



Adran 6:

Sefydliadau ac Elusennau, Adnoddau Digidol a Llyfrau Print



Elusennau a Sefydliadau

Age Cymru

www.ageuk.org.uk/cymru

Age Cymru yw'r elusen fwyaf sy'n gweithio ar ran pobl hŷn yng Nghymru. Mae'n eu helpu i osgoi tlodi, unigrwydd, esgeulustod a gwahaniaethu ar sail oedran.

Alzheimer's Society Cymru

www.alzheimers.org.uk/about-us/wales

Elusen sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr.

Arolygiaeth Gofal Cymru

www.arolygiaethgofal.cymru

Rheoleiddiwr annibynnol gofal cymdeithasol a gofal plant yng Nghymru, yn arolygu cartrefi gofal a gwasanaethau cymorth cartref.

Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia Cymru

<http://dsdc.bangor.ac.uk/>

Canolfan Ymchwil sy'n gweithio'n agos gyda phobl hŷn, pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr, ynghyd â gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, i sicrhau bod y gwaith ymchwil yn gwella ansawdd gofal ac yn llywio datblygiad polisi ac ymarfer.

Carers Wales

www.carersuk.org/wales/

Mae'n cynnig cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr ac yn ymgyrchu am welliannau parhaol a chwilio am ddulliau newydd arloesol o gefnogi gofalwyr. Yn ddiweddar, mae'r sefydliad wedi ymrwmo i gynhyrchu eu cyhoeddiadau yn y Gymraeg a hwyluso mynediad at ddeunyddiau Cymraeg ar eu gwefan.

Dementia UK

www.dementiauk.org

Elusen sydd wedi ymrwmo i wella ansawdd bywyd pawb sydd wedi cael eu heffeithio gan ddementia. Mae'n darparu nyrsys sy'n arbenigo mewn gofal dementia.

Ffrindiau Dementia

<https://www.dementiafriends.org.uk>

Mae Ffrindiau Dementia yn fenter gan y Gymdeithas Alzheimer i drawsnewid y modd y mae'r genedl yn meddwl, yn gweithredu ac yn siarad am ddementia. Yn syml, mae dod yn Ffrind Dementia yn golygu darganfod mwy am sut mae dementia'n effeithio ar berson – ac yna, wedi'i arfogi â'r ddealltwriaeth hon, yn gwneud pethau bach bob dydd sy'n helpu pobl sy'n byw gyda dementia i fyw yn dda.

Galw Iechyd Cymru

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Gwefan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol sy'n rhoi gwybodaeth amrywiol am wasanaethau lleol a chyngor ar faterion yn ymwneud ag iechyd.

Mind

www.mind.org.uk/cy/mind-cymru/

Elusen iechyd meddwl sy'n darparu gwybodaeth ar bob agwedd o iechyd meddwl ac yn darparu ystod o gefnogaeth trwy gymdeithasau lleol.

Llinell Gymorth Dementia Cymru

<https://www.callhelpline.org.uk/Dementia-HelplineW.asp>

Yn cynnig cefnogaeth emosiynol i unrhyw un sy'n gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia, yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau. Bydd y gwasanaeth hefyd yn cefnogi rhai sydd wedi derbyn diagnosis o ddementia.

TIDE (Together in Dementia Everyday)

<https://www.tide.uk.net>

Sefydliad sy'n credu bod gan ofalwyr a chyn-ofalwyr y profiad a'r wybodaeth i wella gofal iechyd a gofal gymdeithasol, gwaith ymchwil a datblygiadau polisi ledled y Deyrnas Gyfunol. Ymhlith y gweithgareddau a drefnir mae boreau coffi lle gall gofalwr sgwrsio'n anffurfiol gyda chyd-ofalwyr eraill di-dâl, mynychu cyrsiau hyfforddi a rhaglenni datblygu hunan-hyder ymhlith gofalwyr.

Y Ganolfan Ymchwil a Heneiddio (CADR)

<https://www.cadr.cymru/cy/>

Mae'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) yn ganolfan ymchwil o'r radd flaenaf sy'n integreiddio gweithgaredd amlddisgyblaethol ac yn datblygu meysydd rhagoriaeth o'r biolegol, y seico-gymdeithasol a'r amgylchedd, i bolisi cymdeithasol ym maes heneiddio a dementia.

Panel Diogelu Cydenwadol

www.paneldiogelwch.org.uk/cy

Mae'r Panel yn cefnogi a chynghori Undeb yr Annibynwyr Cymraeg, Undeb Bedyddwyr Cymru ac Eglwys Bresbyteraidd Cymru ynghylch arferion diogelu yng nghyswllt plant a phobl ifanc ac oedolion bregus. Mae'r Panel yn gyfrifol am brosesu gwiriadau DBS ar gyfer gweithwyr a gwirfoddolwyr.

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru

<https://carers.org/around-the-uk-our-work-in-wales/our-work-in-wales>

Rhan o Carers Trust y Deyrnas Gyfunol, sef elusen sy'n gweithio i wella'r gefnogaeth a'r gwasanaethau ar gyfer gofalwyr di-dâl.

Adnoddau Digidol Cymraeg

Llyfrau

Y Canllaw Dementia: byw yn dda ar ôl diagnosis. Cymdeithas Alzheimer's Cymru, 2017.

www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/the_dementia_guide_-_welsh.pdf

Cyhoeddiad sy'n deffro ymwybyddiaeth o ddementia, megis manylion am y cyflwr, amlinelliad o hawliau unigolion a theuluoedd, adrannau ar dalu am ofal, hawlio budd-daliadau, cynghorion ar ofal, cynllunio ar gyfer y diwedd, gofal diwedd oes, delio â phrofedigaeth, a chynghorion arbennig i ofalwyr ifanc.

Gofalu am rywun â dementia. Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, 2020.

<https://carers.org/downloads/wales-pdfs/carers-trust-dementia-guide-welsh-2021-low-rez.pdf>

Canllaw ardderchog i deuluoedd a ffrindiau sy'n gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia. Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth am amrywiaeth o faterion, gan gynnwys beth i'w ddisgwyl yn ystod y cyfnodau cynnar ar ôl cael diagnosis, sut i ofalu am eich llesiant eich hun, a meddwl ymlaen llaw am faterion ariannol a chyfreithiol.

Tafleenni

Beth yw dementia? Alzheimer's Society Cymru, 2017.

www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2019-07/400WEL-What-is-dementia.pdf

Beth yw clefyd Alzheimer? Alzheimer's Society Cymru, 2017.

https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2019-07/401wel-what_is_alzheimers_disease-beth_yw_clefyd_alzheimer.pdf

Beth yw dementia fasgwlaidd? Alzheimer's Society Cymru, 2018.

https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2019-07/402wel-what_is_vascular_dementia-beth_yw_dementia_fasgwlaidd.pdf

Newidiadau mewn ymddygiad. Alzheimer's Society Cymru, 2017.

www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2019-07/525wel-changes_in_behaviour-newidiadau_mewn_ymddygiad.pdf

Cyfres o bedair taflen Gymraeg sy'n ateb cwestiynau am gyflyrau mwy penodol. Maent yn cynnwys disgrifiadau clir o'r symptomau, a sut y gellir derbyn diagnosis, ynghyd â'r mathau o driniaethau a chefnogaeth sydd ar gael.

Dyma fi / This is me. Alzheimer's Society, 2017.

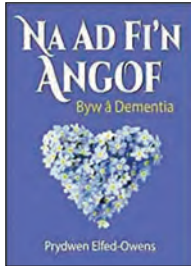
<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-factsheets/gwybodaeth-am-ddementia-yn-gymraeg>

Mae'r daflen *Dyma fi* yn helpu gweithwyr proffesiynol ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol i fagu gwell dealltwriaeth am unigolyn sy'n byw gyda dementia, a thrwy hynny ddarparu gofal wedi'i deilwra i'w anghenion. Bydd angen cymorth i lenwi'r ffurflen gan un sy'n adnabod y person yn dda, gyda manylion megis enw, llun, hanes personol, cefndir diwylliannol a chrefyddol, diddordebau, hoff leoedd, arferion personol, y drefnwaith arferol, y gallu i gyfathrebu, a symudedd.

Canllaw cryno ar gyfer cefnogi pobl â dementia. Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru.

www.ageingwellinwales.com/Libraries/Documents/Pocket-Guide-to-Being-Dementia-Supportive-cym.pdf

Llyfrau Ffeithiol ar Ddementia



Elfed-Owens, Prydwen. *Na ad fi'n angof: byw â dementia.*

Prydwen Elfed-Owens, 2020.

Cyfrol wreiddiol lle mae nifer o unigolion sydd wedi gofalu am anwyliaid sy'n byw gyda dementia yn agor eu calonnau i rannu eu profiadau personol. Oherwydd y stigma sydd ynghlwm â'r cyflwr, mae'n amheuthun clywed gan gleifion a gofalwyr i gael gwell dealltwriaeth o'r cyflwr a'i effaith ar deuluoedd. Ceir cyfraniad hefyd gan arbenigwyr yn y maes.



George, Beti. [Gol.] *Datod: profiadau unigolion o ddementia.*

Y Lolfa, 2021.

Llyfr gwreiddiol sy'n cynnwys cyfres o ysgrifau gonest ac emosiynol gan rai sydd wedi eu heffeithio'n uniongyrchol megis rhiant, partner, plentyn, gweithiwr gofal, nyrs a meddyg. Ceir ynddo hefyd wybodaeth werthfawr gan arbenigwyr yn y maes.

Cyfres Darllen yn Well

Rhwng 2018 a 2019, addaswyd dros 20 o deitlau ar wahanol agweddau ar ddementia i'r Gymraeg o'r Saesneg; roedd y teitlau wedi eu dethol yn ofalus gan arbenigwyr fel rhan o'r cynllun 'Darllen yn Well: Dementia' a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru. Am ragor o wybodaeth am y cynllun yn ei gyfanrwydd, ynghyd â theitlau Cymraeg eraill yn y maes, ewch i: https://llyfrau.cymru/wp-content/uploads/2020/10/Darllen_yn_Well_Reading_Well.pdf

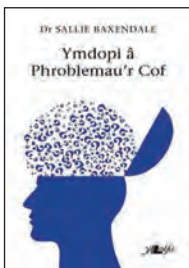
Isod, disgrifir cynnwys rhai o'r addasiadau yn y gyfres *Darllen yn well*:



Atkin, S.

Camau cyntaf byw gyda Dementia. Graffeg, 2019.

Beth yw dementia? A yw'r cyflwr yr un fath â chlefyd Alzheimer? Pa symptomau y dylech chi chwilio amdany'n nhw? Pa driniaethau sydd ar gael? Yn y cyflwyniad byr yma, mae'r awdur yn cyflwyno ffeithiau am y cyflwr hwn.



Baxendale, S.

Ymdopi â phroblemau'r cof. Y Lolfa, 2019.

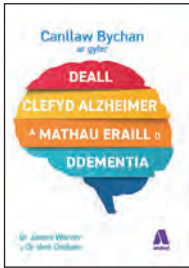
Er nad oes yna ateb syml i wella problemau'r cof, mae'r gyfrol hon yn trafod nifer o ffyrdd o leihau'r boendod maent yn eu hachosi i fywyd pob dydd. Ymgynghorydd mewn niwroseicoleg glinigol yw'r awdur, Dr Sallie Baxendale.



Slevin, M.

Y ferch fach yn y gwresogydd – Mam, Alzheimer's a fi. Y Lolfa, 2019.

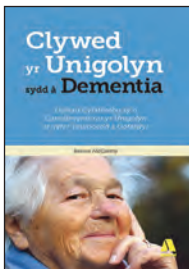
Hanes personol Martin wrth iddo ofalu am ei fam, Rosie. Wrth grynhoi ei feddyliau a'i brofiadau ar ddiwedd y gyfrol, mae'r awdur yn cyngori gofawyr eraill i ddod o hyd i gymorth, ac i fod yn barod i dderbyn y gymorth hwnnw wrth ofalu am anwyliaid.



Warner, J. a Graham, N.

Canllaw bychan ar gyfer deall clefyd Alzheimer a mathau eraill o ddementia. Atebol, 2019.

Os ydych chi neu berthynas yn poeni am glefyd Alzheimer, neu fathau eraill o ddementia, bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ddeall y cyflyrau a sut mae modd derbyn cymorth, cefnogaeth a chynghor ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia ac i ofalwyr.



McCarthy, B.

Clywed yr unigolyn sydd â dementia. Atebol, 2019.

Llyfr ar gyfer teuluoedd a gofalwyr sy'n egluro beth sy'n digwydd i gyfathrebu wrth i ddementia waethygu, sut mae hyn yn effeithio ar gof, iaith a synhwyrau person, a sut y bydd angen i ofalwyr addasu eu dull gofalu o'r herwydd.

Adnoddau Pellach

Atodiad oedfaon

Dyma restr o themâu'r oedfaon ychwanegol y gellir eu gweld yn yr atodiad ar y wefan:

Yr Ystwyll (M.M.W.)

Dal Ati (C.A.)

Mwynhau'r Gân (T.J.-M.)

Derbyn Pethau (C.A.)

Pererindod gyda sleidiau PowerPoint (S.M.)

Hanes Ruth (G.LI.)

Hanes Esther (G.LI.)

Hanes Abigail (G.LI.)

Bwyd (T.J.-M.)

Y Deg Gorchymyn (G.E.J.)

Salm 23 (G.E.J.)

(Bydd modd ei lawrlwytho o'r adran Eglwysi Dementia-gyfeillgar ar wefan yr Undeb www.annibynwyr.org)

Fideo

Rydym wedi cynhyrchu fideo pwrpasol ar gyfer yr eglwysi, sy'n egluro ychydig rhagor am natur dementia ac yn cynnwys profiadau personol rhai teuluoedd sydd wedi eu heffeithio.

Mae modd i chi wyllo'r fideo ar wefan yr Undeb, neu ei lawrlwytho i'w defnyddio mewn cyfarfod neu oedfa fel y mynnoch.

(Bydd modd ei lawrlwytho o'r adran Eglwysi Dementia-gyfeillgar ar wefan yr Undeb www.annibynwyr.org)