Pecyn Cymorth Ymwybyddiaeth Dementia ar gyfer Rheolwyr Safleoedd Twyni Tywod:
Cysylltu â grwpiau lleol

Sut i gysylltu â grŵp lleol a gweithio ar brosiect gyda'ch gilydd

Pobl sy'n byw gyda dementia yw'r unig ffynhonnell wirioneddol o wybodaeth am sut beth yw byw gyda dementia. Er mwyn gwybod pa addasiadau y gall fod angen i ni eu gwneud neu beidio, **mae angen i ni gael sgyrsiau ystyrlon** gyda nhw.

Ond sut mae gwneud hynny?
Efallai eich bod am weithio gyda grŵp lleol neu sefydlu eich grŵp ffocws eich hun i ddeall rhai o'r anghenion penodol i ddementia, er enghraifft, os ydych yn trefnu digwyddiad neu brosiect creadigol. Neu efallai eich bod yn ystyried cwestiynau ar eich safle o ran profiad ymwelwyr, gwybodaeth neu newidiadau i gyfleusterau.

Gweithio gyda grŵp lleol sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia

- Efallai y byddwch am gysylltu â grŵp sy'n bodoli eisoes lle mae pobl â dementia yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu cefnogi i rannu eu barn.
- Mae'n bwysig ystyried bod llawer yn ofni bod yn feirniadol – felly gwell ei fframio fel profiad hwyliog a chreadigol.
- Byddwch yn ymwybodol na fydd pawb mewn grŵp â diddordeb yn eich gwaith – gallai fod yn well gwahodd pobl i ddod at ei gilydd o wahanol grwpiau a chynnig te a chacen i ddiolch iddynt.

Sefydlu eich grŵp ffocws eich hun:

- Efallai y gallwch sefydlu eich grŵp eich hun drwy ddefnyddio eich sianeli cyfryngau arferol neu drwy dargedu eich aelodau. Fel hyn, efallai y gwelwch fod gennych bobl sydd eisoes yn adnabod eich safle sydd â phrofiad naill ai o fyw gyda dementia neu o fod mewn rôl gofalwr.
- Efallai fod rhai pobl eisoes wedi cael anawsterau. Efallai bod eich safle yn bwysig iddyn nhw a'u bod wedi meddwl am atebion.
- Os byddwch yn ymgysylltu â phobl sydd eisoes yn defnyddio'ch safle, gallai hynny arwain at rai ohonynt yn dod yn bleidwyr angerddol dros beth rydych chi'n ei wneud.

Dechrau sgyrsiau gyda grŵp lleol

Cyn cysylltu â grŵp, gallai fod yn ddefnyddiol darllen y canllawiau DEEP canlynol:

- Collecting views of people with dementia
- Involving people with dementia in advisory groups

Mae'r canllawiau hyn wedi'u cyd-gynhyrchu gyda phobl sy'n byw gyda dementia ac maent yn disgrifio arferion da ar gyfer cynnwys pobl a gwrando ar eu barn.

- Cysylltwch â chydlynydd y grŵp ac esboniwch eich syniad. Mae'n bwysig bod â meddwl agored a pheidio â gwneud rhagdybiaethau ynghylch dementia ac anabledd.
- Gofynnwch am gyngor gan gydlynydd y grŵp am y ffordd orau o drefnu ymweliad sy'n cyd-fynd â'r grŵp a'u hamserau. Weithiau gall cydlynwyr ymgymryd â rôl hwyluso.
- Croesawch gyd-gynhyrchu (gweithio gyda'ch gilydd) ar gyfer pob cam o'r hyn rydych yn ei wneud.

- Efallai y byddai crynodeb byr yn ddefnyddiol (wedi'i ysgrifennu mewn iaith gynhwysol ac yn cynnwys lluniau os yw'n ddefnyddiol) ar gyfer sgyrsiau cyn ac yn ystod eich cyfarfod. Gallai hyn gwmpasu pam eich bod yma, neu beth yr hoffech ei wneud gyda'r grŵp.
- Os ydych yn gofyn i bobl ymweld â'ch safle, ystyriwch pa wybodaeth y gallai fod angen i bobl feddwl amdani cyn mynd i le nad ydynt erioed wedi bod o'r blaen.

Ymweld â grŵp lleol ar y diwrnod:

- Dewch â deunyddiau gweledol (lluniau, taflenni, cardiau post), a deunyddiau i afael ynddynt (gwrthrychau naturiol neu eitemau sy'n gysylltiedig â'r safle) i helpu gyda sgyrsiau.
- Ewch â chacen gyda chi!
- Gadewch i beth mae'r grŵp yn ei wneud eich arwain. Efallai y byddwch yn ymuno â sgyrsiau neu weithgareddau eraill cyn eich tro chi.
- Gwisgwch fathodyn enw fel y gall pobl ddarllen eich enw'n hawdd
- Pan gewch eich cyflwyno, byddwch yn gyfeillgar ac eglurwch yn glir pam eich bod yno.
- Byddwch yn gryno – y prif bwynt yw clywed lleisiau pobl eraill
- Siaradwch yn araf a pheidiwch â llethu pobl â gwybodaeth.
- Treuliwch amser yn dod i adnabod y bob yn eich grŵp a gwrando ar beth maen nhw'n ei ddweud.
- Prompts gweledol – efallai yr hoffech roi cwestiynau allweddol byr ar gerdyn i'w osod ar y bwrdd
- Ystyriwch fynd â chardiau melyn '**Dw i eisiau siarad'.** Gallwch lawrlwytho cardiau i'w golygu yma. Mae pobl â dementia yn dweud wrthon ni fod defnyddio'r cardiau hyn yn eu helpu i gael sylw mewn grŵp trafod fel y gallant ddweud syniad neu awgrym cyn iddynt golli'r cof uniongyrchol neu'r pwynt yn y sgwrs honno.

- Ystyriwch sut y byddwch yn gofyn cwestiynau; gall cwestiynau creadigol helpu pobl i ymuno â sgwrs hyd yn oed os nad yw'n ymwneud yn uniongyrchol â pham rydych chi yno. Er enghraifft *'Tybed beth.....?'*
- Gallai cwestiynau am le gynnwys: *'Beth dych chi'n hoffi ei wneud? Beth hoffech chi ei wneud efallai? Beth sy'n anodd i chi? Beth allai helpu?'*
- Prompts gweledol – efallai yr hoffech roi cwestiynau allweddol byr ar gerdyn i'w osod ar y bwrdd
- Gall blychau natur syml sy'n cynnwys eitemau i edrych arnynt a gafael ynddynt fod yn ffordd dda o ddechrau sgyrsiau. Ystyriwch sut gall pobl eu profi drwy'r synhwyrau e.e. gwead, arogl, lliw anarferol neu siâp.
- Ystyriwch ddod â dyfais llechen (neu ddefnyddio sgrin glyfar teledu os oes un ar gael) i ddangos clipiau fideo byr (1-2 funud o hyd) fel ffordd arall o ddangos neu esbonio pethau rydych chi am siarad amdanynt. Gall fideos byr o leoedd, cyfleusterau penodol neu sy'n dangos enghraifft o brofiad ennyn gwir ddiddordeb ac ymateb.
- Ar ddiwedd y sesiwn, cytunwch â'r grŵp beth fydd yn dilyn a'r camau nesaf.
- Os yw'r grŵp yn mynd i ymweld â'r safle, trefnwch gyda'r grŵp gynllun ar gyfer yr ymweliad hwnnw a beth rydych chi'n gobeithio ei gyflawni.

Ymweliad safle gyda grŵp ffocws

Os ydych chi wedi gwahodd pobl i ymweld â'ch safle, dylech fod wedi cyfarfod â nhw fel grŵp eisoes, wedi siarad â nhw'n unigol neu wedi gweithio'n agos gyda threfnydd grŵp lleol fel bod pobl yn gwybod beth i'w ddisgwyl a beth rydych chi'n gobeithio'i gyflawni o'r ymweliad.
Bydd angen i chi hefyd:

- Lunio asesiad risg neu ei seilio ar yr un presennol.
- Rhoi cynllun clir a chyfarwyddiadau ar gyfer y diwrnod.
- Os ydych yn bwriadu recordio, tynnu lluniau neu ddefnyddio dyfyniadau yna mae'n rhaid i chi sicrhau bod pawb yn llofnodi ffurflen ganiatâd.
- Byddwch yn glir am seibiannau, lluniaeth, mannau tawel a mynediad i doiledau a chyfleusterau eraill.

- Gwnewch yn siŵr bod yr hyn rydych yn bwriadu ei wneud fel grŵp yn hyblyg ac yn ystyried anghenion cymorth o fewn y grŵp. Y ffordd orau o wneud hyn yw gofyn i bobl yn unigol cyn yr ymweliad – 'Beth allaf i ei wneud i wneud y cyfarfod yn gyfforddus i chi?'
- Os bydd staff neu wirfoddolwyr eraill yn mynychu, mae'n ddefnyddiol os oes ganddynt rywfaint o ymwybyddiaeth neu brofiad o ddementia. Fodd bynnag, y peth pwysicaf yw bod pobl yn cael eu trin gyda pharch a chydraddoldeb.
- Sicrhewch fod digon o aelodau staff a/neu wirfoddolwyr i gyfarfod a chroesawu aelodau'r grŵp ac i roi cymorth (os oes angen) yn ystod yr ymweliad a phan fydd pobl yn gadael.

*** I weld enghraifft o weithio gyda grŵp ffocws, gweler yr adroddiad *Dynamic Dunescapes – Building the voices of people living with dementia into a four-year partnership project (Dementia Adventure, 2018)*** (Mae'r enghraifft hon yn dangos sut y gwnaeth Ymddiriedolaeth Natur Swydd Lincoln, Dementia Adventure a'r Square Hole Club - ar gyfer dementia cynnar - gynnal ymweliad safle yng Ngwarchodfa Natur Genedlaethol Gibraltar Point. Buon nhw'n gweithio gyda staff yr Ymddiriedolaeth Natur ar sut i wella profiad ymwelwyr, o gyrraedd, mynd at y cuddfannau adar a'u defnyddio, a sut y darparwyd gwybodaeth am hygyrchedd.

Ar ôl eich ymweliad â grŵp lleol neu ymweliad safle

Rydym i gyd yn hoffi cael adborth ar ôl i ni gael ein holi am syniadau ac awgrymiadau. Mae'n rhan hanfodol o gydweithio.
Ar ôl eich ymweliad, gofynnwch i'r grŵp neu'r hwylusydd sut yr hoffent gael adborth. Gallai hyn fod drwy ymweld â'r grŵp eto, neu lunio crynodeb clir gyda delweddau.

Os nad ydych wedi gweithredu ar yr hyn a awgrymwyd, mae hefyd yn bwysig rhoi adborth ynghylch pam na ddigwyddodd hyn.

Gall rhestr glir o bwyntiau bwled gyda'r ymatebion **'Fe ddywedoch chi.... Fe wnaethon ni'** weithio'n dda.

Sut mae dod o hyd i grwpiau cymorth lleol ar gyfer dementia a gofalwyr?

Chwiliwch am eich grŵp agosaf drwy ofyn yn lleol a chwilio ar-lein gan gynnwys Facebook. Mae pob ardal yn wahanol o ran sut caiff gwasanaethau lleol eu hariannu a phwy sy'n eu darparu.

Mae'r sefydliadau hyn yn darparu opsiwn chwilio i ddod o hyd i grwpiau a gwasanaethau drwy nodi'r dref agosaf neu god post:

- Age UK –Grwpiau cymorth Age UK ar gyfer dementia a gofalwyr
- DEEP – Rhwydwaith Lleisiau Dementia y DU – Mae grwpiau DEEP yn cynnwys tua 80 o grwpiau o bobl â dementia – grwpiau sydd eisiau newid pethau.
- Cymdeithas Alzheimer - Dementia Connect - grwpiau cymorth lleol a gwasanaethau partneriaid

Gallech hefyd chwilio ar y we am wasanaethau cymorth dementia awdurdodau lleol a'ch Cynghrair leol ar gyfer Gweithredu ar Ddementia (DAA). Mae DAAau lleol yn rhestru sefydliadau a busnesau yn eu hardal sy'n ystyriol o ddementia a hefyd newyddion am ddigwyddiadau a mentrau. Mae'r DAAau yn amrywio yn ôl ardal o ran pa mor actif ydyn nhw a pha mor gyfoes yw eu gwybodaeth, felly gwiriwch yn ofalus.

Gweler hefyd: Pecyn Cymorth Ymwybyddiaeth Dementia – Ystyriaethau'r Safle ac Archwilio, i'w lawrlwytho o https://dynamicdunescapes.co.uk/get-involved/site-managers/
Lluniwyd yr adnodd hwn gan Dementia Adventure a Twyni ar Symud.