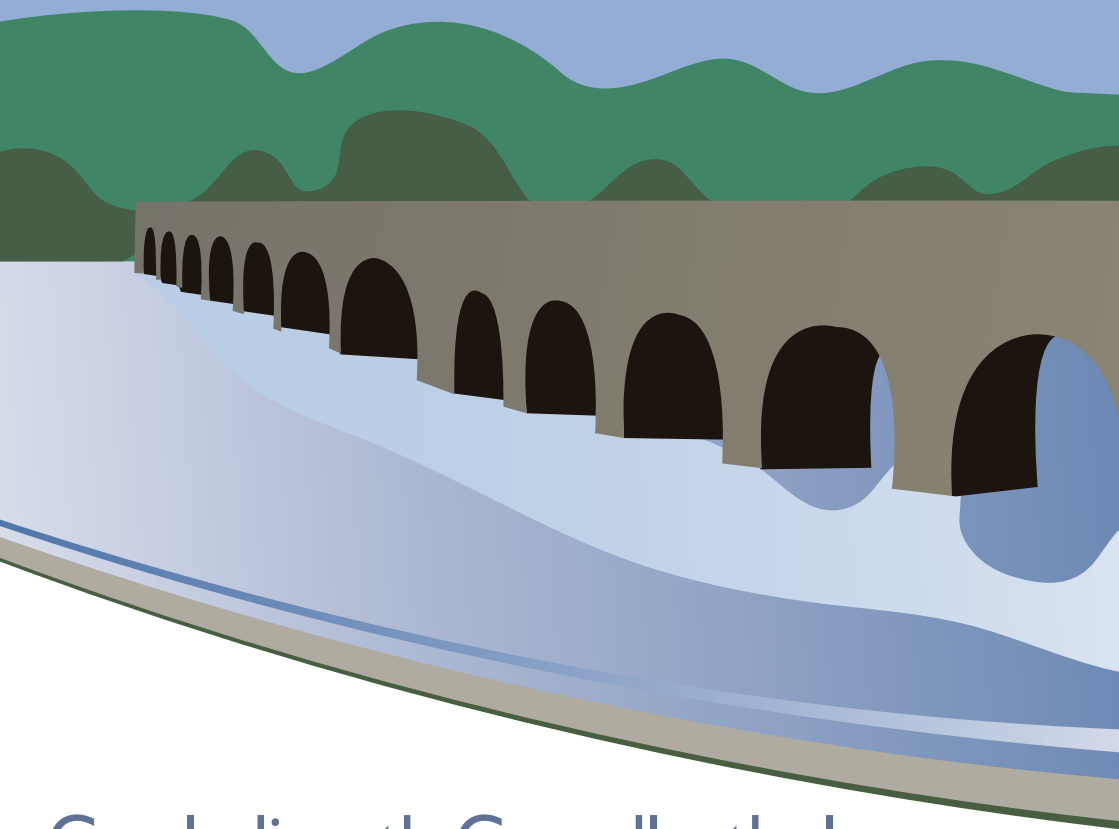


Cymdeithas
Alzheimer's | Arwain yr
ymgyrch yn erbyn
dementia



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk



Gweledigaeth Genedlaethol Cymru ar Ddementia

Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia

Cyflwyniad

Yma yng Nghymru, mae gennym le i ymfalchïo yn y cymunedau yr ydym wedi'u creu, ac mae lle gennym hefyd i ymfalchïo yn y ffordd yr ydym yn canolbwyntio ar y dinesydd wrth ddarparu gwasanaethau cyhoeddus. Gwyddom fod mwyafrif llethol y bobl hynny sy'n dioddef o dementia am fyw yn agos at eu teuluoedd a'u gofalwyr. Maent am aros yn eu cymunedau ac mewn cartrefi o'u dewis hwy am gyhyd ag y bo modd. Rhaid i ni gadw hyn mewn cof wrth i ni fynd i'r afael â'r heriau sy'n dod yn sgil dementia.

Mae'r cynnydd yn nifer y bobl sydd â dementia yn duedd gyffredin ledled y byd. Mae yna rai heriau sy'n benodol i Gymru, gan gynnwys yr angen i fynd i'r afael â'r effaith ar gymunedau gwledig. Mae'r iaith Gymraeg hefyd yn arbennig o bwysig i'r bobl hynny nad ydynt ond yn gallu deall neu gyfathrebu yn eu hiaith gyntaf wrth i'w salwch ddatblygu.

Yr Effaith yng Nghymru

Erbyn 2021, rhagwelir y bydd nifer y bobl sydd â dementia ar draws Cymru wedi codi 31% a chymaint â 44% mewn rhai ardaloedd gwledig. s

Rydym yn gwybod hefyd ar ôl siarad â phobl sydd â dementia, a gyda'u gofalmwyr a'u teuluoedd, bod modd i bobl sydd â dementia fyw'n dda os ydynt yn cael diagnosis cynnar, ac os yw'r wybodaeth, y cymorth a'r gofal priodol ar gael iddynt. Rhaid i ni anelu at sicrhau ein bod yn rhoi'r cyfle gorau posibl i bobl fyw'n dda ac i chwarae cymaint o ran ag y bo modd ym mywydau eu teuluoedd a'u cymunedau, beth bynnag y bo'u cyflwr.

Rhaid i ni wneud popeth o fewn ein gallu i sicrhau bod y bobl hynny y mae angen triniaeth arnynt yn cael y driniaeth honno ar yr adeg iawn ac yn y man iawn. Wrth gynllunio gwasanaethau, mae angen i ni ystyried anghenion pobl sy'n byw mewn mannau gwledig a threfol, a sicrhau ein bod yn darparu ar gyfer anghenion a dewisiadau ieithyddol a diwylliannol.

Mae'n flaenoriaeth, felly, ein bod yn datblygu gwasanaethau mwy integredig, a rhaglenni mwy cynhwysfawr o ofal, ac yn mynd ati hefyd i ennyn gwell ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o anghenion pobl sydd â dementia, ac o anghenion y bobl hynny sy'n agos atynt, megis eu teuluoedd, eu ffrindiau a'u gofalmwyr.

Bydd ymateb Cymru'n cael ei wreiddio'n gadarn yn ein cymunedau, a bydd yn tyfu ohonynt. Ein gweledigaeth yn y tymor hir yw creu 'Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia'. I gyrraedd y nod yn hyn o beth, mae'n rhaid i ni fynd ati, ar bob lefel o'n cymdeithas, i newid agweddau at bobl sydd â dementia, a'r ffordd y mae eraill yn ymddwyn tuag atynt, a rhaid i'r newid hwnnw adlewyrchu'r heriau sy'n dod yn sgil newidiadau demograffig, ynghyd â'r effaith y mae dementia'n ei chael. Mae angen creu cymdeithas lle mae pobl sydd â dementia, a'r rheini sy'n gofalu amdanynt, yn cael eu trin â'r urddas a'r parch y maent yn ei haeddu, a lle maent yn cael y cymorth a'r gefnogaeth y mae eu hangen arnynt.

Mae cryn waith wedi'i wneud yng Nghymru, gan gynnwys ymgyngoriad cyhoeddus llawn, i nodi'r camau y mae angen eu cymryd er mwyn i ni fedru mynd ati ar unwaith i wella ansawdd bywyd pobl sydd â dementia. Nodwyd pedwar maes y mae angen rhoi blaenoriaeth iddynt wrth fynd ati i wella'r ddarpariaeth:

1. Gwella'r modd y mae gwasanaethau'n cael eu darparu drwy sicrhau bod y sector iechyd a gofal cymdeithasol, y trydydd sector ac asiantaethau eraill yn cydweithio'n well;
2. Gwella'r sefyllfa o ran cael diagnosis cynnar ac o ran ymyrryd mewn ffordd amserol;
3. Gwell gwybodaeth a chefnogaeth ar gael yn fwy hwylus i bobl sy'n dioddef o'r afiechyd ac i'w gofalwyr; gan gynnwys mwy o ymwybyddiaeth am yr angen am wasanaethau eirioli;
4. Gwella'r hyfforddiant a gynigir i'r rheini sy'n rhoi'r gofal, gan gynnwys ymchwil.

Dangosodd Llywodraeth Cynulliad Cymru unwaith eto ym mis Gorffennaf 2010 ei bod yn ymrwymedig i wella gwasanaethau i bobl sydd â dementia, pan gyhoeddodd y byddai swm ychwanegol o £1.5 miliwn ar gael bob blwyddyn i gefnogi'r camau a nodwyd, ac i'w rhoi ar waith.

Rydym wedi cydweithio'n helaeth â rhanddeiliaid er mwyn cyrraedd y man hwn, ac os ydym am wireddu'r weledigaeth hon, mae'n hanfodol ein bod yn parhau i weithio mewn partneriaeth.

Eir ati yn y ddogfen hon nid yn unig i nodi pam y mae angen gwelliannau, ond hefyd i amlinellu'r hyn sydd wedi'i wneud eisoes i ddiwallu'r angen hwn. Nodir hefyd sut y gallwn ni wireddu'n gweledigaeth yn y dyfodol drwy wella'r gwasanaethau dementia a gynigir yng Nghymru.

Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia

Cymunedau sydd â'r gallu i gefnogi pobl y mae dementia'n effeithio arnynt, er mwyn iddynt gael bywyd o'r ansawdd gorau posibl.

Sut i ddefnyddio'r ddogfen hon

Yn ogystal ag amlinellu'r weledigaeth ar gyfer y rheini sy'n darparu gwasanaethau dementia yng Nghymru, bwriedir i'r ddogfen hon fod o ddefnydd ymarferol hefyd i'r rheini sy'n defnyddio'r gwasanaethau hyn, a bydd yn rhan o becyn gwybodaeth a fydd yn cael ei roi i unigolion ar ôl iddynt gael diagnosis.

Dyma fydd yn y pecyn:

- **Dogfen weledigaeth**

Y ddogfen hon, sy'n amlinellu'r weledigaeth ar gyfer gwasanaethau dementia yng Nghymru.

- **Llyfrynnau gwybodaeth**

Mae'r llyfrynnau hyn wedi'u hanelu at bobl sydd wedi cael diagnosis o ddementia ac at y rheini sy'n gofalu amdanynt, a bwriedir iddynt roi gwybodaeth fanylach a fydd o ddefnydd ymarferol i bobl sydd â dementia a'u gofaluwr.

- **Gwybodaeth am gymorth a manylion cyswllt**

Gwybodaeth am grwpiau cymorth lleol a manylion cyswllt a ddarparwyd gan y Bwrdd Iechyd Lleol a'r Awdurdod Lleol, gan weithio mewn partneriaeth

Beth yw Dementia?

Mae dementia'n cael ei achosi gan glefydau sy'n effeithio ar yr ymennydd, ac mae'r symptomau'n cynnwys colli'r cof yn raddol, ynghyd â cholli sgiliau rhesymu a chyfathrebu.

Mae mathau gwahanol o ddementia, a'r mwyaf cyffredin yw Clefyd Alzheimer a dementia fasgwlaidd.

Nid yw dementia yn rhan naturiol o'r broses heneiddio ond yn hytrach, mae'n salwch sy'n gwaethygu ac yn effeithio ar yr unigolyn yn raddol. I ddechrau, mae pobl yn cael problemau gyda'r cof ac, yn y pen draw, maent yn colli elfennau hanfodol o'u gallu meddyliol.

Yn ystod camau diwethaf dementia, gall pobl fod yn agored iawn i niwed oherwydd effeithiau'r clefyd.

Serch hynny, mae cryn dystiolaeth, yn benodol oddi wrth bobl sydd â dementia a'u teuluoedd, fod pobl, yn aml, yn gallu addasu, a byw'n dda gyda dementia os ydynt yn cael diagnosis cynnar ac yn cael help i gael gafael ar wybodaeth, cefnogaeth a chymorth.

Os yw dementia'n cael ei ganfod mor gynnar â phosibl, mae modd rheoli'r symptomau, a gwella bywydau. Gellir hefyd helpu pobl â dementia a'u teuluoedd drwy sicrhau bod yr wybodaeth briodol ar gael iddynt a bod gwasanaethau'n ymateb i'w hanghenion. Mae hefyd yn bwysig iawn ein bod yn codi ymwybyddiaeth am y cyflwr yn ein cymdeithas, ac yn ein cymunedau, a'n bod yn ennyn eu cefnogaeth drwy weithio i gael gwared ar unrhyw stigma sy'n gysylltiedig â'r cyflwr.

Y Sefyllfa Iedled y Byd yn y Dyfodol

Disgwylir y bydd dros 115 miliwn o bobl â dementia erbyn 2050

Gall dementia effeithio ar unrhyw aelod o'n cymdeithas, beth bynnag fo'i ryw neu ei ethnigrwydd, neu ym mha ddsbarth cymdeithasol bynnag y mae. Gall effeithio ar oedolion o oedran gweithio yn ogystal ag ar bobl hŷn, ac mae pobl ag anableddau dysgu mewn perygl penodol o ddatblygu'r clefyd. Rhaid nodi hefyd y bydd gan lawer o bobl sydd â dementia anghenion a chyflyrau iechyd eraill. Yn ôl Cymdeithas Clefyd Alzheimer:

- **Pobl Hŷn:** Mae dementia yn fwy cyffredin wrth i bobl heneiddio. Mae rhyw ffurf ar ddementia ar un ym mhob 14 person sydd dros 65 oed, un ym mhob 6 dros 80 oed, ac un ym mhob tri dros 95 oed.
- **Anabledd Dysgu:** Mae astudiaethau wedi dangos bod cyfraddau uwch o ddementia mewn pobl sydd â Syndrom Down.

- **Dementia Cynnar:** Mae dementia cynnar (h.y. dementia mewn pobl dan 65 mlwydd oed) yn cael ei achosi, ymhlith pethau eraill, gan Glefyd Alzheimer, gan fathau gwahanol o ddementia sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol, a chyflyrau megis Clefyd Parkinson.

Yr Her sy'n gysylltiedig â Dementia – y Ffeithiau

Ar hyn o bryd, mae ychydig dros 37,000 o bobl yn byw gyda dementia yng Nghymru, ac mae'n bwysig nodi bod yr effaith ar yr unigolyn yn wahanol ym mhob achos. Nid yw pobl sydd â dementia ar eu pen eu hunain, a gallan nhw a'u gofalwyr ddal i gael bywyd o ansawdd da.

Nid dim ond effeithio ar Gymru y mae'r broblem hon: mae'r ystadegau diweddaraf yn dangos bod cynnydd yn nifer y bobl ledled y byd sydd â dementia.

Amcangyfrifir bod tua 750,000 o bobl â dementia yn y DU, a rhagwelir y bydd yn codi i dros filiwn erbyn 2025.

Lledled y byd, amcangyfrifir ar hyn o bryd bod dros 35 miliwn o bobl â dementia, a'r disgwyl yw y bydd y nifer hwnnw bron yn dyblu bob 20 mlynedd yn y dyfodol.

Cost Ariannol Dementia

Er y cydnabyddir bod gofalwyr sy'n aelodau o deuluoedd pobl â dementia yn arbed dros £6 biliwn y flwyddyn i'r DU, amcangyfrifir bod dementia yn costio dros £20 biliwn i'r DU

Ein Gweledigaeth yng Nghymru ar gyfer Dementia

Mae llawer wedi'i wneud yng Nghymru yn ddiweddar i nodi'r meysydd y mae angen rhoi blaenoriaeth iddynt a mynd i'r afael â hwy os ydym am wella bywydau pobl sydd â dementia a bywydau'r bobl hynny y mae'r afiechyd yn effeithio arnynt.

Mae angen gweledigaeth hirdymor ar Gymru er mwyn sicrhau ein bod yn mynd ati yn y ffordd orau bosibl i ymdopi â'r her sy'n ein hwynebu o ganlyniad i'r ffaith bod nifer cynyddol o'n pobl yn byw gyda dementia.

Ein gweledigaeth yw creu Cymunedau sy'n Cefnogi Pobl â Dementia. Bydd Cymru'n gweithio i gryfhau cymunedau, gan greu adnodd allweddol ar lefel leol a chenedlaethol ar gyfer pobl y mae dementia'n effeithio arnynt. Gan adeiladu ar welliannau lleol o'r gwaelod i fyny, y nod yw y bydd rhwydwaith ar y lefel leol o gymunedau cefnogi pobl â dementia yn arwain, ymhen amser, at greu cymuned o'r fath ar lefel genedlaethol.

Yn ogystal â gwella gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn mynd i'r afael â'r heriau sy'n gysylltiedig â dementia, bydd yn rhaid hefyd wrth gymorth gan gymunedau, y trydydd sector, a sefydliadau yn y sector cyhoeddus a'r sector annibynnol. Mae'n gwbl hanfodol bod yr holl wasanaethau hyn yn cydweithio mewn ffordd integredig, gan ychwanegu gwerth at yr hyn y mae'r lleill yn ei gynnig, a sicrhau bod modd teilwra gwasanaethau i ddiwallu anghenion unigol pobl yr effeithir arnynt gan ddementia.

Y nod, wrth ddatblygu Cymunedau Cefnogi Pobl â Dementia yng Nghymru, yw y bydd hynny'n esgor ar y canlyniadau allweddol isod:

- Bod y gymuned yn rhoi llais i bobl sydd â dementia;
- Bod eraill yn ymgynghori â'r gymuned ac yn gwrando arni;
- Lle bo gwasanaethau ar gael, eu bod o fewn cyrraedd hwylus ac yn ymateb i anghenion y gymuned y maent yn anelu at eu gwasanaethu;
- Bod pobl â dementia yn cael bod yn rhan o weithgareddau cymunedol, a'u bod nhw a'u gofawyr yn cael cefnogaeth gan y gymuned honno.

Ein Hymrwymadau

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi ymrwymo i fynd ati ar unwaith i wella'r gwasanaethau a ddarperir yng Nghymru ar gyfer pobl sydd â dementia. Bydd yn gwneud hynny drwy fwrw ymlaen â'r camau gweithredu y nodwyd eu bod yn flaenoriaeth a thrwy wireddu'r ymrwymadau a ganlyn:

1. Ein Hymrwymiad...gwella gwasanaethau drwy:

- gyflogi cydgysylltwyr clinigol ym maes dementia i gefnogi'r bobl hynny sy'n cael diagnosis o'r afiechyd;
- creu gwasanaeth newydd yng Nghymru ar gyfer pobl sydd â dementia cynnar;
- bwrw ymlaen â'r gwaith o gyrraedd ein targedau cenedlaethol lefel uchel ar gyfer dementia.

2. Ein Hymrwymiad...gwella'r wybodaeth sydd ar gael drwy:

- ddatblygu pecynnau gwybodaeth ar gyfer pobl sy'n cael diagnosis o ddementia;
- creu llinell gymorth benodedig yng Nghymru i roi gwybodaeth am ddementia;
- ehangu Cynllun Presgripsiwn Llyfrau Llywodraeth Cynulliad Cymru, gan wneud gofal dementia yn rhan o'r cynllun hwnnw.

3. Ein Hymrwymiad...codi ymwybyddiaeth drwy:

- gynnwys dementia yn ymgyrchoedd iechyd eraill Llywodraeth Cynulliad Cymru;
- sicrhau bod cydweithwyr mewn disgyblaethau eraill yn cael gwybodaeth am faterion yn ymwneud â dementia drwy rwydweithiau a bwletinâu;
- rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am faterion yn ymwneud â dementia i sefydliadau gwirfoddol priodol sy'n cael eu hariannu gan Lywodraeth y Cynulliad.

4. Ein Hymrwymiad...gwella hyfforddiant drwy:

- ddatblygu pecynnau hyfforddi ar ddementia i'w rhoi i weithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ac i awdurdodau lleol;
- creu pecynnau hyfforddi (adnoddau dysgu) i helpu gofalwyr;
- darparu rhagor o hyfforddiant i staff y Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol.

5. Ein Hymrwymiad...hyrwyddo ymchwil drwy:

- gydnabod pa mor bwysig yw gwaith ymchwil ar ddementia, a thrwy barhau i gefnogi gwaith ymchwil sy'n edrych ar yr hyn sy'n achosi dementia, ar sut i'w wella a sut mae gofalu am bobl sy'n dioddef ohono;
- cynnig cyfleoedd cyllido i ymchwilwyr sydd am wneud gwaith ymchwil ar ddementia.

6. Ein Hymrwymiad...anelu at gyrraedd ein gweledigaeth hirdymor drwy:

- sefydlu grŵp lefel uchel ar ddementia i ysgogi newidiadau i wasanaethau dementia;
- gwella'r gofal sy'n cael ei gynnig ar wardiau cyffredinol i bobl sydd â dementia;
- sicrhau bod cynlluniau yn eu lle i ddarparu gwasanaethau dwyieithog ar gyfer pobl sydd wedi cael diagnosis o ddementia.

Cyrraedd y Nod

Ar ôl nodi'r heriau sy'n ein hwynebu a'r camau y mae angen i ni eu cymryd i wella gwasanaethau dementia yng Nghymru, a thrwy'r buddsoddiad ariannol ychwanegol yr ydym wedi'i wneud er gwaethaf yr hinsawdd ariannol anodd sydd ohoni, mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ymrwymedig i wella gwasanaethau dementia yng Nghymru, yn awr ac yn y dyfodol.

Mae'n hollbwysig bod sefydliadau a chymunedau ledled Cymru yn cydweithio i fynd i'r afael â'r blaenoriaethau a nodwyd, ac i roi'r weledigaeth genedlaethol ar waith. Sefydlodd y Gweinidog dros lechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol y Bwrdd Rhaglen lechyd Meddwl er mwyn sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl o ansawdd uchel ar gael, a'u bod yn cynnig y gwerth gorau am arian. Y Grŵp hwn sydd wedi cael y gwaith o sicrhau bod GIG Cymru, llywodraeth leol a'r sector gwirfoddol yn cydweithio mewn ffordd effeithlon ac effeithiol i ddarparu gwasanaethau cydgysylltiedig.

Bydd Llywodraeth Cynulliad Cymru yn parhau i gynnig arweiniad i gefnogi'r gwaith hwn ac i roi'r weledigaeth ar waith. Bydd y gwaith hwn yn cael ei adolygu'n rheolaidd a bydd adroddiadau'n cael eu rhoi i'r Gweinidogion er mwyn gwneud yn siŵr bod gwasanaethau'n cael eu gwella.

Gwasanaethau, Gwefannau a Llinellau Ffôn Defnyddiol

Age Cymru

Ffôn: 0800 1696565

www.ageuk.org.uk

Cymdeithas Alzheimer

Ffôn: 02920 480593

www.alzheimers.org.uk

Llinell Gymorth Dementia Cymru

Ffôn: 0808 1410043

Testun – 81066

www.dementiahelpline.org.uk

Gofal Croesffyrdd

Ffôn: 0845 4500350

www.crossroads.org.uk