



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Dementia a Covid-19

Cyhoeddwyd gyntaf: 21 Ebrill 2020

Diweddariad olaf: 8 Gorffennaf 2024

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-â-dementia/dementia-a-covid-19> am y fersiwn diweddaraf.

Dyma rai dolenni ac adnoddau defnyddiol i gefnogi pobl â dementia yn ystod Covid-19. Gall hyn gynnwys yr holl staff a gwirfoddolwyr sy'n gweithio ym mhob sector. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i deuluoedd a phartneriaid gofal. Byddwn yn parhau i ychwanegu dolenni ac adnoddau, felly dewch yn ôl yn rheolaidd.

Cyflwyniad i ddementia

Os ydych chi'n newydd i weithio gyda phobl â dementia neu'n teimlo eich bod chi'n llai profiadol, efallai yr hoffech chi ddechrau gyda'n [canllaw cyflym gofal a chefnogaeth ar gyfer pobl a dementia - Covid-19](#).

[Mae'r canllaw cyflym hefyd ar gael ar ffurf fideo.](#)

Mae hyn wedi'i anelu at y bobl hynny sy'n newydd i ofal neu sydd wedi'u hadleoli o feysydd eraill i ddarparu egwyddorion hanfodol ar gyfer gofalu am bobl sy'n byw gyda dementia. Gellir ei ddefnyddio fel rhan o raglen sefydlu neu i bobl ddarllen yn eu hamser eu hunain.

Os oes gennych chi awgrym am rywbeth rydych chi eisiau awgrymiadau arno, [Cysylltwch a ni](#).

Gwylwch y fideo fer hon i [ddysgu am ddementia a dod yn Ffrind Dementia ar-lein](#).

Gellir dod o hyd i [gyngor diweddaraf ar coronafirws newydd \(Covid-19\)](#) ar wefan lechyd Cyhoeddus Cymru yn cynnwys y [cyngor diweddaraf i ofalwyr](#).

Os oes angen cefnogaeth arnoch ar unwaith, ewch i [cefnogaeth a llinellau cymorth](#).

Deall dementia a Covid-19

Rydyn ni'n gwybod rhai o'r ffyrdd mae Covid-19 yn effeithio ar bobl â dementia o wledydd eraill.

Dyma grynodedb byr o'r pwyntiau allweddol:

- Er nad oes tystiolaeth bod Covid-19 yn cyflymu dementia, gall achosi hypocsia (llai o ocsigen yn y gwaed) a deliriwm.
- Mae'n bwysig parhau i reoli dementia unigolyn, felly efallai y bydd angen mwy o gefnogaeth arnynt ar yr adeg hon, er enghraifft wrth reoli meddyginiaeth a threfn. Defnyddiwch awgrymiadau, fel galwadau ffôn neu dechnoleg i osod nodiadau atgoffa.
- Gall symptomau dementia waethygu oherwydd arferion newidiol a phryder cynyddol. Cefnogwch arferion, datblygu lleoedd tawel, a chefnogwch lles emosiynol gofalwyr.
- Gall newidiadau yn yr amgylchedd, megid mynd i mewn i'r ysbyty, hefyd gynyddu symptomau dementia oherwydd gall y person â dementia fynd yn ddryslyd. Gall amgylcheddau ysbytai fod yn swllyd, gyda goleuadau llachar. Gall staff sy'n defnyddio offer PPE hefyd fod yn frawychus a chynyddu pryder a gofid.
- Efallai y bydd pobl â dementia neu nam gwybyddol ysgafn yn ei chael hi'n anodd cofio a deall am Covid-19. Efallai y byddan nhw'n ei chael hi'n anodd cofio golchi eu dwylo'n rheolaidd a pheidio â chyffwrdd â'u gwyneb. Efallai y byddant yn anghofio y gofynnwyd iddynt aros gartref neu yn eu hystafelloedd mewn cartref gofal ac efallai nad ydynt yn deall yr angen i gynnal pellter cymdeithasol. Efallai y bydd angen defnyddio cymhorthion côf.
- Mae pryder, straen, unigrwydd a blinder teulu a gofalwr proffesiynol hefyd yn debygol o gynyddu; gellir rhoi iechyd a lles gweithwyr cymorth a theuluoedd dan straen.

Gellir gweld [crynodedb byr, estynedig yma o Covid-19 a Dementia: gwersi o China](#).

Dyma [ganllaw gan Gymdeithas Alzheimers ar yr hyn y mae canllawiau cysgodi a phellter cymdeithasol yn ei olygu i bobl â dementia](#).

Mae pobl â Dementia Corff Lewy yn agored iawn i gael eu heintio ac mae'n bwysig iawn lleihau eu risg o ddod i gysylltiad â Covid-19. [Cyngor i bobl sy'n byw gyda Lewy Body Dementia a'u teulu a'u gofalwyr yn ystod Covid-19](#).

Ymchwil

Os ydych chi'n edrych am unrhyw ymchwil sydd wedi'i gyhoeddi neu sy'n digwydd ar hyn o bryd mewn perthynas â Covid-19 a dementia, [edrychwch yma](#)

Mae GYHD (Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia) wedi cyhoeddi adolygiad o'r ymchwil gyhoeddedig o effaith Covid-19 ar bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr. Mae'n dangos bod y pandemig wedi effeithio ar bobl yn gorfforol, yn wybyddol ac wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u lles. Roedd lefelau uchel o straen a blinder i'w weld yn y gofalwyr. Gallwch ddod o hyd i grynodedb [yma](#).

Deall ein gilydd

Mae'r adran hon yn eich helpu i feddwl am addasu sut rydych yn cyfathrebu ar gyfer person â dementia.

Mae cyfathrebu'n golygu mwy na siarad. Rydyn ni'n cyfathrebu â'n gilydd trwy iaith ein corff, ein mynegiant gwyneb, y synau a'r symudiadau rydyn ni'n eu

gwneud. Mae'n bwysig dysgu ffyrdd o gyfathrebu sydd yn gweithio i'r unigolyn â dementia, nid y rhai sy'n gweithio i ni.

Dyma'r [ffyrdd rydyn ni'n cyfathrebu](#).

Dyma ychydig o gyngor ar [gyfathrebu'n dda â phobl â dementia](#).

Gweithio gydag offer amddiffynol personol (PPE)

Rydym yn gwybod y bydd rhwystrau ychwanegol i gyfathrebu. Bydd angen offer ar staff i'w hamddiffyn, ond gall hyn achosi dryswch a thristwch i rhai pobl. Dyma rhai adnoddau i'ch helpu chi i ddelio gyda rhai o'r rhwystrau hynny.

[Arweiniad ac ystyriaethau ynghylch cyfarpar diogelu personol wrth gynorthwyo pobl sy'n byw â dementia](#).

Dyma [fideo defnyddiol gydag awgrymiadau ar sut i esbonio gwisgo menig](#).

Diwylliant ac iaith

Mae'n bwysig cydnabod iaith a diwylliant yr unigolyn pan yn dysgu am bwy ydyn nhw.

Yr iaith Gymraeg

Mae angen cefnogi siaradwyr Cymraeg sy'n byw gyda dementia i siarad eu hiaith gyntaf. Efallai y bydd rhai yn ei chael hi'n anodd cofio geiriau Saesneg. Os nad ydych chi'n siaradwr Cymraeg, fe allech chi roi cynnig ar y syniadau canlynol:

- darganfyddwch a oes siaradwyr Cymraeg a allai siarad â'r person gyda chi
- dysgu rhai pethau sylfaenol, fel syt i ddweud enw'r person

- defnyddiwch fwy o ymadroddion wyneb ac iaith gorfforol.

Dyma rai adnoddau defnyddiol i'ch helpu chi i gyfathrebu yn Gymraeg. Mae gan yr adnodd hwn y gallu i gynhyrchu ac ymateb i leferydd dynol (testun i siarad/leferydd a adnabod llais) a gallwch fynd yma a chlywed sut i ynganu ymadroddion fel 'sut y gallaf helpu' a 'ble mae'r boen'.

Mae'r [Ap Gofalu Trwy'r Gymraeg](#) yn arbennig o ddefnyddiol i gefnogi gweithwyr sydd ag ychydig neu ddim sgiliau Cymraeg

Gweithio gyda phobl o gymunedau du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig

Mae [taflenni defnyddiol ar ddementia mewn nifer o ieithoedd](#) ar gael. Mae'n bwysig rhannu taflenni gwybodaeth â gofalwyr neu aelodau o'r teulu hefyd.

Mae yna adnoddau defnyddiol iawn ar wefan [Gynghrair Dementia ar gyfer Diwylliant ac Ethnigrwydd](#).

Mae hefyd [adnoddau ar ddarparu gofal ysbrydol i wahanol gredoau ar ddiwedd oes](#) ar gael.

Deall pam fod rhywun yn drist

Mae'r adran hon yn eich helpu i feddwl am drallod a sut y gall effeithio ar berson â dementia.

Pan rydyn ni'n drist, yn anghyfforddus neu mewn poen mae'n effeithio ar ein hymddygiad. Efallai na fydd bob amser yn bosibl i berson gyda dementia egluro beth sy'n eu cynhyrfu neu'n eu brifo - ein gwaith ni yw ceisio darganfod.

Efallai y byddwch chi'n sylwi fod rhywun yn dechrau ymddwyn yn wahanol a ddim yn gwybod pham. Dyma rai o'r [newidiadau y byddwch chi'n eu gweld a'r hyn y gallen nhw ei olygu](#).

Dyma rhai awgrymiadau ar [sut i ddelio gyda sefyllfa efo empathi a dealltwriaeth](#).

Efallai fydd pobl yn gofyn cwestiynau sy'n anodd gwybod sut i ateb. Dyma rhai [awgrymiadau ar pam y gall rhywun ofyn y cwestiynau hynny a sut y gallwch ymateb](#).

Mae'r rhestrau gwirio hyn wedi'u datblygu i helpu chi feddwl am brofiadau rhywun sy'n byw â dementia a pham y gallent dangos ymddygiadau sydd allan o gymeriad neu'n anarferol. Byddant yn cefnogi chi i feddwl am ystyr (cyfathrebu) yr ymddygiad ac yn galluogi chi i archwilio sut y gallwn gefnogi a chwrdd â'u hanghenion.

Ar ôl i chi arsylwi ac archwilio'r ymddygiad / sefyllfa, edrychwch a'r yr adran berthnasol ar y tudalennau hyn i gael awgrymiadau a chyngor. [Rhestr wirio ar gyfer cartrefi gofal](#) a [rhestr wirio eu cartref eu hunain](#).

Mae Bocs Hapusrwydd (Happy Box) hefyd yn ffordd dda o leddfu tristwch. [Dyma gyngor ar sut i greu un Bocs Hapusrwydd](#).

Efallai fod rheswm arall pam fod rhywun yn ymddwyn yn wahanol, a allai fod oherwydd deliriwm? Os yw person yn sâl ac mae ei ymddygiad wedi newid, ystyriwch deliriwm. Gweler canllawiau [don't discount delirium](#) a [canllaw cyflym gofal cymdeithasol NICE ar adnabod ac atal deliriwm](#).

Gweithgareddau a'r drefn arferol

Mae trefn arferol yn bwysig. Mae'n bwysig ceisio cynnal amgylchedd thawel a threfn dda i leihau chynhyrfu a thralod a helpu'r person i gadw ei annibyniaeth.

Cwsg

Mae cynnal patrwm cwsg iach yn bwysig iawn i bobl â dementia. [Dyma rhywfaint o gyngor ar sut i gynnal y cylchred cysgu-deffro.](#)

Bydd trefn ddyddiol yn ei gwneud yn haws aros gartref. Gall helpu'r unigolyn i wybod beth i ddisgwyl ar ddiwrnod penodol a theimlo'n llai pryderus, yn enwedig os yw popeth yn y newyddion yn ei poeni. Mae'r Cymdeithas Alzheimer's wedi rhoi'r cyngor hwn ar gynnal trefn arferol:

- rhowch amserlen reolaidd ar waith - efallai y bydd hi'n haws ac yn fwy calonogol i chi wneud pethau ar yr un pryd bob dydd neu wythnos. Os byddwch chi'n teimlo'n well ar rai adegau o'r dydd, ceisiwch drefnu gweithgareddau ar gyfer yr amseroedd hynny
- cadwch pethau'n syml - symleiddiwch eich tasgau arferol neu ddyddiol i'w wneud yn haws eu rheoli
- efallai na fydd yn bosibl dilyn trefn arferol yr unigolyn, er enghraifft, os yw hyn fel arfer yn cynnwys sawl taith gerdded ddyddiol. Ceisiwch edrych ar ddewisiadau
- cymerwch pethau un cam ar y tro - ceisiwch ganolbwyntio ar un peth ar y tro a thorri pob thasg yn gamau llai.

Awgrymiadau ar gyfer cychwyn gweithgareddau newydd:

- parotwch y pethau sydd eu hangen arnoch chi cyn dechrau'r gweithgaredd, er enghraifft, offer ar gyfer garddio neu gynhwysion ar gyfer coginio. Efallai yr

hoffai'r unigolyn gyda dementia eich helpu gyda hyn

- lleihau gwrthdysiadau fel sain cefndir
- rhowch amser i'ch hun a chymerwch pethau ar gyflymder arafach os oes angen. Hefyd, byddwch yn galonogol os yw'r person yn cael pethau'n anodd.

Cerddoriaeth

Gall cerddoriaeth dod â phobl at ei gilydd, symbylu'r ymennydd a lleihau teimladau o gynnwrf. Rydym wedi dod o hyd i gwpl o adnoddau ymarferol gyda syniadau o sut gallwch chi ddod â cherddoriaeth i fywydau pobl sy'n byw gyda dementia.

Mae gan [BBC Music Memories](#) lawer o gerddoriaeth. Gallwch chwilio o ran math ac 'atgofion radio' gyda sioeau radio wedi'u harchifo.

Mae gan [Playlist for life](#) mwy o wybodaeth ac awgrymiadau penodol ar sut i greu rhestrau chwarae cerddoriaeth y gall pawb eu mwynhau.

Yma ceir [restr chwarae o ganeuon Cymraeg](#).

Hel atgofion

Mae'r ap [My house of memories](#) yn caniatáu i chi archwilio gwrthrychau o'r gorffennol a rhannu atgofion.

Mae ['Book of You' yn cynnig cyfrifon a chyingor am ddim ar weithgareddau hel atgofion](#) yn Saesneg ac yn Gymraeg.

Canllawiau gweithgaredd

Mae gan Health Innovation Network [catalog o weithgareddau defnyddiol](#).

Mae [syniadau ar gael y gall cartrefi gofal rhoi cynnig arnynt wrth gadw at ganllawiau pellhau cymdeithasol](#).

Cadw'n heini ac yn iach

Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi helpu pobl i gadw'n heini ac yn iach wrth hunan-ynysu neu bellhau cymdeithasol.

Bwyd a diod

Gweler ychydig o [gyngor ar fwyta ac yfed i bobl sydd â Covid-19 a dementia](#).

Cefnogwch pobl i fwyta deiet iach, [dilynwch y cyngor ar y daflen ffeithiau bwyta'n iach](#).

Sicrhewch fod rhywun yn cadw'n hydradol ac yn yfed digon o ddŵr. Weithiau bydd pobl yn anghofio yfed digon, felly dyma [ychydig o gyngor ar gadw'n hydradol](#).

Mae'r risg o ddiffyg maeth yn cynyddu wrth i ddementia fynd yn ei flaen. [Dyma awgrymiadau ar sut i adnabod yr arwyddion](#).

Ymarfer Corff

Gall ymarfer corff ysgafn, rheolaidd, ein cadw ni'n iach a helpu i leihau'r risg o ddisgyn i phobl hŷn. [Sicrhewch fod y person yn ymarfer corff yn ddiogel](#).

Dyma rhai awgrymiadau ymarfer corff tra bod cyfyngiadau symud mewn lle.

- Mae gan [‘Dementia Go’ fideos a thafleuni ymarfer corff](#) gwych, yn Gymraeg a Saesneg.

- Dyma [galendr gweithredol, gydag ymarferion corff, gallwch argraffu a defnyddio](#).
- Mae gan y BBC lawer [oymarferion corfforol byr ar gyfer pobl hŷn ar ei wefan](#).

Mae yna rhai awgrymiadau syml i atal gwastraffu cyhyrau ar y poster Traed Iach Os na all pobl gael mynediad at wasanaethau podiatreg, anogwch pobl i gadw eu traed yn iach ac atal unrhyw broblemau corfforol rhag datblygu. Rhowch [gynnig ar y daflen 5 cam hon](#).

Cefnogi dymuniadau pobl

Galluedd meddyliol

Mae'n bwysig ein bod yn gwneud popeth o fewn ein gallu ar hyn o bryd i gefnogi dymuniadau pobl lle y gallwn.

Os ydych chi'n newydd i weithio gyda phobl â dementia, mae angen i chi ddeall galluedd. Dyma [bum egwyddor y Ddeddf Galluedd Meddwl](#). Os oes gennych unrhyw amheuan ynghylch galluedd, siaradwch â rheolwr.

Mae cyngor ar gael i'r rhai sy'n gyfrifol am [gynnal asesiadau galluedd](#).

Cynllunio ar gyfer argyfwng

Mae posibilrwydd y gallai aelodau'r teulu fynd yn sâl ac yn methu â gofalu am berson sy'n byw gyda dementia, felly mae'n bwysig cynllunio ar gyfer hyn.

Gallwch ofyn i aelodau'r teulu lenwi'r [daflen fer hon gan Fforwm Partneriaeth Gofal Dementia sy'n egluro beth sydd angen digwydd os ydyn nhw'n mynd yn sâl](#). Os ydych chi'n weithiwr, cadwch gopi i chi'ch hun a rhowch gopi arall yn

rhywle clir, fel ar oergell. Trwy hynny, mae unrhyw un sy'n ymwneud ag unrhyw ofal brys yn glir ynghylch y pethau allweddol y mae angen iddynt eu gwybod am berson. Nid yw hyn yn disodli cynllun gofal na chynllun gofal ymlaen llaw, mae ar gyfer rhannu gwybodaeth hanfodol rhag ofn y bydd argyfwng.

Peidiwch ag anghofio gofyn a yw rhywun wedi cwblhau [taflen This is Me](#).

Protocol Herbert

Efallai yr hoffech atgoffa teuluoedd am [Brotocol Herbert](#). Mae hwn wedi'i gynllunio i gefnogi teuluoedd rhag ofn i'r person y maen nhw'n gofalu amdano fynd ar goll.

Gofal diwedd oes

Efallai y bydd angen i ni gael rhai sgysiau anodd a gofidus gyda phobl. Os yw person yn anffodus agosáu at ddiwedd eu hoes, mae angen i ni wneud popeth o fewn ein gallu i gefnogi eu dymuniadau. Efallai bod rhai pobl eisoes wedi nodi eu dymuniadau mewn Cynllun Gofal Ymlaen Llaw neu wedi rhoi Pwer Atwrnai Parhaol ar waith. Mae gennym gyngor ac adnoddau i helpu ymarferwyr - [Cefnogi gofal diwedd oes mewn lleoliadau gofal cymdeithasol yn ystod Covid-19](#)

Nid oes rhaid i chi wneud hyn ar eich pen eich hun. Gofynnwch i gydweithwyr ac arbenigwyr am help. Cofiwch edrych ar ôl eich hun hefyd. Ewch in tudalen [Cefnogi eich iechyd a llesiant](#).

Adsefydlu ac adfer

Dyma gyngor i'r rhai sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia ar ôl i gyfyngiadau cloi i lawr codi. Mae yna hefyd gyngor gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia ar ôl dal Covid-19.

Cefnogaeth Covid hir

Mae symptomau Covid-19 i'r mwyafrif o bobl yn datrys o fewn 4 wythnos. Os yw'r symptomau'n para neu'n ymddangos ar ôl 4 wythnos fe'i gelwir yn Covid hir. Os ydych chi'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia sydd â Covid hir, mae yna gyngor ar adferiad ac adsefydlu [yma](#). Mae yna gyngor ar:

- sut i adnabod rhywun a allai fod â Covid hir
- sut i gael diagnosis
- help a chynghor ar reoli symptomau fel diffyg anadl
- cadw pobl mor annibynnol â phosib.

Mynd o gwmpas ar ôl cloi i lawr neu gysgodi

Mae mynd yn ôl allan ac wedi bod yn anodd i rai pobl, yn enwedig os nad ydych chi'n gwybod beth i'w ddisgwyl.

Mae **Get there together** yn gyfres o ffilmiau a ddatblygwyd yn lleol sy'n dangos i chi yn union sut mae bywyd y tu hwnt i'ch drws yn edrych nawr. Nod y ffilmiau hyn yw lleihau pryderon a rhoi sicrwydd i unrhyw un sy'n bryderus am yr hyn sydd y tu hwnt i'r drws ffrynt, fel sut beth mae fel yn y llyfrgell, yn ogystal ag ymdrin â phwysau Covid-19 megis pryd a ble i wisgo mwgwd. [Gallwch chwilio am fideos](#) ar gyfer eich ardal leol.

Pecyn cymorth yw **Back to community life** i'w weithredu i'ch helpu chi fel cynllun cymunedol sut i addasu'ch ardal leol i helpu pobl i fynd yn ôl i fywyd

cymunedol. Mae'n ystyried y camau y gallai fod angen i bobl eu cymryd i adael eu cartrefi i ailgysylltu â'r gymuned ynghyd â'r wybodaeth a'r gefnogaeth gymunedol sydd ar gael i gynorthwyo i gymryd y camau hyn. Mae'r pecyn cymorth yn cynnwys canllaw hunangymorth ymarferol gydag awgrymiadau i alluogi pobl i gymryd camau y gellir eu lleoli i anghenion pob cymuned gan gysylltu â gwirfoddolwyr lleol a chysylltwyr cymunedol, lleoedd cyfeillgar i adferiad yn y gymuned a mentrau mae busnesau cymunedol lleol, siopau a gwasanaethau wedi'u cymryd i gefnogi pobl i fynd yn ôl i fywyd cymunedol; manyleb swydd gwirfoddolwr adferiad cyfeillgar , llythyr templed i fusnes a siopau, taflenni posteri a chanllaw sut i arwain a sefydlu'r fenter. Mae'r pecyn cymorth ar gael [yma](#).

Brechu Covid-19

Mae ychydig o gyngor ar frechu Covid-19 i bobl sy'n byw gyda dementia [yma](#).

Ailadeiladu perthnasoedd

Rydym yn gwybod y gallai'r pandemig a'r cloi lawr fod wedi cael effaith sylweddol ar berthnasoedd â phobl sy'n byw gyda dementia. Efallai eich bod chi'n aelod o'r teulu neu'n weithiwr cartref gofal, sydd angen rhywfaint o gyngor ar ailadeiladu cysylltiadau a pherthnasoedd gyda'r bobl rydych chi'n gofalu amdanyn nhw neu'r teuluoedd rydych chi'n eu cefnogi. Mae'r [pecyn cymorth hwn](#) yn cynnig cefnogaeth ymarferol.

Cefnogaeth, llinellau cymorth a gweminariau

Dyma rai cwestiynau cyffredin a rhifau llinell gymorth genedlaethol sy'n rhoi help a chyngor pellach.

Os oes gennych gwestiwn a awgrymir gallwn ei ychwanegu at y dudalen hon, [Cysylltwch â ni](#).

Beth ddylwn i ei wneud os oes angen help y tu allan i oriau ar rywun rydw i'n ei gefnogi?

Dewch o hyd i enw a rhif eich tîm dyletswydd brys lleol (EDT). Bydd hyn ar wefan yr awdurdod lleol, edrychwch am y tîm dyletswydd brys neu'r tîm y tu allan i oriau. Mewn argyfwng, ffoniwch 999.

Beth os oes angen help ar rywun i siopa?

Siaradwch â'ch awdurdod lleol neu'ch Cyngor Gwirfoddol Cymunedol (CVC) lleol i weld pa gymorth sydd ar gael yn eich ardal chi.

Dyma [ganllaw defnyddiol i unrhyw un sy'n gwirfoddoli gyda rhywun sy'n byw gyda dementia](#).

Llinellau cymorth

Llinell gymorth Dementia UK 0800 888 6678 - bydd Nyrs Admiral arbenigol yn ateb eich galwad.

[Mae mwy o wybodaeth ar gael yng nghyngor coronafirws Dementia UK.](#)

Llinell gymorth **Alzheimer's Society Dementia Connect** 0333 150 3456 neu linell gymorth Cymraeg ar 03300 947 400 - mae cynghorwyr dementia yn cynnig cefnogaeth a chyngor, gan gynnwys cyngor ar coronafirws, a gallant gysylltu pobl â'r help y gallai fod ei angen arnynt. Mae cefnogaeth ffôn ar gael saith diwrnod yr wythnos.

Mae mwy o gyngor ar gael yn alzheimers coronavirus (Covid-19).

Mae **Age Cymru** yn darparu cefnogaeth ffôn a chyngor i'r rheini dros 70 oed sy'n byw yng Nghymru, gallwch ddarganfod mwy am [Friendship Line](#) arlien neu trwy ffonio 0300 303 44 98.

Mae [Prosiect Eiriolaeth Dementia Age Cymru](#) yn wasanaeth a arweinir gan y person, sy'n rhoi'r hawl sylfaenol i bobl â dementia gael eu llais yn rhai o feysydd pwysicaf eu bywyd, gan sicrhau bod eu hawliau, eu dymuniadau a'u dewisiadau personol bob amser yn cael eu parchu.

Mae **Silver Line** yn llinell gymorth gyfrinachol am ddim sy'n darparu gwybodaeth, cyfeillgarwch a chyngor i bobl hŷn, ar agor 24 awr y dydd, bob diwrnod o'r flwyddyn. Gallwch eu ffonio ar 0800 4 70 80 90

Mae mwy o wybodaeth ar gael yn Ageuk.

Mae **Care and Repair** a'i phartneriaid yn darparu'r gwasanaeth Rheoli Gwell - ar gael i unrhyw un dros 50 oed â dementia, a chyflyrau pellach, yn enwedig colled synhwyraidd. Mae hyn yn cynnwys cyngor a chefnogaeth ar ystod o bethau i'ch helpu chi i reoli gartref, gan gynnwys addasiadau, atgyweiriadau brys, cyngor a chefnogaeth ar gyfer atal cwmpadau, diogelwch cartref a chartrefi cynnes. Ffoniwch 0300 111 3333 neu [ewch i wefan Care and Repair](#).

Mae **Llinell Gymorth Dementia Cymru** yn cynnig cefnogaeth emosiynol i unrhyw un, o unrhyw oedran, sy'n gofalu am rywun â Dementia yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau.

Bydd y gwasanaeth hefyd yn helpu ac yn cefnogi'r rhai sydd wedi cael diagnosis o Dementia.

- Ffôn: 0808 808 2235

- Gwefan: [Dementia helpline](#)
- Twitter: @walesdementia.

Gweminarau

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth a chefnogaeth trwy gweminarau a digwyddiadau cymdeithasol “ar lein”. [Mae gan y 3NDWG gyfres o weminarau ar-lein am ddementia a chyffyrddiad cofid19](#), dan arweiniad pobl sy'n byw gyda dementia.

Cysylltu â ni

Os oes gennych gwestiwn neu os na allwch ddod o hyd i'r hyn yr ydych yn edrych amdano, [cysylltwch â ni](#).