

**Ffrindiau
Dementia**

Menter gan Gymdeithas Alzheimer

Atgofion gyda Nain

Gweithgareddau gydag
animeiddiad i blant 5-11 oed



**Alzheimer's
Society
Cymru**

Unedig Yn
Erbyn Dementia
United Against
Dementia

Pwysig: Gadewch i ni wybod am eich Ffrindiau Dementia newydd

Oeddech chi'n gwybod bod cwblhau'r gweithgareddau hyn yn creu Ffrindiau Dementia?

Mae Ffrind Dementia yn rhywun sydd wedi dysgu am ddementia ac yn ymrwymo i weithredu er mwyn helpu pobl efo'r cyflwr i fyw'n dda yn eu cymuned.

Ar ôl i chi gwblhau'r gweithgareddau hyn, **cofiwch ddweud wrthym faint o Ffrindiau Dementia newydd rydych chi wedi'u gwneud**. Cofiwch hefyd i ofyn am fathodynau pin a chardiau gweithredu Ffrindiau Dementia rhad ac am ddim, trwy e-bostio youngpeople@alzheimers.org.uk

- ① **Eich enw**
- ② **Enw'ch ysgol / grŵp ieuenctid / sefydliad**
- ③ **Nifer y Ffrindiau Dementia rydych chi wedi'u gwneud**
- ④ **Dewisol:** Rhannwch eich stori gyda ni! Dywedwch wrthym sut y gwnaethoch chi ddefnyddio'r adnoddau hyn a gadewch i ni wybod sut y daethoch o hyd iddynt

Sylwch ar y canlynol wrth ddefnyddio'r adnodd hwn:

- I wneud Ffrindiau Dementia, gwnewch yn siŵr bod yr holl weithgareddau wedi'u cwblhau.
- Mae'r ystod oedran a awgrymir yn gynghorol. Mae croeso i chi addasu i oeddrannau eraill rydych chi'n teimlo sy'n berthnasol.
- Mae'r Alzheimer's Society yn berchen ar y deunydd hwn ac mae ganddynt hawlfraint arno.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, cysylltwch gyda youngpeople@alzheimers.org.uk

Diolch am helpu pobl sydd wedi'u heffeithio gan ddementia i fyw'n dda.

Cyflwyniad

Pam bod dementia yn berthnasol i bobl ifanc?

Mae bron i draean ein pobl ifanc yn adnabod rhywun sydd â dementia. Wrth i'r boblogaeth heneiddio, ac i nifer y bobl sy'n byw â dementia gynyddu, mae'n debygol o effeithio ar fwy a mwy o bobl ifanc drwy eu teulu neu'u ffrindiau. Mae'r Gymdeithas Alzheimer yn creu cenhedlaeth gyfeillgar i ddementia, gan helpu pobl ifanc i ddeall dementia a gweithredu'n bositif heddiw.

Gall newid agweddau ac addysgu helpu i leihau unigrwydd ac unigedd cymdeithasol y mae llawer o bobl â dementia yn ei ddiodef. Mae addysgu pobl ifanc am ddementia yn golygu y gallant ddysgu am ddiogelu eu lles eu hunain ac am bwysigrwydd ffordd iach o fyw, gan gynnwys diet ac ymarfer corff y profwyd eu bod yn ffactorau risg mewn dementia. Drwy ddysgu, bydd pobl ifanc yn dod yn fwy ymwybodol o bwysigrwydd rolau gofalu, materion moesegol a heriau sy'n ymwneud â phoblogaeth sy'n heneiddio. Bydd hefyd yn eu hannog i fod yn ddinasyddion gweithgar a chyfrifol.

Beth yw dementia?

- Mae dementia yn disgrifio set o symptomau sy'n gallu cynnwys colli eich cof ac anawsterau meddwl, datrys problemau neu iaith.
- Caiff dementia ei achosi pan gaiff yr ymennydd ei niweidio gan glefydau fel clefyd Alzheimer neu gyfres o strociau.
- Mae'n gynyddol, sy'n golygu y bydd y symptomau'n gwaethygu dros amser.
- Er mai effeithio ar bobl hŷn y mae dementia yn bennaf, nid yw'n rhan naturiol o heneiddio.
- Mae'n bosibl ichi fyw yn dda gyda dementia.
- Mae yna 850,000 o bobl yn byw gyda dementia yn y DU, a disgwylir i'r ffigur hwn gyrraedd 2 miliwn erbyn 2051 os na wnawn weithredu cyn hynny.
- Mae bron draean o'n pobl ifanc yn adnabod rhywun sydd â dementia.

Gwybodaeth i athrawon ac arweinwyr ieuenctid

Sut i ddefnyddio'r adnoddau hyn

Cafodd yr adnoddau hyn eu cynhyrchu fel rhan o ymdrechion y Gymdeithas Alzheimer i greu cenedlaeth gyfeillgar i ddementia yn fyd-eang. Byddant hefyd yn helpu pobl ifanc i ddeall beth yw dementia, sut beth yw byw gyda dementia a sut gallent o bosibl helpu rhywun sy'n byw gyda'r cyflwr.

Bwriedir i'r animeiddiad a'r gweithgareddau yn y llyfr hwn gael eu defnyddio'n hyblyg. Gallwch eu defnyddio fel sesiwn annibynnol, fel cyflwyniad i ddementia, neu fel rhan o gynllun gwaith sy'n cynnwys pecynnau addysgu y Gymdeithas Alzheimer Creu cenedlaeth gyfeillgar i ddementia (Cyfnod allweddol 1-4), sy'n cael eu hachredu gan Gymdeithas ABGI ac sydd ar gael am ddim ar alzheimers.org.uk/youngpeople.

Cefnogi pobl ifanc y mae dementia yn effeithio arnynt

Mae'r gweithgareddau yn y pecyn adnoddau hwn yn rhoi golwg ar fyw gyda dementia ac mae'n gofyn i ddysgwyr adrodd eu syniadau'n ôl. Cofiwch atgoffa'r dosbarth y gellid bod pobl yn eich ysgol sy'n adnabod rhywun sy'n byw â dementia neu sydd o bosibl wedi colli rhywun a oedd â dementia. Mae'n bwysig i bawb deimlo ei fod yn cael ei barchu a bod y dosbarth yn amgylchedd diogel.

Sicrhewch fod gennych strategaeth i wrando, cysuro a chefnogi plant sy'n ofidus. Cofiwch atgoffa'r dysgwyr, os yw cynnwys y gwersi yn eu gwneud yn ofidus, yn bryderus neu'n ofnus, y cânt rannu eu teimladau personol gyda'u hathro, gydag aelod o'r tîm bugeiliol yn yr ysgol neu fe allent siarad ag oedolyn arall maen nhw'n ei adnabod.

Os hoffech chi, rhiant neu warcheidwad eich disgyblion gael rhagor o wybodaeth, cyngor neu gefnogaeth ynglŷn â dementia, cysylltwch â Llinell Gymorth Genedlaethol Dementia 0300 222 1122 neu ewch i alzheimers.org.uk.



60-90 munud

Gweithgareddau'r Animeiddiad

Amcanion dysgu

Bydd y gweithgareddau hyn yn helpu pobl ifanc i ddysgu am:

- Sut mae dementia yn effeithio ar allu rhywun i wneud tasgau dydd i ddydd
- Pum neges allweddol Cyfeillion Dementia

Canlyniadau dysgu

Bydd dysgwyr yn deall:

- Y mathau o anawsterau y gallai pobl â dementia eu hwynebu
- Sut gallant helpu rhywun sy'n byw â dementia

Deall y 5 neges allweddol:

- Nid yw dementia yn rhan naturiol o heneiddio
- Clefydau'r ymennydd sy'n achosi dementia
- Mae mwy i ddementia na dim ond colli eich cof
- Mae'n bosibl byw yn dda gyda dementia
- Mae mwy i'r person na dementia

Deunyddiau ar gyfer y sesiwn

- Copïau o 'Ddalen waith Nain' (Atodiad 1)
- Copïau o'r 'Ddalen waith Bwrdd Stori' (Atodiad 3)
- Papur plaen
- Pensiliau / beiros lliw



15 munud

Beth ydych chi'n ei wybod yn barod am ddementia?

Bydd y gweithgaredd hwn yn cyflwyno'r gair 'dementia' a'r cymeriad 'Nain'.
Bydd hefyd yn sefydlu llinell sylfaen ar gyfer y dysgu yn y sesiwn hon.

Rhowch gopi o Ddalen waith Nain i bob disgybl (Atodiad 1) a dywedwch wrthynt fod gan Nain ddementia. Gofynnwch i bawb ddefnyddio beiro neu bensil lliw i ysgrifennu beth maent yn ei wybod am ddementia o amgylch y llun o Nain. Fe allech ddefnyddio'r awgrymiadau hyn:

- Pa ran o'r corff y mae dementia yn effeithio arno?
- Sut mae rhywun â dementia yn edrych?
- Faint yw oedran rhywun â dementia?
- Pa bethau mae rhywun â dementia yn eu gwneud?
- Pa eiriau ydych chi'n eu cysylltu â dementia?

Sicrhewch eu bod yn rhoi enwau ar eu dalenni gwaith! Ar ôl gorffen, rhowch Ddalen waith Nain o'r neilltu i ddychwelyd atynt yn ddiweddarach yn y sesiwn.



10 munud

Chwarae'r animeiddiad 'Atgofion gyda Nain'

Chwaraewch y fideo animeiddiad i'r dosbarth/grŵp. Cewch ei gwyllo mwy nag unwaith os dymunwch. Mae isdeitlau ar gael yn Saesneg, Ffrangeg, Sbaeneg, Tsieinëeg ac Arabeg.

Gallwch wyllo'r animeiddiad drwy ddefnyddio'r linc hwn:
alzheimers.org.uk/youngpeople

Mae bwrdd stori o'r pwyntiau allweddol yn yr animeiddiad i'w weld yn Atodiad 2 i chi edrych arno.



Beth sy'n digwydd nesaf?

Mae'r gweithgaredd hwn yn defnyddio ysgrifennu creadigol er mwyn gwreiddio'r wybodaeth newydd am ddementia.

Rhowch gopi o'r Ddalen waith Bwrdd stori i bawb (Atodiad 3). Gofynnwch iddynt dynnu llun ac ysgrifennu rhan nesaf y stori drwy gwblhau'r pedwar blwch stori. Anogwch y bobl ifanc gyda'r cwestiynau hyn:

- Beth sy'n digwydd nesaf gyda'r teulu?
- Gyda beth arall y gallai Nain gael trafferth?
- Sut allai Mo, Mam a Taid ei helpu?
- Ydych chi'n cofio'r ryg smotiog oedd yn edrych fel morgrug, pa bethau eraill yn ei thŷ y gallai Nain eu gweld yn wahanol? (Gallai'r esiamplau gynnwys carped â phatrwm troellog sy'n edrych fel nadroedd neu ryg du yn edrych fel twll)
- Sut mae Nain yn teimlo?

Gallwch wahodd y bobl ifanc i rannu eu storïau gyda gweddill y dosbarth.



Beth ydych chi'n ei wybod am ddementia?

Bydd y gweithgaredd hwn yn annog pobl ifanc i fyfyrio ar beth maent wedi'i ddysgu. Gallwch hefyd ddefnyddio'r allbwn i adolygu eu lefelau dealltwriaeth o'r pwnc.

Rhowch y Dalennau gwaith Nain yn ôl i'r bobl ifanc. Gofynnwch iddynt ddefnyddio pensil neu feiro lliw gwahanol ac ysgrifennu beth maent yn ei wybod am ddementia o amgylch y llun o Nain. Fe allech ddefnyddio'r un awgrymiadau eto:

- Pa ran o'r corff y mae dementia yn effeithio arno?
- Sut mae rhywun â dementia yn edrych?
- Faint yw oedran rhywun â dementia?
- Pa bethau mae rhywun â dementia yn eu gwneud?
- Pa eiriau ydych chi'n eu cysylltu â dementia?

e-bostiwch youngpeople@alzheimers.org.uk hefo eich enw llawn, cyfeiriad, rhif ffôn a faint o bathodynau rydych angen. Mi fydd ein tîm yn anfon eich bathodynau hefo poster dosbarth sy'n dathlu eich cyflawniad.

Atodiad 1: Dalen Waith Nain



Atodiad 2: Bwrdd Stori Atgofion gyda Nain



1. Mo yw prif gymeriad ein stori. Mae wrth ei fodd yn treulio amser gyda'i Nain, Mary, a'i Daid, David.



2. Mae Mo wedi sylwi bod Nain wedi dechrau ymddwyn ychydig yn wahanol. Mae'n dweud pethau na fyddai'n eu dweud fel arfer ac yn anghofio lle mae'n rhoi pethau.

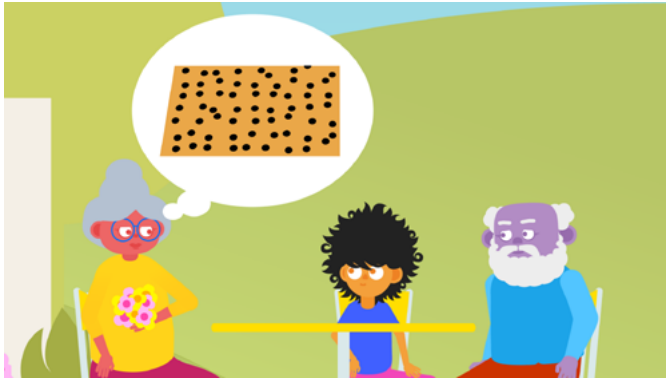


3. Mae Taid Mo yn ei sicrhau bod ei Nain yn iawn; dim ond fod ganddi ddementia.



4. Nid yw Mo yn siŵr beth yw dementia, felly mae Taid yn egluro ei fod yn cael ei achosi gan glefydau ar yr ymennydd. Yn dibynnu lle yn yr ymennydd y mae'r dementia, gall stopio rhai gweithrediadau rhag gweithio'n iawn a gwneud pethau'n anodd eu gwneud.

Atodiad 2: Bwrdd Stori Atgofion gyda Nain



5. Mae Nain yn dweud wrth Mo ei bod yn arfer meddwl mai morgrug oedd y smotiau ar yr hen ryg. Mae Nain yn llawer hapusach nawr fod ganddynt ryg newydd.



6. Mae Mo yn gofyn i Taid a oes gan Nain ddementia oherwydd ei fod yn ferch ynteu oherwydd ei bod yn hen. Ydy dementia yn rhywbeth y gallwch ei ddal? Does yr un o'r pethau hyn yn achosi dementia, eglura Taid. Clefydau'r ymennydd sy'n gyfrifol am hyn.



7. Dywed Mo fod ei Nain wrth ei bodd yn gwneud cacennau. Weithiau mae'n anghofio ym mha drefn i ddefnyddio'r cynhwysion felly mae Mo a Taid yn darllen y rysâit iddi. Mae hyn yn golygu y gall Nain ddal i bobl cacennau blasus a'u rhannu gyda'i ffrindiau yn y ganolfan gofal dementia!



8. Mae Nain yn dangos albwm lluniau ohoni'n ferch ifanc i Mo. Arferai Nain fod yn awdures a gallwch brynu ei llyfrau yn y siopau o hyd! Arferai ddarllen llyfrau i Mo pan oedd ef yn ifanc hefyd.

Atodiad 2: Bwrdd Stori Atgofion gyda Nain



9. Mae Nain erbyn hyn yn ei chael braidd yn anodd ysgrifennu storïau newydd felly mae Mo a Taid yn helpu. Maent yn chwarae cerddoriaeth ac yn gwneud synau i ddod â'r straeon yn fyw. Mae Nain wrth ei bodd yn canu er nad yw bob amser yn ymuno â Mo a Taid.



10. Er bod gan Nain Mo ddementia, yr un person, sy'n hoffi gwneud cacennau, adrodd storïau a chanu ydy hi. Mae Mo yn sylweddoli nad yw dementia yn beth i'w ofni ac mae'n cynnig rhoi ychydig mwy o help a chefnogaeth i'w Nain pan mae hi angen.



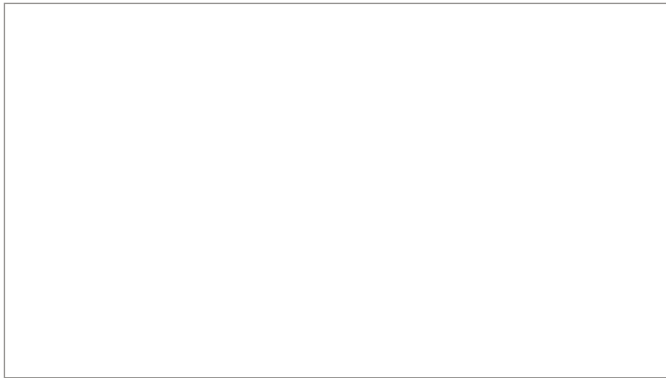
11. Ar ei ffordd adre, mae Mo yn esbonio beth mae wedi'i ddysgu am ddementia wrth ei Fam. Maent yn ein hatgoffa o bum neges allweddol Cyfeillion Dementia:

- Nid yw dementia yn rhan naturiol o heneiddio.
- Clefydau'r ymennydd sy'n achosi dementia.
- Mae mwy i ddementia na dim ond colli eich cof.
- Mae'n bosibl byw yn dda gyda dementia.
- Mae mwy i'r person na dementia

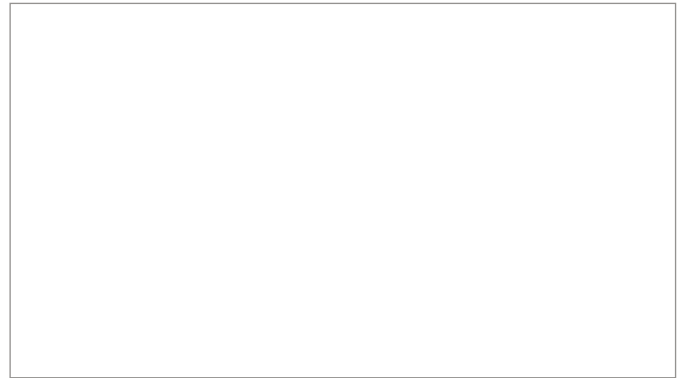


12. Dywed Mo wrthym fod yna lawer o bethau y gallwn eu gwneud i helpu pobl fel Nain, o siarad gyda'ch teulu am beth rydych wedi'i ddysgu heddiw i fod yn fwy amyneddgar. Os ydych chi'n adnabod rhywun sydd â dementia, mae'n braf iddyn nhw, fel ni i gyd, deimlo cariad a pharch.

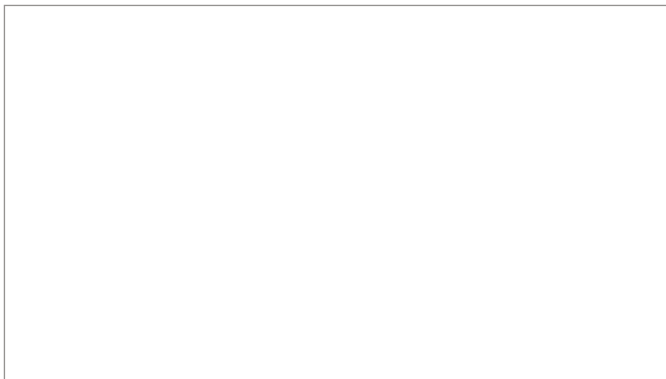
Atodiad 3: Dalen Waith Bwrdd stori



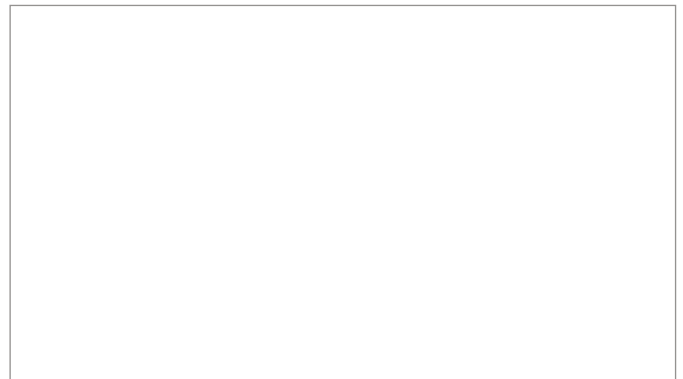
1.



2.



3.



4.
