



Adran 5:

Manylion Cwrs Ffrindiau Dementia



Beth yw Ffrind Dementia?

Mae Ffrind Dementia yn rhywun sy'n dysgu am ddementia er mwyn iddynt allu helpu eu cymuned.

Mae gormod o bobl y mae dementia yn effeithio arnynt yn teimlo nad yw cymdeithas yn deall y cyflwr y maent yn byw gydag ef. Mae Ffrindiau Dementia yn helpu trwy godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth, fel y gall pobl sy'n byw gyda dementia barhau i fyw yn y ffordd y dymunant.

Beth mae Ffrindiau Dementia'n ei wneud?

Mae Ffrindiau Dementia yn helpu pobl sy'n byw gyda dementia trwy gymryd camau – rhai mawr a bach.

Nid oes raid i'r gweithredoedd hyn gymryd llawer o amser. Mae pob gweithred yn cyfrif – o ymweld â rhywun rydych chi'n ei adnabod sy'n byw gyda dementia, i fod yn fwy amyneddgar mewn ciw siop. Gall Ffrindiau Dementia hefyd gymryd rhan mewn pethau fel gwirfoddoli, ymgyrchu neu wisgo bathodyn i godi ymwybyddiaeth.

Pwy all fod yn Ffrind Dementia?

Pawb! Mae Ffrindiau Dementia yn agored i unrhyw un sy'n awyddus i helpu pobl sy'n byw gyda dementia yn eu cymuned.

Nod Ffrindiau Dementia yw rhoi gwell dealltwriaeth i bobl sy'n byw gyda dementia, a'r pethau bach y gallwn ni i gyd eu cyflawni i wneud gwahaniaeth i fywydau pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia. Mae Ffrindiau Dementia yn cael ei arwain gan y Gymdeithas Alzheimer ac mae'n un gangen o'i gwaith i greu Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia. Drwy fynychu Sesiwn Gwybodaeth Ffrindiau Dementia, mae gennych gyfle i ymuno â'r mudiad hwn i newid y ffordd y mae pobl yn meddwl, yn gweithredu ac yn siarad am y cyflwr.

Sut mae dod yn Ffrind Dementia?

Bydd y Gymdeithas Dementia yn trefnu sesiynau gwybodaeth am y cyflwr. Mae hyn yn ffordd hwyliog, ryngweithiol o ddysgu ychydig am ddementia a sut y gall effeithio ar fywydau pobl. Dan arweiniad Hyrwyddwr Ffrindiau Dementia gwirfoddol, mae'r Sesiwn yn para 45–60 munud ac yn cwmpasu pum neges allweddol y dylai pawb eu gwybod am ddementia, trwy weithgareddau a thrafodaeth. Ar ddiwedd y Sesiwn Wybodaeth, mae cyfranogwyr yn cael cyfle i droi eu dealltwriaeth yn gamau gweithredu trwy ymrwmo i weithred sy'n ystyriol o ddementia. Nid oes unrhyw weithred yn rhy fawr nac yn rhy fach – o wisgo bathodyn Ffrindiau Dementia i ledaenu'r gair ar y cyfryngau cymdeithasol. (Sylwer: nid hyfforddiant yw Sesiwn Wybodaeth Ffrindiau Dementia; nid yw Hyrwyddwr Gwirfoddol yn arbenigwyr dementia; ni fyddant yn gallu darparu rhagor o wybodaeth na chynghor, ac nid ydynt wedi'u gwirio gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd.) Mae gennym Hyrwyddwr Cymraeg eu hiaith sy'n rhan o'r cynllun hwn gan Undeb yr Annibynwyr.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni i holi.

undeb@annibynwyr.cymru / 01792 795888

Tŷ John Penri, 5 Axis Court, Parc Busnes Glanyrafon, Bro Abertawe, SA7 0AJ

Ystyriaethau Diogelu

Mae'r ymgyrch newydd hon yn rhoi cyfle inni ddathlu, annog a datblygu'r gwaith rhagorol y mae llawer o bobl yn ei wneud i gefnogi'r rheini sydd gyda dementia. Fodd bynnag, byddem yn esgeulus pe baem yn anwybyddu'r realiti trist bod yna leiafrif o sefyllfaoedd lle mae pobl fregus, gan gynnwys rhai sydd â dementia, yn cael eu camdrin, eu niweidio neu eu hesgeuluso. Os ydych yn poeni am unigolion neu sefyllfa cysylltwch â Swyddfa'r Panel Diogelu Cydenwadol (01745 817584) neu ewch i <https://www.paneldiogelwch.org.uk/cy/rhifau-cyswllt-argyfwng>

Os ydych yn dechrau gweithgareddau dementia-gyfeillgar newydd bydd angen i chi ailasesu pwy sydd angen cwblhau gwiriad DBS neu fynychu hyfforddiant diogelu yn eich eglwys. Cewch ragor o fanylion ar wefan y Panel: <https://www.paneldiogelwch.org.uk> neu trwy dudalen ddiogelu gwefan Undeb yr Annibynwyr.