

# Heulwen Dan Gymylau



Llawlyfr Ymgyrch  
Eglwysi Dementia-gyfeillgar  
Undeb yr Annibynwyr Cymraeg



# Neges y Parchedig Dyfrig Rees,

## Ysgrifennydd Cyffredinol, Undeb yr Annibynwyr Cymraeg

Cynyddodd ein hymwybyddiaeth o ddementia'n ddirfawr dros y blynyddoedd diwethaf ac eithriad, bellach, yw i neb fod heb wybod am rywrai sy'n byw gyda'r cyflwr, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Nid syndod hynny, oherwydd dywed y Gymdeithas Alzheimer fod 45,000 o bobl yng Nghymru'n byw gyda dementia, a bydd 1 o bob 3 ohonom wedi gofalu am rywun sy'n byw gyda'r cyflwr rywbryd yn ystod ein hoes. Yn ôl ystadegau'r GIG, mae gan 1 ym mhob 14 o drigolion Cymru dros 65 oed ddementia – ffaith y mae'r eglwysi, sydd â chanran uchel o aelodau hŷn yn perthyn iddynt, wedi ei synhwyro ers tro.

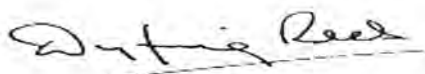
Mae'n llawenydd mawr derbyn y ffeil hon i law. Mae'n datgan yn glir benderfyniad yr eglwysi i fynd i'r afael ag un o gyflyrau enbytaf ein dydd, ac yn mynegi eu hargyhoeddiad yn y lle creiddiol – hanfodol, yn wir – sydd i ofal yn y bywyd Cristnogol. Pleser digymysg yw cyflwyno'r gwaith hwn, sy'n adnodd mor werthfawr, i sylw'r eglwysi Undeb yr Annibynwyr Cymraeg, gan eu hannog bob un i ymroi at fod yn Eglwys Dementia-gyfeillgar.

O fewn y ffeil, cewch ddysgu mwy am y cyflwr a gwybod am y gwasanaethau a'r gefnogaeth sydd ar gael i'r rhai sydd ei angen. Cyn bwysiced fydd yr arweiniad ar sut i fod yn eglwys agored ei chalon, ei chlust a'i llaw wrth gynnig cefnogaeth a chynhaliaeth – ysbrydol ac ymarferol – fydd yn cyfoethogi bywyd y rhai sy'n byw gyda dementia, ac fe ddigwydd hynny oherwydd y mae yn ein heglwysi, o hyd, bobl â chalon i weithio.

Yn eu plith mae aelodau'r gweithgor – Emlyn Davies, Sian Meinir, Rhodri-Gwynn Jones a Gwilym Huws – a lwyddodd dan nawdd Adran Dinasyddiaeth Gristnogol y Cyngor i lunio'r gwaith hwn, sy'n achos cymaint diolch, llawenydd a balchder i ni fel Annibynwyr.

Rydym yn diolch i'r Gymdeithas Alzheimer, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, Prifysgol Bangor, Panel Diogelu Cydenwadol a TIDE (Together in Dementia Everyday) am eu cymorth a'u hawgrymiadau gwerthfawr wrth baratoi'r deunyddiau.

Rwy'n gwbl ffyddiog bod llaw yr Arglwydd ar y gwaith ac y daw bywyd drwyddo.



# Diolchiadau

Ni fyddai cynhyrchu'r pecyn hwn, fel rhan o ymgyrch Eglwysi Dementia-gyfeillgar Undeb yr Annibynwyr, wedi bod yn bosib heblaw am gydweithrediad parod nifer o unigolion a sefydliadau. Caiff y naw a fu mor garedig â chyfrannu un neu ragor o oedfaon eu henwi yn Adran 3. Wrth fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch yn ddiffuant i'r gweddill am bob cymwynas a chyngor, prysurwn i ychwanegu mai ni, Gweithgor yr Ymgyrch, sy'n gyfrifol am unrhyw ddiffygion yn y gwaith.

Beti-Wyn James, Llywydd yr Undeb,  
am ei herthygl ar seiliau diwinyddol Eglwysi Dementia-gyfeillgar;

Dyfrig Rees, Ysgrifennydd yr Undeb,  
am ei neges agoriadol yn cyflwyno'r pecyn;

Catrin Hedd Jones  
am gynnig nifer o awgrymiadau adeiladol;

Iestyn Hughes  
am ei ganiatâd i gynnwys y lluniau ar dudalennau 31 a 71;

John Phillips  
am ei ganiatâd i gyhoeddi englyn o'i eiddo er cof am ei wraig, Bethan;

Julie Edwards  
am gyflwyno nifer o ychwanegiadau gwerthfawr;

- Elinor Wyn Reynolds, Rhodri Darcy ac Ann Williams, o Dŷ John Penri, am eu cymorth parod a chyson.

Dylunydd:  
stiwedio@ceri-talybont.com

Argraffwyr:  
Serol Print [www.serolprint.cymru](http://www.serolprint.cymru)

Cyhoeddwy:  
Undeb yr Annibynwyr Cymraeg, Mai 2022.

# Cynnwys

	Tud
Neges y Parchedig Dyfrig Rees, Ysgrifennydd Cyffredinol yr Undeb	3
Cyflwyniad i'r Ymgyrch	7
<b>Adran 1:</b> <b>Seiliau Diwinyddol Eglwys Dementia-gyfeillgar</b> (Y Parchedig Beti-Wyn James, Llywydd yr Annibynwyr)	11
<b>Adran 2:</b> <b>Tyfu'n Eglwys Dementia-gyfeillgar</b>	17
<b>Adran 3:</b> <b>Patrymau ar gyfer Oedfaon</b>	31
<b>Adran 4:</b> <b>Grym Cerddoriaeth</b>	75
<b>Adran 5:</b> <b>Manylion Cwrs Ffrindiau Dementia</b>	83
<b>Adran 6:</b> <b>Sefydliadau ac Elusennau, Adnoddau Digidol a Llyfrau Print</b>	87
<b>Adnoddau Pellach:</b>	96
Atodiad: Rhagor o Oedfaon	
Fideo ar gyfer Eglwys Dementia-gyfeillgar	





Mae heulwen dan gymylau – a gwên  
Yn gudd yn y dagrau;  
Yna afiaith hen hafau  
Ddaw'n ei dro i'r co' – cyn cau.

(John Phillips)

# Cyflwyniad

Bob tri munud o bob dydd o bob wythnos, bydd rhywun yng ngwledydd Prydain yn cael gwybod bod dementia arno ef neu hi. Dyna faint y broblem. Mae hynny'n amlach na pheidio yn arwain at straen dychrynlyd ar y teulu, boed hynny'n ariannol, yn gorfforol, yn emosiynol neu'n ysbrydol. Yn ôl ffigurau'r Gymdeithas Alzheimer, mae dros 850,000 o bobl yng ngwledydd Prydain yn byw gyda dementia. Y disgwyl yw y bydd y cyfanswm wedi cyrraedd miliwn erbyn y flwyddyn 2025, ac wedi dyblu i ddwy filiwn erbyn 2050. Gydag un o bob chwech o bobl dros 80 oed yn dioddef, a 40,000 o rai o dan 65 oed wedi derbyn diagnosis, gwelwn pa mor eang yw gafael yr afiechyd creulon hwn ar ein cymdeithas heddiw. Go brin fod yna lawer o deuluoedd sydd heb gael rhyw brofiad o ddementia.

Mae Undeb yr Annibynwyr yn credu bod ein heglwysi ni mewn sefyllfa gref i gynnig cefnogaeth werthfawr i bobl sy'n byw gyda dementia, ac i'w teuluoedd a'u gofalwyr, a hynny ar fwy nag un lefel.

## **Sut y Medrwn Ni Helpu**

Yn y lle cyntaf, mae gennym adnoddau a chyfleusterau a fedrai fod o gymorth mawr i gynnig man cyfarfod diogel i gynnal gweithgareddau amrywiol megis awr grefftau, caffi cof, sesiwn gerddorol neu chwarae gemau. O'u defnyddio'n ddoeth, gall ein hadeiladau fod yn werthfawr iawn i rai sy'n trefnu sesiynau ar gyfer gofalwyr, teuluoedd a rhai sy'n byw gyda dementia.

Yn ail, rydym yn gymdeithas ofalgar sy'n credu mewn cynorthwyo ein cymdogion a'n cyd-ddynion, a gallem gynnig ein hunain mewn gwahanol ffyrdd yn ôl y galw. Weithiau, efallai bod angen rhywun ar rota wythnosol i warchod am awr neu ddwy, neu i sgwrsio ar ben arall y ffôn.

Agwedd arall yw'r amrywiaeth o arbenigedd sy'n bodoli o fewn cymunedau ein heglwysi, a'r profiad helaeth o gydweithio gydag asiantaethau a chynghorau lleol.

Yn drydydd, gall ein hoedfaon presennol fod yn gysur fel man cyfarwydd a chynnes i rai sydd â brith gof am ganu emynau a chlywed adnodau. Hyd yn oed os yw'r cof diweddar yn dirywio, gall fod teimladau cynnes yn parhau am brofiadau melys o'r gorffennol mewn oedfaon a chyfarfodydd cymdeithasol o fewn muriau'r capel neu'r festri.

Yn bedwerydd, rhaid cofio nad yw anghenion ysbrydol llawer iawn o bobl sy'n byw gyda dementia yn cael eu diwallu. Efallai bod tuedd i rai gadw draw o'r oedfaon, ond rhaid pwysleisio na ddylai dementia fod yn rhwystr i bobl fedru dod i addoliad. Dylem eu croesawu a llunio oedfaon arbennig ar eu cyfer lle bo angen.

## **Ailddarganfod y Person**

Yn Adran 1 y pecyn hwn, mae'r Parchedig Beti-Wyn James yn ymdrin â diwinyddiaeth dementia. 'Cawn ein herio,' meddai, 'i ganolbwyntio ar yr unigolyn yn hytrach nag ar y dementia. Credaf fod cymuned yr Eglwys yn cael ei galw i wrando ar lais egwan y sawl sy'n byw gyda dementia, a thrwy eu llais ailddarganfod y person a deall ei anghenion, yn gorfforol ac yn ysbrydol.'

Dyma pam ein bod yn arwain ymgyrch i geisio gwneud ein heglwysi i gyd yn rhai dementia-gyfeillgar, ac mae hynny'n golygu addysgu ein haelodau a'n swyddogion, cynghori teuluoedd ynghylch y cymorth sydd ar gael, a chydweithio gyda mudiadau ac enwadau eraill i wneud safiad dros hawliau'r unigolion, eu gofalu a'u teuluoedd.

## **Dementia a Covid-19**

Un o'r gwirioneddau tristaf am y pandemig diweddar yw bod yr effaith ar bobl sy'n byw gyda dementia wedi bod yn waeth nag ar odid unrhyw garfan arall o gymdeithas. Yn ôl ffigurau a ryddhawyd gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol am fisoedd Mawrth ac Ebrill 2020, bu farw 25,000 o bobl yng Nghymru a Lloegr y gwyddom eu bod wedi cael diagnosis o ddementia cyn hynny, ac mae'r ffigur hwnnw ddwywaith yn uwch na'r hyn y byddem ni wedi disgwyl ei weld mewn blwyddyn arferol. Dywed yr arbenigwyr wrthym mai dementia yw'r cyflwr meddygol mwyaf cyffredin oedd eisoes yn bodoli ymysg y rhai sy'n marw o coronafeirws. Erbyn hyn, mae'r Gymdeithas Alzheimer yn honni bod y Gwasanaeth Gofal yn gwbl annheg ac yn anaddas i rai sy'n byw gyda dementia, a'u bod hwy a'u teuluoedd yn wynebu canlyniadau dinistriol o ganlyniad i'r ynysu cymdeithasol a methiannau'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Nid adlewyrchiad ar yr unigolion sy'n gweithio o fewn y gwasanaethau hynny yw'r feirniadaeth hon, wrth reswm, ond condemniad damniol o agweddau a blaenoriaethau gwahanol lywodraethau.

O'n safbwynt ni fel Annibynwyr, dagrau pethau yw bod y cyfnod clo cyntaf wedi dod ar yr union adeg pan oeddem ar fin lansio cynllun newydd a chyffrous i annog troi ein heglwysi'n rhai dementia-gyfeillgar. Roedd y penderfyniad i ysgogi

ymgyrch o'r fath wedi'i wneud yng nghyfarfodydd yr Undeb yn Rhydymain yn 2019, a rhai ohonom wedi treulio'r misoedd canlynol yn casglu tystiolaeth gan unigolion, teuluoedd, gofalwyr, arbenigwyr yn y maes, meddygon, cynrychiolwyr Cymdeithas Alzheimer, gweinidogion ac aelodau gwahanol eglwysi. Buom yn ymchwilio i'r gwahanol adnoddau printiedig a digidol sydd ar gael, a chyrhaeddwyd y pwynt lle roeddem yn barod i droi'r cyfan yn rhaglen waith uchelgeisiol. Dechreuwyd trafod gydag enwadau eraill, ac roedd gobaith gwirioneddol y byddem yn gweld cyhoeddi cynllun anturus i'w weithredu ledled Cymru.

A dyna pryd y daeth yr aflwydd fel huddygl i botes i darfu ar y cyfan. Gan mai hanfod ein cynlluniau oedd cymell pobl i gymysgu a chymdeithasu, i agor drysau capeli i greu cymunedau newydd er mwyn cyfeillachu a diddanu, ac i arbrofi gyda ffurfiau gwahanol o addoli, roedd natur y cloi yn gwbl groes i'r ddelfryd honno. Er bod modd bod yn ofalgar a chymdogol dros y ffôn, ac er bod modd dangos consŷrn o bell drwy gyfrwng dulliau rhithiol, nid cynllun hyd-braich yw craidd yr ymgyrch eglwysi dementia-gyfeillgar. Mae cofleidio'r rhai sy'n byw gyda dementia yn golygu gwneud hynny wyneb-yn-wyneb.

### **Deffro Ymwybyddiaeth**

Ein gobaith yn y lle cyntaf yw deffro ymwybyddiaeth o'r cyflwr ymhlith aelodau ein heglwysi. Os yn bosibl, hoffem weld o leiaf un person o bob eglwys yn dilyn cwrs syml, ond hynod o werthfawr, i ddod yn 'ffrind dementia'.

I gyd-fynd â'r addysgu sylfaenol am y cyflwr, rydym yn annog yr eglwysi i groesawu rhai sy'n byw gyda dementia, ynghyd â'u teuluoedd a'u gofalwyr, i'w plith. Mae hynny'n cynnwys rhannu awgrymiadau ynglŷn â pha fath o gyfarfodydd cymdeithasol addas y gellid eu cynnal, boed hynny'n gaffi, sesiynau canu, awr grefftau, gemau neu rannu lluniau i ddenu atgofion. Er enghraifft, byddwn yn cynnal sesiynau cerddorol ar gyfer rhai sy'n byw gyda dementia, ac yn ceisio ysgogi eraill i wneud yr un peth.

Weithiau, mewn rhai achosion, efallai y byddai hyn yn golygu addasu ychydig ar adeiladau a strwythuro'r drefniadaeth weinyddol i fod yn ddementia-gyfeillgar. Gellid cynnal asesiad risg, addasu ychydig bach ar yr arwyddion a'r dodrefn os oes angen, a phenodi person canolog i fod yn gydlynnydd dementia. Byddai'n fuddiol hefyd i drefnu rota o warchodwyr i roi ysbaid i'r teulu/gofalwyr am awr neu ddwy bob hyn a hyn.



Gwyddom am ambell eglwys oedd yn teimlo mai gwell fyddai rhoi eu cefnogaeth i weithgareddau sydd eisoes yn digwydd yn yr ardal, yn hytrach na chreu digwyddiadau o'r newydd, ac mae hynny'n gwneud synnwyr yn aml.

## **Arweiniad Ysbrydol**

Rydym yn gosod cryn bwyslais ar arweiniad ysbrydol, ac fe welwch fod y ffeil hon yn cynnwys patrymau o oedfaon y gellid eu cynnal, sy'n addas ar gyfer rhai'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gwarchodwyr. Dylid cofio nad cefnogi teuluoedd dementia yw'r unig nod, ond y gallant hwythau, yn eu tro, gyfoethogi bywyd yr eglwys.

## **Cymorth Pellach**

Drwy'r gwahanol adrannau yn y ffeil hon, fe welwch gyfeiriadau at gymorth pellach. Mae'r rhifau ffôn a'r gwefannau yno i chi eu defnyddio, ac mae yna gyfoeth o wybodaeth ar gael. Y peth pwysicaf y medrwn ni fel Undeb ei wneud ar hyn o bryd yw ymbilio ar eglwysi i gynnig cefnogaeth i aelodau a'u teuluoedd lle mae dementia'n bodoli. Os bydd swyddogion eglwysi o'r farn fod ar deuluoedd angen cymorth pellach, dylid eu hannog i gysylltu â'r Gymdeithas Alzheimer ar 03300 947 400 (llinell Gymraeg) neu drwy eu gwefan [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)