Pecyn Cymorth Ymwybyddiaeth Dementia ar gyfer Rheolwyr Safleoedd Twyni Tywod:
Ystyriaethau'r safle ac archwilio

Gwneud eich safle yn fwy hygyrch i bobl sy'n byw gyda dementia

Mae llawer o bobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd, sy'n mwynhau natur a'r awyr agored, yn dweud wrthym eu bod am wybod am brofiadau a fydd yn hygyrch iddyn nhw. Maen nhw eisiau gwybod a yw lle yn 'iawn' iddyn nhw, o ganolfan ymwelwyr â chyfleusterau i brofiad mwy anghysbell heb ddim darpariaeth. Nid yw diagnosis o ddementia o reidrwydd yn golygu bod angen i rywun gael llawer iawn o addasiadau ar safle, ond mae pobl yn dweud wrthym fod gwybodaeth yn allweddol.

Bydd pob un o safleoedd Twyni ar Symud yn wahanol o ran hygyrchedd. Yr her yw sut i ddarparu gwybodaeth **ar-lein**, gyda **deunyddiau copi caled** y gellir eu harddangos (cardiau, taflenni, posteri) ac **ar y safle** (arwyddion, byrddau gwybodaeth).

Bydd pobl yn aml yn asesu eu risg eu hunain a beth sydd ei angen arnynt i deimlo'n ddiogel. Er mwyn i ymwelwyr deimlo'n barod, yn wybodus ac yn hyderus a theimlo bod croeso iddynt, o ran eu cynllunio a phan fyddant yn ymweld, awgrymwn y dylid darparu:

- Rhai darnau allweddol o wybodaeth
- Dewis o brofiadau
- Gwybodaeth gryno

Cyn ymweld

Mae'r ystadegau hyn gan Euan's Guide, The Access Survey 2018, yn dangos pa mor bwysig yw darparu gwybodaeth i ymwelwyr sydd â gofynion mynediad cyn ymweld â safle.

> *'Mae 95% o ymwelwyr yn chwilio am wybodaeth am hygyrchedd cyn penderfynu ymweld. Mae 83% yn fwy tebygol o ymweld â rhywle newydd os gallant ddod o hyd i wybodaeth am hygyrchedd ymlaen llaw.'*

Gwybodaeth am hygyrchedd:

- Bydd gan bob sefydliad ei asesiadau risg, ei bolisïau a'i ganllawiau ei hun. Gwiriwch y **canllaw hygyrchedd** yn eich lleoliad chi. A yw'n cynnwys ystyriaethau sy'n benodol i ddementia mewn perthynas â'r synhwyrau, er enghraifft heriau yn ymwneud â golau, sŵn a chanfyddiad gweledol? Mae angen ystyried hefyd sut mae pobl yn prosesu gwybodaeth.
- Ni allwn ddyfalu beth allai'r ystyriaethau hyn fod. O ymgynghori â phobl sydd â phrofiad o fyw gyda dementia cawn wybodaeth ar gyfer proses archwilio. Gall hyn arwain a chefnogi rheolwyr safleoedd i wneud penderfyniadau yn ogystal ag ymgorffori perchnogaeth yn y broses – **gweler Taflen Ffeithiau'r Pecyn Cymorth – Cysylltu â grwpiau lleol.**

  Rhestr wirio o adnoddau i asesu hygyrchedd a phrofiad ymwelwyr - mae'r rhestrau gwirio hyn yn ddefnyddiol ar gyfer safleoedd bach yn ogystal â safleoedd mwy ble mae canolfan ymwelwyr a chyfleusterau.

  - **DEEP - Is this INSIDE public space dementia inclusive?** Rhestr wirio ar gyfer grwpiau dementia y gellir ei defnyddio gyda rheolwyr safleoedd
  - **DEEP - Is this OUTSIDE space dementia inclusive? –** fel uchod ar gyfer llefydd tu allan
  - **Cymdeithas Alzheimer - Dementia Friendly Environment Checklist** – ar gyfer llefydd dan do ond hefyd yn dda ar gyfer arwyddion, toiledau, seddi y tu allan.
  - **Visit Britain - Create an Accessibility Guide (yn dilyn canllawiau ar gyfer NASC – National Accessible Standards Scheme)**

- **Visit Britain - Dementia Friendly tourism guide for businesses**

Gwybodaeth am hygyrchedd - Gwefan a chynnwys digidol

- Pa mor **hawdd** yw dod o hyd i wybodaeth am hygyrchedd ar eich gwefan?
- Allwch chi ddefnyddio **lluniau a fideos** i roi gwybodaeth yn ogystal â disgrifiad ysgrifenedig? Gall hyn ein helpu i ddeall yn weledol sut mae'r cyfleusterau, er enghraifft y fynedfa a'r lle parcio. Os yw'r cyfleusterau hyn ar gael mae hefyd yn ddefnyddiol iawn dangos hygyrchedd y toiledau, arwyddion, caffi, grisiau, llwybrau a seddi.
- **Enw a rhif cyswllt** – Nid oes modd i ganllawiau hygyrchedd gynnwys pob un ymholiad am hygyrchedd. Weithiau mae angen i bobl siarad â rhywun. Lle bo modd, rhowch enw cyswllt penodol, rhywun sy'n gallu ymateb yn bersonol i alwadau ac e-byst.
- **Ystyriwch sut rydyn ni'n 'enwi' neu'n cyfeirio at bobl ag anghenion ychwanegol** – mae'r geiriau a ddefnyddiwn yn bwysig o ran normaleiddio profiadau i bawb.
- I gael arweiniad ar gynnwys, cynllun a defnydd delweddau ar gyfer gwefan a deunyddiau digidol eraill, gofynnwch i'ch grŵp ffocws beth sy'n gweithio iddyn nhw - **gweler hefyd:**

Adnoddau: Canllawiau gan DEEP – Rhwydwaith lleisiau dementia y DU:

- **Dementia Words Matter – Guidelines on language about dementia**
- **Writing accessible dementia friendly information**
- **Writing accessible websites**

Gwybodaeth am hygyrchedd - Ddim yn ddigidol

Yn eich ardal chi:

- Gofynnwch sut mae pobl yn cael gwybod am ddigwyddiadau neu wybodaeth.
- Ystyriwch gynnwys print ar gyfer cylchlythyrau a chylchgronau lleol.
- Edrychwch ar opsiynau ar gyfer posteri neu gardiau i'w codi ar gyfer byrddau gwybodaeth, llyfrgelloedd, meddygfeydd teulu a chanolfannau meddygol, grwpiau cymorth i ofalwyr, caffis.
- Defnyddiwch negeseuon clir a chyfeillgar fel 'Croeso i bawb' neu 'Fe wnawn ni bopeth o fewn ein gallu i'ch cefnogi i gymryd rhan - gofynnwch i'r person sydd wedi'i enwi'.

Eich ymwybyddiaeth eich hun o ddementia

- Gwrandewch ar brofiadau personol wrth ddatblygu'ch ymwybyddiaeth – gwrandewch ar Dementia Diaries (dyddiaduron sain byr) i glywed lleisiau pobl sy'n byw gyda dementia yn siarad am eu profiadau. Gallwch chwilio am bynciau fel natur, awyr agored, lles, hygyrchedd
- Person yn gyntaf - Er ei bod yn bwysig bod â dealltwriaeth o rai o'r anghenion gwahanol ac unigryw sy'n gysylltiedig â dementia, dylech ddeall mai'r unigolyn sy'n dod yn gyntaf.

Hyfforddiant ar gyfer staff a gwirfoddolwyr

- Gweler Dementia Adventure i gael Hyfforddiant Sgiliau Dementia am ddim ar ymwybyddiaeth dementia a chreu profiadau awyr agored.
- Gweler Cymdeithas Alzheimer am sesiynau byrrach ar ymwybyddiaeth dementia, Dementia Friends

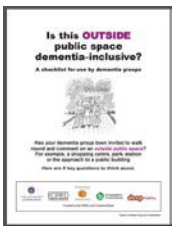
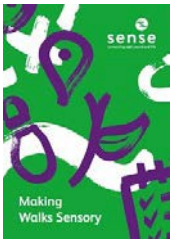
Ystyriaethau penodol i'r safle:

Mae pob lleoliad yn unigryw. Efallai na fydd yn bosibl i leoliad fod yn gwbl hygyrch (ac nid oes angen iddo fod bob amser). Weithiau gall newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr i alluogi pobl i ddefnyddio safle yn fwy annibynnol. Yn aml gall bod yn annibynnol gynyddu'r pleser yn ein profiadau.

Ar y safle:
Ystyriwch y canlynol - ond gweler y **Rhestr Wirio o Adnoddau** ar dudalen 1 i gael rhagor o fanylion:

- Beth yw fy mhrofiad wrth gyrraedd?
- Pa mor hawdd yw hi i mi ddod o hyd i'r ffordd?
- Pa mor hawdd yw darllen yr arwyddion i'r lle parcio, i'r fynedfa ac i'r ardal ymwelwyr er mwyn i mi wneud fy ffordd yno ac yn ôl?
- Os caiff arwyddbyst eu defnyddio ar lwybrau, a oes digon i leddfu fy mhryderon y bydda i'n drysu neu'n mynd ar goll?
- Sut caiff y pellteroedd eu nodi? Ydyn nhw'n dangos amser yn ogystal â phellter?
- Os nad oes toiledau, pa mor bell yw'r toiledau cyhoeddus agosaf?
- A oes mannau tawel i eistedd ac ymlacio?
- A oes adegau tawelach o'r dydd neu'r wythnos i ymweld er mwyn osgoi torfeydd?
- A yw'r gwahanol arwynebau ar y llwybrau wedi'u nodi ar ganllaw o'r safle?
- A oes gwybodaeth am bethau i'w gweld ac i'w gwneud heb arweiniad, sy'n newid gyda phob tymor?
- Pa fath o brofiad natur a synhwyraidd allwn i ei gael wrth gyrraedd, o fewn pellter cerdded 5-10 munud, 20-30 munud ac ymhellach? Gweler Making walks sensory www.sense.org.uk
- A oes tâl ar gyfer mynediad i'r lleoliad neu i ymuno â gweithgaredd? A oes gostyngiadau i ofalwyr neu fynediad am ddim i'r rhai sydd mewn rolau gofalu?

Yr adnoddau allweddol y cyfeirir atynt yn y daflen ffeithiau hon:

 DEEP – Rhwydwaith Lleisiau Dementia y DU Dementia words matter: Guidelines on language about dementia	 **DEEP** – Rhwydwaith Lleisiau Dementia y DU - www.dementiavoices.org Auditing inside & outside public spaces	 **Cymdeithas Alzheimer** – Dementia Friendly Environment Checklist
 Visit England, Visit Scotland Dementia Friendly Tourism Guide	 Making walks sensory www.sense.org.uk Defnyddio'r synhwyrau i ddod i gysylltiad â beth sydd o'ch cwmpas.	Map ar gyfer lleoliadau toiledau hygyrch gydag allwedd Radar – www.toiletmap.org.uk

Gweler hefyd: Dementia Awareness Toolkit – Contacting Local Groups, i'w lwytho i lawr o https://dynamicdunescapes.co.uk/get-involved/site-managers/
Cynhyrchwyd yr adnodd hwn gan Dementia Adventure a Twyni ar Symud.

dementia adventure

DYNAMIC DUNESCAPES

Dynamic Dunescapes is a partnership project rejuvenating sand dunes across England and Wales, supported by the National Lottery Heritage Fund and the EU LIFE Programme. Partners are Natural England, Plantlife, Natural Resources Wales, National Trust and The Wildlife Trusts.
dynamicdunescapes.co.uk @dynamicdunes

HERITAGE FUND

Life

NATURA 2000