



Adran 2:

Tyfu'n Eglwys Ddementia-gyfeillgar



Nod yr adran hon yw cynorthwyo eglwysi i weld pa mor ddementia-gyfeillgar y maen nhw ar hyn o bryd, a pha rannau o fywyd yr eglwys y gellid eu datblygu er mwyn tyfu i fod yn fwy dementia-gyfeillgar.

Rydym yn gwbl ymwybodol o'r ffaith bod yr amgylchiadau a'r adnoddau'n amrywio'n fawr iawn o gapel i gapel, ac felly nid oes disgwyl i bob achos allu cyrraedd yr un lefel o gymorth i rai sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr, ond gobeithiwn y bydd y canllawiau hyn o gymorth i flaenoriaethu'r gweithgareddau hynny y mae modd eu cyflawni. Bydd y pecyn yn canolbwyntio'n bennaf ar bedair elfen y credwn sy'n greiddiol i ddatblygu'n eglwys ddementia-gyfeillgar, sef:

- **Adeiladau**
- **Gofal Bugeiliol**
- **Oedfaon a Gweithgareddau**
- **Y Gymuned**

Ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd teulu a chyfeillion ym mywydau'r rhai sy'n byw gyda dementia, ac felly mae gan gapeli gyfrifoldeb i gynnig cymorth ymarferol i'r gofalwyr hyn hefyd wrth ddatblygu'n eglwys ddementia-gyfeillgar flaengar.

Wrth gynllunio'r pecyn hwn, roeddem yn ymwybodol bod y term 'dementia' yn cyfeirio at nifer o gyflyrau gwahanol sy'n effeithio ar y ffordd mae'r ymennydd yn gweithio. Oherwydd hynny, nid yw'r symptomau ymhlith y rhai sy'n byw gyda dementia yn unfurf ac felly bydd angen gofalu peidio â chyffredinolli'n ormodol ynglŷn â'u hanghenion. Serch hynny, yn y ddwy dudalen nesaf rydym yn cynnig rhestr gryno o brif arwyddion dementia a sut y dylid ymateb iddynt.

Mae'r pecyn hefyd yn cynnwys rhestr a disgrifiad cryno o'r prif sefydliadau ac elusennau sy'n gweithredu ym maes dementia, ynghyd â rhestr o adnoddau digidol a llyfrau print Cymraeg y gellir troi atynt os am ragor o wybodaeth neu gymorth.



Dementia: Beth i chwilio amdano a sut i ymateb

Arwyddion	→	Sut i ymateb?
Syllu neu 'freuddwydio'.	Cadw llygad, a chynnig help os yn briodol.	
Problemau gyda'r cof. Anghofus. Ansicr beth i'w wneud.	Cadw llygad, a chynnig help os yn briodol.	
Edrych yn ddryslyd. Methu ffocysu.	Cynnig cefnogaeth a help llaw.	
Ymwybyddiaeth ofodol. Taro i mewn i bethau. Diffyg hyder.	Cadw llygad. Cynnig help ac estyn llaw.	
Atal-dweud. Baglu dros eiriau.	Byddwch yn amyneddgar. Weithiau mae'n help i arwain person at yr hyn y credwch maen nhw'n sôn amdano.	
Ailadrodd yr un peth sawl gwaith. Gwylio'r cloc, e.e. gofyn 'faint o'r gloch yw hi?' dro ar ôl tro.	Byddwch yn amyneddgar a chynnig help llaw.	Gadewch iddynt ddweud yr un peth dro ar ôl tro – bydd yn helpu eu hunan-barch os na fyddwch yn torri ar eu traws ar ganol brawddeg.
Ansicrwydd wrth drafod arian, e.e. mewn siopau neu wrth wneud taliadau. Ysgrifennu sawl siec.	Byddwch yn amyneddgar a chefnogol. Heb fod yn ymwithgar, cynigiwch help wrth iddynt gyfrif eu harian.	Peidiwch â'u brysio, nac edrych neu ymddwyn yn ddiamedd. Derbyniwch un siec, a rhoi sicrwydd bod popeth yn iawn.
Archebu gormod o'r un nwyddau (OCD). Gor-brynu eithafol.	Gwnewch yn siŵr eu bod mewn gwirionedd yn dymuno cael cymaint o'r un peth.	

Cynghorion Cyflym

Ewch tuag at
y person mewn modd
cyfeillgar

Edrychwch i fyw llygaid
y person a chynnal
cyswllt llygaid

Siaradwch yn araf
ac yn glir

Rhowch amser i'r person
ymateb – efallai y bydd angen
ailadrodd sawl tro

Peidiwch â'u brysio –
byddwch yn amyneddgar

Peidiwch â dechrau
dadlau i'w cywiro

Byddwch yn fwyn ac
yn garedig

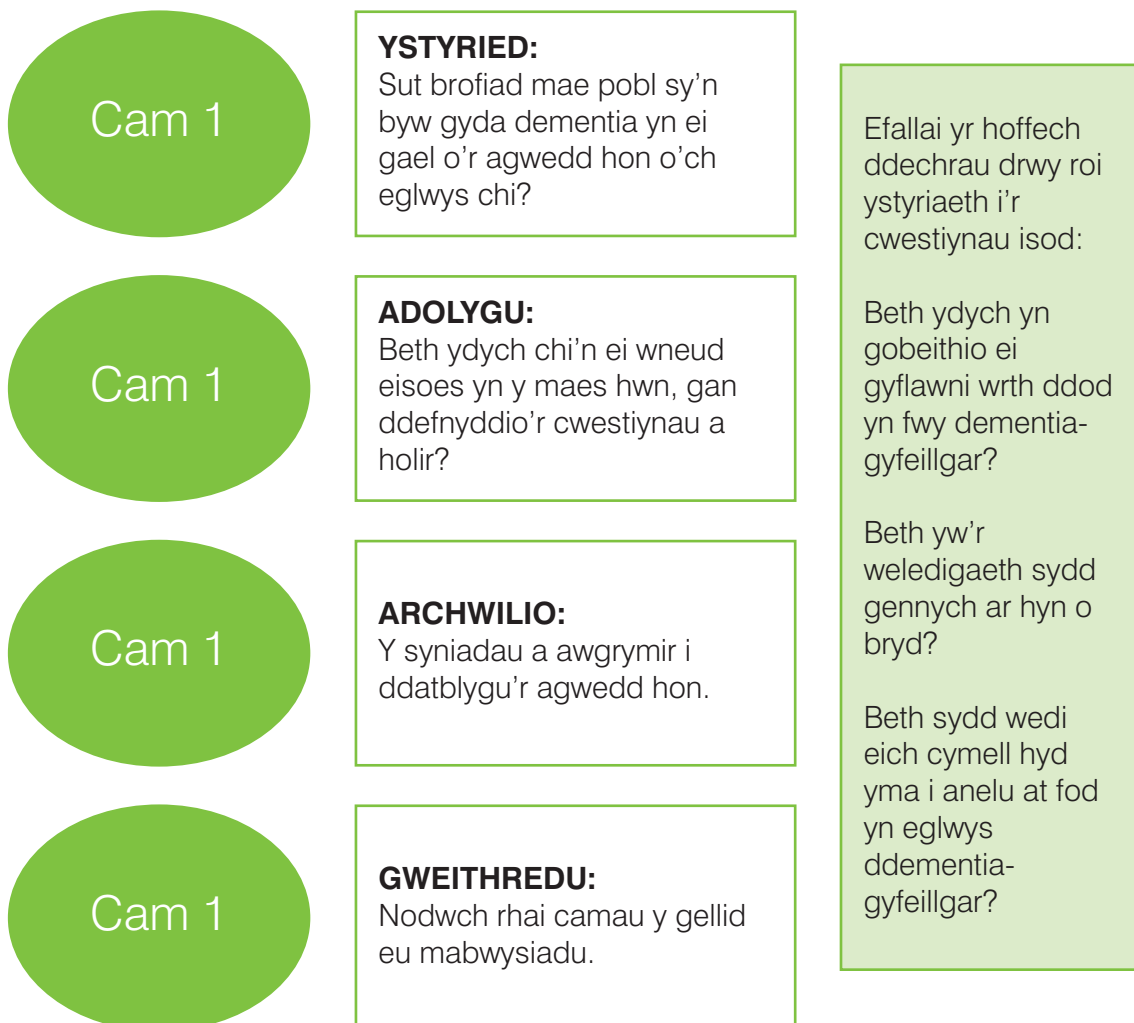
Dylech drin y person
sy'n byw gyda dementia fel
petai'n un o'ch teulu chi

Am ragor o gyngor, trowch at y rhestr o elusennau a sefydliadau
ac adnoddau a geir yn Adran 6.

Hunanasesiad

Bydd yr hunanasesiad hwn (sy'n addasiad Cymraeg o ymarferiad a luniwyd gan nifer o eglwysi cydenwadol yn ninas Bryste) yn eich arwain i bwysu a mesur pa gamau tuag at fod yn eglwys ddementia-gyfeillgar a wnaed gennych eisoes, ac i ganfod beth arall y dymunwch ei ddatblygu er mwyn i'r capel fod yn fwy dementia-gyfeillgar.

Mae'n cynnwys pedwar ymarferiad sy'n cwmpasu pedair gwedd allweddol i fywyd eglwysi: Adeiladau, Addoli, Gofal Bugeiliol a'r Gymuned. Byddai'n ddoeth dewis un agwedd i'w hadolygu ar y tro.



Pan fyddwch wedi cwblhau'r hunanasesiad o'r pedair agwedd, dewiswch pa rai i'w blaenoriaethu wrth lunio cynllun gweithredol i'r eglwys.

Adeiladau

Ystyried:

Pa sgysiau gawsoch chi gyda rhai sy'n byw gyda dementia, a'u gofawyr, ynghylch pa mor groesawgar a diogel mae adeiladau'r capel, a pha newidiadau fyddai'n helpu pobl?

Ym mha ffyrdd mae'r adeiladau'n cynnig amgylchedd croesawgar i bobl sy'n byw gyda dementia?

Ym mha ffyrdd rydych chi wedi canfod bod yr adeiladau'n cynnwys nodweddion heriol wrth i chi geisio cynnig lleoliad croesawgar ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia?

Adolygu:

Trafodwch y cwestiynau isod a'u hateb trwy nodi ateb cadarnhaol â ✓, ateb negyddol ag X ac 'Efallai' â ?. Gyda phob cwestiwn rydych wedi rhoi 'X' neu '?' ar ei gyfer, gallech holi 'A fydden ni'n dymuno mynd i'r afael â hyn?'	✓	X	?
Ydy'n harwyddion ni'n ddigon clir ac yn cyferbynnu'n dda ag unrhyw symbolau/lluniau? Cofiwch fod arwyddion ar gyfer y toiledau a'r allanfeydd yn hynod bwysig.			
Ydy'r arwyddion wedi eu gosod ar y drysau cywir, ac nid ar ddrysau cyfagos? Ydyn nhw ar lefel y llygad ac wedi eu goleuo'n dda? Ydy'r arwyddion yn amlwg mewn mannau allweddol o'r adeilad?			
Ydy'r mynedfeydd wedi eu goleuo'n dda, ac yn gwneud cymaint o ddefnydd â phosib o olau naturiol? Dylid osgoi cael ardaloedd o olau llachar a chysgodion tywyll.			
Ydy arwynebau'r llawr yn fflat ac yn ddi-sglein, a heb fod yn llithrig? Os ydy lefel y llawr yn newid mewn unrhyw fan, a gaiff hynny ei nodi'n glir?			
Ydy'r toiledau'n hygyrch, a'r arwyddion iddynt yn glir?			
A oes gennym seddi addas i'r rhai sydd â phroblemau symudedd, yn cynnwys rhai cadeiriau cyfforddus?			
A oes archwiliad hygyrchedd llawn wedi ei gynnal?			

Archwilio:

Trafodwch y syniadau a awgrymir isod wrth benderfynu sut i weithredu. Seiliwyd y syniadau ar ymarfer da a fabwysiadwyd gan eglwysi dementia-gyfeillgar. Ystyriwch a oes unrhyw syniadau eraill y gallech eu gweithredu.

	✓	X	?
Allwn ni ymgynghori â phobl sy'n byw gyda dementia, a'u gofalwyr, i gasglu eu barn o ran pa welliannau y gellid eu gwneud i'r adeilad?			
A oes modd i ni wella'r arwyddion yn ein hadeilad a'u gwneud yn gliriach?			
A oes yna arwynebau anwastad, neu unrhyw beth allai achosi i berson faglu, y gallem eu gwella neu eu gwneud yn fwy amlwg?			
A fedrwn ni wella ein heisteddleuoedd trwy ychwanegu rhai cadeiriau cyfforddus, cadeiriau â breichiau, clustogau ac ati?			
Allwn ni wneud ein toiledau'n haws eu defnyddio trwy ddewis lliwiau cyferbyniol, a gosod arwyddion darluniadol ar y drysau i ddangos sut i gloi/datgloi, seinio'r larymau ac ati?			

Gweithredu:

Wedi i chi ystyried, adolygu ac archwilio rhai syniadau posibl, ewch ati i nodi rhai tasgau y byddwch am eu gweithredu gyda'r bwriad o wella adeiladau'r capel ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia. Gallai'r rhain fod yn dasgau sy'n mynd i'r afael â'r cwestiynau yn yr adran 'Adolygu', neu'n awgrymiadau o'r adran 'Archwilio', neu'n dasgau eraill rydych wedi eu nodi wrth ddilyn y broses.

Tasg y penderfynwyd arni	Pwy fydd yn gwneud y gwaith?	Pryd fydd y gwaith yn cael ei wneud?

Gofal Bugeiliol

Ystyried:

Pa drafodaethau gawsoch chi gyda rhai sy'n byw gyda dementia, a'u teuluoedd, ynghylch eu profiadau hwy o'r gofal bugeiliol yn eich eglwys chi?

Pa gynlluniau bugeiliol, os o gwbl, ydych chi'n eu cynnig i bobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd?

Pa elfennau ydych chi wedi eu cael yn heriol wrth ddarparu gofal bugeiliol i rai sy'n byw gyda dementia?

Adolygu:

Trafodwch y cwestiynau isod a'u hateb trwy nodi ateb cadarnhaol â ✓, ateb negyddol ag X ac 'Efallai' â ?. Gyda phob cwestiwn rydych wedi rhoi 'X' neu '?' ar ei gyfer, gallech holi 'A fyddem yn dymuno mynd i'r afael â hyn?'	✓	X	?
Ydyn ni wedi asesu pwy sydd angen gwneud cais gwiriad DBS oherwydd eu hymwneud ag unigolion gyda dementia?'			
Ydy'r rhai sy'n darparu gofal bugeiliol wedi derbyn cyflwyniad i ymwybyddiaeth o ddementia, megis yr hyn a gynigir gan 'Ffrindiau Dementia' (gweler Adran 6)?			
Ydyn ni'n darparu unrhyw gymorth i ofalwyr y rhai sy'n byw gyda dementia?			
Ydyn ni'n darparu unrhyw fath o weinidogaethu ar gyfer cartrefi preswyl lleol?			
Ydyn ni'n gwybod i ble i gyfeirio pobl am wybodaeth a chymorth ychwanegol ac arbenigol?			
Ydy'n capel ni'n cael ei ddefnyddio i groesawu digwyddiadau i'r rhai sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr?			
Ydyn ni wedi ystyried y posibilrwydd o ddewis Cydlynnydd Dementia yn y capel, h.y. unigolyn gyda chyfrifoldeb penodol i sicrhau croeso cynnes i rai sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr?			

Archwilio:

Trafodwch y syniadau a awgrymir isod wrth benderfynu sut i weithredu. Seiliwyd y syniadau ar ymarfer da a fabwysiadwyd gan eglwysi dementia-gyfeillgar. Ystyriwch a oes unrhyw syniadau eraill y gallech eu mabwysiadu.

	✓	X	?
Allwn ni sicrhau bod gennym Gydlynnydd Dementia yn y capel?			
A oes modd i ni ffurfio tîm gofal bugeiliol os nad oes gennym un eisoes?			
Allwn ni drefnu sesiwn ymwybyddiaeth 'Ffrindiau Dementia' i'r gynulleidfa gyfan fel bod gwell dealltwriaeth gan bawb?			
A oes modd trefnu cwrs hyfforddi ar ddiogelu oedolion bregus ar gyfer ein tîm gofal bugeilio?			
A oes modd i ni wneud casgliad o flychau cof, cwiltiau gweithgaredd a bandiau synhwyraidd a'u rhoi i bobl?			
Allwn ni gynnal digwyddiad – e.e. Caffi Croeso neu noson o ffilmiau – ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia, a'u gofalwyr?			
A oes modd i ni ddatblygu gweinidogaeth allgymorth i gartref gofal lleol?			
Allwn ni gynnig lifft i'r capel i'r rhai sy'n byw gyda dementia?			

Gweithredu:

Wedi i chi ystyried, adolygu ac archwilio rhai syniadau posibl, ewch ati i nodi rhai tasgau y byddwch yn eu gweithredu gyda'r bwriad o wella'r gofal bugeiliol ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia. Gallai'r rhain fod yn dasgau sy'n mynd i'r afael â'r cwestiynau yn yr adran 'Adolygu', neu'n awgrymiadau o'r adran 'Archwilio', neu'n dasgau eraill rydych wedi eu nodi wrth ddilyn y broses.

Tasg y penderfynwyd arni	Pwy fydd yn gwneud y gwaith?	Pryd fydd y gwaith yn cael ei wneud?

Oedfaon a Gweithgareddau

Ystyried:

Pa sgysiau gawsoch chi gyda rhai sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd ynghylch eu profiadau hwy o'r gwasanaethau yn eich eglwys?

Ydych chi'n gwybod sawl un o'ch cynulleidfa sy'n cael eu heffeithio gan ddementia?

Pa feysydd sydd, yn eich profiad chi, wedi bod yn heriol wrth geisio llunio gwasanaethau sy'n fwy dementia-gyfeillgar?

Adolygu:

<p>Trafodwch y cwestiynau isod a'u hateb trwy nodi ateb cadarnhaol â ✓, ateb negyddol ag X ac 'Efallai' â ?. Gyda phob cwestiwn rydych wedi rhoi 'X' neu '?' ar ei gyfer, gallech holi 'A fyddem yn dymuno mynd i'r afael â hyn?'</p>	✓	X	?
<p>Ydy'n croesawyr ni yn ymwybodol o'r ffordd orau i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofawyr, pan fyddant yn eu croesawu i wasanaeth neu ddigwyddiad yn y capel?</p>			
<p>Ydyn ni wedi ystyried sut y bydd pobl sy'n byw gyda dementia yn deall ac yn cael mynediad i'n gwasanaethau a'n digwyddiadau arbennig?</p>			
<p>A fydd cynnwys ein gwasanaethau – y gerddoriaeth, yr iaith a'r ymarweddiad – yn gyfarwydd i'r rhai sydd wedi mynychu capel ar ryw adeg yn eu bywyd?</p>			
<p>Ydy'n taflenni oedfaon a chyhoeddiadau'n cynnwys darluniau all fod yn ffocws gweledol i'r rhai sy'n byw gyda dementia?</p>			
<p>Ydy'n haddoliad ni'n cynnwys gweddïau'n achlysurol dros y rhai sy'n byw gyda dementia, eu gofawyr ac aelodau o'u teulu? Oes yna ddigon o hyblygrwydd fel bod y rhai sy'n byw gyda dementia yn gallu mynegi eu ffydd yn y modd sy'n gweddu orau iddynt hwy?</p>			
<p>Ydyn ni'n cynnig unrhyw wasanaethau sy'n benodol yn rhai dementia-gyfeillgar?</p>			

Archwilio:

Trafodwch y syniadau a awgrymir isod wrth benderfynu sut i weithredu. Seiliwyd y syniadau ar ymarfer da a fabwysiadwyd gan eglwysi dementia-gyfeillgar. Ystyriwch a oes unrhyw syniadau eraill y gallech eu gweithredu.

	✓	X	?
Allwn ni gynnal gwasanaeth penodol sy'n ddementia-gyfeillgar, a hynny'n rheolaidd neu o bryd i'w gilydd, e.e. oedfa o ganu emynau cyfarwydd?			
Allwn ni gynnal adolygiad o ba mor ddementia-gyfeillgar mae ein gwasanaethau?			
Allwn ni ystyried sut y medrwn addasu ein taflenni fel eu bod yn fwy hwylus i'w defnyddio?			
Allwn ni lunio Cerdyn Croeso (neu rywbeth tebyg) ar gyfer newydd-ddyfodiaid ac ymwelwyr, sy'n cynnwys gwybodaeth gyffredinol am yr eglwys ac yn tynnu sylw at unrhyw wybodaeth sy'n benodol ar gyfer y grŵp?			
Allwn ni feddwl am ffyrdd o gefnogi'r rhai sy'n byw gyda dementia i fod yn rhan o'r gweithgareddau cymdeithasol fel bod ganddynt gyfraniad o hyd i'w wneud i'r gymuned?			
Allwn ni greu cyfleoedd i glywed tystiolaeth pobl hŷn yn ein gwasanaethau?			

Gweithredu:

Ar ôl i chi ystyried, adolygu ac archwilio rhai syniadau posibl, ewch ati yn awr i nodi rhai camau y byddwch yn eu cymryd i wneud y gwasanaethau yn eich capel yn fwy dementia-gyfeillgar. Gallai'r rhain fod yn dasgau i fynd i'r afael â'r cwestiynau yn yr adran 'Adolygu', neu'n awgrymiadau yn yr adran 'Archwilio', neu'n unrhyw dasg arall rydych wedi ei nodi yn ystod y broses.

Tasg y penderfynwyd arni	Pwy fydd yn gwneud y gwaith?	Pryd fydd y gwaith yn cael ei wneud?

Rhwydweithiau Cymunedol

Ystyried:

Pa mor ymwybodol ydy arweinwyr ac aelodau ein heglwys o anghenion y rhai sy'n byw gyda dementia?

Pa mor ymwybodol ydy aelodau ac arweinwyr ein heglwys o'r cynlluniau rydyn ni'n eu datblygu o gwmpas dementia?

Pa fath o berthynas sydd gan ein heglwys ni â'r adnoddau a'r gweithgareddau sydd ar gael yn lleol ar gyfer rhai sy'n byw gyda dementia?

Adolygu:

Trafodwch y cwestiynau isod a'u hateb trwy nodi ateb cadarnhaol â ✓, ateb negyddol ag X ac 'Efallai' â ?. Gyda phob cwestiwn rydych wedi rhoi 'X' neu '?' ar ei gyfer, gallech holi 'A fyddem yn dymuno mynd i'r afael â hyn?'	✓	X	?
Ydyn ni'n gwybod pwy yw'r cysylltiadau dementia yn y gymuned leol?			
Ydyn ni'n rhannu gwybodaeth gyda'n haelodau am adnoddau dementia sydd ar gael yn y gymuned?			
A oes gennym ni Gydlynnydd Dementia sy'n gweithredu fel pwynt cyswllt ar ein rhan?			
Ydyn ni'n cynnwys unrhyw elusennau dementia yn ein casgliadau i elusennau?			
Ydyn ni wedi cynnal sesiynau 'Ffrindiau Dementia' yn y capel?			
A oes unrhyw un yn ein capel ni yn gysylltiedig ag elusen dementia leol a/neu unrhyw grwpiau lleol eraill ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia?			
Ydy'n heglwys ni yn cael ei defnyddio ar gyfer unrhyw ddigwyddiadau megis 'canu i godi'r galon'?			
A oes unrhyw un o'r bobl eraill sy'n defnyddio adeiladau'r capel wedi derbyn unrhyw hyfforddiant mewn ymwybyddiaeth o ddementia?			
Ydyn ni'n gwahodd pobl nad ydynt yn byw gyda dementia i fynychu ein digwyddiadau dementia-gyfeillgar?			

Archwilio:

Trafodwch y syniadau a awgrymir isod wrth benderfynu sut i weithredu. Seiliwyd y syniadau ar ymarfer da a fabwysiadwyd gan eglwysi dementia-gyfeillgar. Ystyriwch a oes unrhyw syniadau eraill y gallech eu gweithredu.

	✓	X	?
A oes modd i aelod o'r eglwys dderbyn hyfforddiant fel Hyrwyddwr Dementia er mwyn cyflwyno sesiynau ymwybyddiaeth Ffrindiau Dementia?			
Allwn ni gynnal digwyddiad ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia, eu gofalwyr, teuluoedd a ffrindiau – gan gynnwys plant – i greu cysylltiadau ar draws y cenedlaethau?			
A oes modd i ni gynnal sesiwn Ffrindiau Dementia yn ystod un o'n gwasanaethau ar y Sul?			
Allwn ni lunio rhestr o lyfrau ar ddementia, a gweld pa rai sydd ar gael yn ein llyfrgell leol?			
Allwn ni ddefnyddio wythnos genedlaethol Ymwybyddiaeth Dementia bob mis Mai i gynnal digwyddiadau neu wasanaethau arbennig?			
Allwn ni godi bwrdd gwybodaeth yn ein capel ni i arddangos gwybodaeth ynghylch dementia?			
Allwn ni wahodd pawb sy'n defnyddio adeiladau'r capel i gymryd rhan mewn sesiwn ymwybyddiaeth o ddementia?			

Gweithredu:

Ar ôl i chi ystyried, adolygu ac archwilio rhai syniadau posibl, ewch ati yn awr i nodi rhai camau y byddwch yn eu cymryd i ddatblygu ymwybyddiaeth gymunedol o gwmpas dementia. Gallai'r rhain fod yn dasgau i fynd i'r afael â'r cwestiynau yn yr adran 'Adolygu', neu'n awgrymiadau yn yr adran 'Archwilio', neu'n unrhyw dasg arall rydych wedi ei nodi yn ystod y broses..

Tasg y penderfynwyd arni	Pwy fydd yn gwneud y gwaith?	Pryd fydd y gwaith yn cael ei wneud?

Crynhoi'r Tasgau

Defnyddiwch y tabl isod i grynhoi pa dasgau o'ch gwaith Hunanasesu y dymunwch roi blaenoriaeth iddynt. Am bob tasg, nodwch y dyddiad y caiff ei chwblhau, a phwy sy'n gyfrifol am sicrhau bod hyn yn cael ei wneud.

	Tasg	Dyddiad i'w chwblhau	Pwy sy'n Gyfrifol
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Deunydd Darllen Pellach ar Eglwysi Dementia-gyfeillgar

Dementia inclusive church guide: travelling together. Livability.
www.livability.org.uk/wp-content/uploads/2020/09/Travelling-Together_webFINAL.pdf

My faith matters: a resource to support the spiritual journey of people living with dementia. Livability.
<https://dementiamatterspowys.org.uk/can-you-help/dementia-friendly-churches>

Salisbury, M. (gol.): *God in fragments: worshipping with those living with dementia.* Church Publishing House, 2020.
Cyfrol werthfawr i gapeli sy'n anelu at dyfu'n eglwys ddementia-gyfeillgar.