Cryfderau: Arweinir y grwpiau gan y gymuned, dull gweithredu llawr gwlad, llais cryf, cymhelliant, a brwdfrydedd, mae’r model yn gydnaws â gwaith cynllunio y cynghorau

sir, hygrededd gyda darparwyr statudol. Mae’n darparu rhywfaint o’r arweinyddiaeth y mae mawr ei angen

Gwendidau: Cynaliadwyedd, gwirfoddol yw gwaith y grwpiau, cyfyngiadau amser, sgiliau cynrychiolaeth ar y grŵp llywio, diffyg cefnogaeth (ariannol) a chyngor gan ddarparwyr cenedlaethol - teimlad o rwystredigaeth ar brydiau.

Sylwadau a chwestiynau gan aelodau’r grŵp

Diolchodd Eluned Parrott AC i Rhiannon Davies am ei chyflwyniad.

Cloi

Diolchodd Eluned Parrott AC i bawb am eu presenoldeb, a daeth y cyfarfod i ben.