

# Creu cenhedlaeth sy'n ystyriol o ddementia

**Pecyn cymorth i athrawon**  
ar gyfer dysgwyr rhwng  
7 ac 11 oed



## 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](mailto: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](mailto:youngpeople@alzheimers.org.uk)

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

# Cynnwys

<b>Cyflwyniad</b>	<b>3</b>
Pam mae dementia'n berthnasol i bobl ifanc?	3
Ffeithiau am ddementia	3
Nodiadau i athrawon	4
Crynodeb o'r gwersi a'r deunyddiau atodol	5
Gweithredu fel ysgol gyfan	6
Gosod rheolau sylfaenol	7
<hr/>	
 <b>Gwers un</b>	<b>8</b>
Deall sut mae'r ymennydd yn gweithio a chyflwyniad i ddementia	8
Heriau pellach y wers gyntaf	11
Gwers un atodiad	14
<hr/>	
 <b>Gwers dau</b>	<b>18</b>
Dementia yn y teulu a rôl gofalwr	18
Heriau pellach yr ail wers	21
Gwers dau atodiad	22
<hr/>	
 <b>Gwers tri</b>	<b>26</b>
Dementia yn y gymuned	26
Heriau pellach y drydedd wers	29
Gwers tri atodiad	30
<hr/>	
 <b>Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth</b>	<b>37</b>
Technoleg gynorthwyol a digidol	38
Codi arian	40
Cynyddu ymwybyddiaeth	41
Cefnogi'r cwricwlwm	42
Enghraifft o lythyr i rieni a gofalwyr	43
<hr/>	
 <b>Gwybodaeth ddefnyddiol</b>	<b>44</b>

# Cyflwyniad

## Pam mae dementia'n berthnasol i bobl ifanc?

Mae bron un o bob tri pherson ifanc yn adnabod rhywun sydd â dementia. Wrth i'r boblogaeth heneiddio a nifer y bobl sy'n byw gyda dementia gynyddu, mae'n debyg y bydd yn effeithio ar fwy a mwy o bobl ifanc drwy eu teuluoedd a'u ffrindiau. Mae Cymdeithas Alzheimer yn awyddus i greu cenhedlaeth sy'n ystyriol o ddementia gan gynorthwyo pobl ifanc i ddeall dementia heddiw a'u grymuso wrth iddyn nhw dyfu'n oedolion.

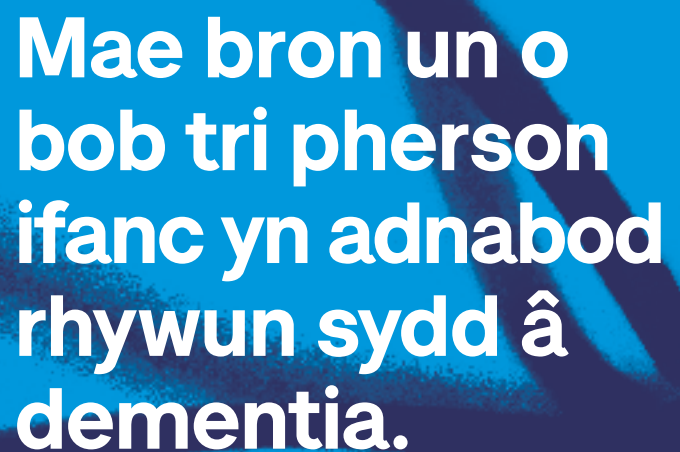
Mae addysgu pobl ifanc am ddementia'n gallu helpu i leihau'r stigma a gwella'u dealltwriaeth. Mae newid agweddau pobl a gwella'u gwybodaeth yn gallu helpu i leihau'r unigrwydd a'r teimlad o fod wedi'u hynysu'n gymdeithasol mae llawer o bobl â dementia'n ei deimlo.

Drwy addysgu pobl ifanc am ddementia, gallan nhw ddysgu am y broses o ddiogelu eu hiechyd eu hunain ac am bwysigrwydd dewis ffordd iach o fyw sy'n cynnwys diet, ymarfer corff a pheidio â cham-drin alcohol – sef y pethau mae tystiolaeth wedi dangos sy'n ffactorau risg i ddementia.

Drwy ddysgu, bydd pobl ifanc yn dod yn fwy ymwybodol o bwysigrwydd rôl y gofalwr, materion moesegol, a'r problemau sy'n codi wrth i boblogaeth heneiddio. Bydd hefyd yn eu hannog i ddod yn ddinasyddion sy'n fwy gweithgar a chyfrifol.

## Ffeithiau am ddementia

- Mae'r term dementia'n disgrifio set o symptomau sy'n gallu cynnwys colli'r cof ac anawsterau wrth feddwl, datrys problemau neu ddefnyddio iaith.
- Mae dementia'n cael ei achosi pan mae clefydon fel clefyd Alzheimer neu gyfres o strociau'n niweidio'r ymennydd.
- Bydd effeithiau a symptomau dementia'n cynyddu ac yn gwaethygu dros amser.
- Er bod dementia'n effeithio'n bennaf ar bobl hŷn, nid yw'n rhan naturiol o'r broses o heneiddio.
- Mae 850,000 o drigolion y Deyrnas Unedig yn byw gyda dementia, a'r rhagolygon yw y bydd y ffigur yn codi i ddwy filiwn erbyn 2051, os nad oes rhywbeth yn cael ei wneud.



**Mae bron un o bob tri pherson ifanc yn adnabod rhywun sydd â dementia.**

# Nodiadau i athrawon

Cafodd yr adnoddau hyn eu datblygu i helpu ysgolion i fynd i'r afael â rhai o'r camsyniadau cyffredin sydd gan bobl ynglŷn â demtia. Er mwyn gwneud hyn, mae'r adnoddau'n cynnig syniad cliriach o ddemtia, ymarferion sydd â'r nod o leihau stigma, a chyfle i'r dysgwyr ryngweithio â phobl mae demtia'n effeithio arny'n nhw. Mae'r adnoddau'n barod i'w defnyddio mewn gwersi. Er eu bod nhw'n canolbwyntio'n bennaf ar Addysg Bersonol a Chymdeithasol, mae cysylltiadau hefyd â rhannau eraill o gwricwlwm cenedlaethol Cymru ar gyfer dysgwyr rhwng 7 ac 11 oed, gan gynnwys Cymraeg a Saesneg, celf a dylunio, gwyddoniaeth a chyfrifiadureg. Mae mwy o wybodaeth am y ffyrdd mae'r adnoddau hyn yn ategu'r cwricwlwm cenedlaethol yn yr Atodiad ar dudalennau 42.

Mae eu dull hyblyg yn caniatáu i'r gwahanol ysgolion ddefnyddio'r adnoddau hyn yn ôl eu dymuniad. Fe allai hyn amrywio o fod yn wers neu'n wasanaeth un tro'n unig, i fod yn rhan o raglen o waith neu'n ffordd o greu diwrnod ymestyn profiad. Mae'n bosibl addasu'r adnoddau gan fod dewis o weithgareddau ychwanegol sy'n cynnig heriau pellach, neu awgrymiadau o ran cael mwy o gymorth yn ôl anghenion yr ysgol a'i dysgwyr.

Yn cyd-fynd â chynllun pob un o'r gwersi mae atodiad sy'n cynnig gwybodaeth ddefnyddiol y gallai'r athrawon ei defnyddio yn y gwersi, neu y gall yr ysgol ei defnyddio i roi cyhoeddusrwydd i'r gwaith mae'r dysgwyr yn ei wneud er mwyn gwella ymwybyddiaeth rhieni a gofalwyr. Mae hybu'r cysylltiadau rhwng yr ysgol a'r cartref yn bwysig, ac mae'r adnoddau hyn yn cynnig cyfleoedd i rieni a gofalwyr gyfrannu at waith y plant, er enghraifft, gweithgareddau creu taflen a phoster ynghyd â gwasanaethau yn yr ysgol neu ddigwyddiadau codi arian.

Rydym yn awyddus bob amser i glywed am y pethau rydych chi'n eu gwneud yn eich ysgol, neu i gynnig cymorth i chi yn ôl y galw. Mae holiadur byr ar dudalen 49, sy'n gyfle i chi roi eich barn i ni a dweud wrthym sut ydych chi wedi defnyddio'r adnoddau hyn. Os oes unrhyw gwestiynau gennych neu os ydych yn awyddus i ddweud wrthym am eich project neu i ofyn am fwy o wybodaeth, cysylltwch â: [youngpeople@alzheimers.org.uk](mailto:youngpeople@alzheimers.org.uk)

## Defnyddio'r set o adnoddau fel ffordd o gael mwy o gymorth

Os bydd aelod ychwanegol o staff (fel cynorthwydd addysgu a dysgu) yn bresennol yn ystod y wers, bydd o help os bydd gan y cynorthwydd gopi o gynllun y wers a'r gweithgareddau y byddwch chi'n eu defnyddio. Efallai gall y cynorthwydd helpu hefyd i addasu ffurf y wers ar gyfer dysgwyr Anghenion Addysgu Arbennig ac Anabledd ac i addasu'r adnoddau yn ôl y galw.

Mae'n bosibl copio llawer o adnoddau Cymdeithas Alzheimer i gof bach a'u trosglwyddo i gyfrifiaduron unigol neu i fannau mae'r dysgwyr yn eu rhannu er mwyn i'r bobl ifanc sy'n defnyddio TGCh gwblhau'r taflenni gwaith neu'r tasgau ar y cyfrifiadur.

Darllenwch yr awgrymiadau ar waelod cynllun pob un o'r gwersi i gael mwy o syniadau o ran hybu dysgu cynhwysol.

# Crynodeb o'r gwersi a'r deunyddiau atodol:

Nod y tair gwर्स a'r gwahanol weithgareddau pellach yw galluogi'r dysgwyr i wneud cynnydd ac i wella'u gwybodaeth a'u dealltwriaeth o ddementia. Ond nid oes rhaid dilyn unrhyw drefn wrth addysgu'r gwahanol wersi. Mae'n bosibl addasu adnoddau'r gwersi a'r deunyddiau sy'n mynd gyda nhw er mwyn creu gweithgareddau hyblyg sy'n gweddu i'r dosbarth ac i'w hanghenion.

Mae'r holl ddeunyddiau atodol i'w cael yn atodiad pob un o'r gwersi.

Gwers	Crynodeb o'r wers	Adnoddau a'r deunyddiau ategol
<p><b>Un:</b> Deall sut mae'r ymennydd yn gweithio a chyflwyniad i ddementia</p>	<p><b>Bydd y wers hon yn helpu'r dysgwyr i ddeall:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ natur y cof a'r ffordd y mae'n gweithio</li> <li>■ y pethau mae'r ymennydd yn eu rheoli</li> <li>■ beth yw dementia a beth yw ei berthynas â'r cof</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tudalennau 10, 15 a 16 / Gweithgaredd: Ym mha ffyrdd ydych chi wedi defnyddio'ch ymennydd heddiw?</li> <li>■ Tudalen 11 / Gweithgaredd un: Defnyddio symbolau</li> <li>■ Tudalennau 11, 12, 13 ac 17 / Gweithgaredd: Gwneud y cysylltiadau</li> </ul>
<p><b>Dau:</b> Dementia yn y teulu a rôl gofalwr</p>	<p><b>Bydd y wers hon yn helpu'r dysgwyr i:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ddeall y ffyrdd mae dementia'n effeithio ar y teulu cyfan</li> <li>■ gwerthfawrogi bod pobl â dementia angen cefnogaeth gofalwyr</li> <li>■ deall beth yw gofalwr ac archwilio rôl gofalwyr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tudalennau 20, 23 a 24 / Gweithgaredd: Byw gyda dementia</li> <li>■ Tudalennau 21 a 25 / Gweithgaredd un: Project ymchwil annibynnol</li> <li>■ Tudalen 21 / Gweithgaredd dau: Cwrdd â gofalwr</li> <li>■ Tudalen 21 / Tasg creu poster gwybodaeth</li> </ul>
<p><b>Tri:</b> Dementia yn y gymuned</p>	<p><b>Bydd y wers hon yn helpu'r dysgwyr i:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ddeall y mathau o anawsterau y gallai pobl â dementia eu cael</li> <li>■ adnabod ffyrdd y gallai cymunedau gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tudalennau 28 a 31 / Gweithgaredd: Chwarae rôl</li> <li>■ Tudalennau 28, 32 a 33 / Gweithgaredd: Amlddewis</li> <li>■ Tudalennau 28, 34 a 35 / Gweithgaredd: Gwir neu anwir</li> <li>■ Tudalennau 29 / Gweithgaredd un: Tasg creu taflen</li> <li>■ Tudalennau 29 / Gweithgaredd dau: Tasg creu cerdd neu dasg siart llif</li> <li>■ Tudalen 29 / Gweithgaredd tri: Cwrdd â rhywun sydd â dementia</li> </ul>
<p><b>Dementia yn yr ysgol:</b> Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth</p>	<p>Gweithgareddau a phrojectau sydd â'r nod o wella dealltwriaeth a chynyddu ymwybyddiaeth y dysgwyr o ddementia drwy wneud gweithgareddau ymarferol sy'n cwmpasu sawl rhan o'r cwricwlwm, a chyfleoedd i'r ysgol gyfan gymryd rhan mewn gweithgareddau codi arian</p>	<p><b>Opsiynau'r gweithgaredd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Technoleg gynorthwyol a digidol</li> <li>■ Codi arian</li> <li>■ Cynyddu ymwybyddiaeth</li> </ul>

ON: Mae rhestr o gyfleoedd ar y dudalen nesaf i'r ysgol gyfan wneud dementia'n berthnasol yn amgylchedd yr ysgol drwyddo draw. Ar ben hynny, anogir yr ysgolion i gysylltu â'r rhieni neu'r gofalwyr i ddweud wrthyn nhw y bydd yr ysgol yn cyflwyno gwersi ar ddementia ac am y gwaith mae Cymdeithas Alzheimer yn ei wneud. I roi gwybod am hyn, gall yr ysgolion hyrwyddo'r gwersi yn ei chylchlythyr, gall gynnal gwasanaethau boreol neu fe allai anfon llythyr at rieni neu ofalwyr y dysgwyr a fydd yn bresennol yn y gwersi. Rydym yn croesawu'n fawr bob cymorth gan rieni a phob cefnogaeth gyda gwaith cartref neu weithgareddau chynyddu ymwybyddiaeth.

# Gweithredu fel ysgol gyfan

Mae rhai syniadau'n dilyn ar gyfer cynnwys dementia fel thema ddysgu ym mhob un o bynciau'r cwricwlwm, a ffyrdd o wneud dementia'n fwy perthnasol ym mhob agwedd ar amgylchedd yr ysgol. Mae'r syniadau ar gyfer gweithgareddau wedi'u rhestru isod yn ôl maes pwnc.

Pwnc	Dull gweithredu
<b>Cymraeg / Saesneg – iaith a llythrennedd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cynnal cystadleuaeth ysgrifennu creadigol sydd wedi'i seilio ar hanes bywyd aelod oedrannus Ysgrifennu cerddi sydd wedi'u seilio ar deimladau gofalwr neu ar y teimladau sy'n gysylltiedig ag anghofio.</li> </ul>
<b>Mathemateg / Rhifedd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dylunio gêm cardiau cofio.</li> <li>■ Ymchwilio i rai ffeithiau rhifyddol ar ddementia a'u cyflwyno ar ffurf poster.</li> </ul>
<b>Gwyddoniaeth</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Archwilio'r ffordd mae'r ymennydd yn gweithio a'r effeithiau pan mae'r ymennydd yn dirywio.</li> <li>■ Deall sut mae diet ac ymarfer corff yn effeithio ar ymddygiad a datblygiad pobl.</li> </ul>
<b>Addysg Gorfforol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dysgu sut mae ymarfer corff yn gallu helpu i leihau'r risg o gael salwch fel dementia.</li> <li>■ Gwneud gweithgareddau fel bowlio gyda phobl hŷn.</li> </ul>
<b>Daeryddiaeth / hanes / y byd o'n hamgylch / astudiaethau cymdeithasol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cyfweld rhai o drigolion yr ardal i'w holi am y ffyrdd mae'r gymuned ac amgylchedd yr ardal wedi newid, a'u hatgofion am yr ardal o'r adeg yr oedden nhw'n blant.</li> </ul>
<b>Cerdd a drama</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dysgu am y ffyrdd y gall cerddoriaeth helpu pobl i gofio am bethau.</li> <li>■ Creu a pherfformio drama am effeithiau dementia neu un lle mae dementia ar un o'r prif gymeriadau.</li> </ul>
<b>Celf a dylunio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dylunio gwaith celf sy'n rhoi syniad sut oedd cymuned yr ardal yn edrych 50 neu 100 o flynyddoedd yn ôl.</li> <li>■ Dylunio gwaith celf sy'n cyfleu thema dementia.</li> <li>■ Creu llyfrau neu weithiau collage cofio ar gyfer eich teulu ac ar sail eu hatgofion.</li> </ul>
<b>Dylunio a thechnoleg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Creu ffilm fer am ddementia.</li> <li>■ Dylunio dyfais dechnoleg gynorthwyol.</li> </ul>
<b>Ieithoedd tramor modern</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dylunio gêm cerdyn atgofion mewn gwahanol ieithoedd.</li> </ul>
<b>Addysg grefyddol a moesol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dysgu am elusennau sy'n helpu'r aelodau hŷn o'r gymuned a dysgu am y gwaith y mae'r elusennau'n ei wneud.</li> </ul>



# Gosod rheolau sylfaenol

 10 munud

Mae disgwyl i'r dysgwyr sy'n gwneud llawer o'r gweithgareddau sydd yn y pecyn hwn o adnoddau i roi eu syniadau a'u barn ar y dasg o fyw gyda dementia. Atgoffwch y dosbarth fod posibilrwydd fod un o leiaf o'r dysgwyr sy'n bresennol yn y wers yn adnabod rhywun sy'n byw gyda dementia, neu efallai ei fod wedi colli rhywun a oedd â dementia. Mae'n bwysig bod pawb yn teimlo eu bod yn cael eu parchu a bod yr ystafell ddosbarth yn lle diogel.

## Ymhlith y rheolau sylfaenol y gallech chi fod yn awyddus i'w hybu a'u hyrwyddo mae:

- Gwrando ar bobl pan maen nhw'n siarad
- Parchu barn a safbwynt pawb arall
- Codi llaw i ddangos eich bod yn awyddus i gyfrannu at y wers
- Defnyddio geiriau caredig yn unig.

Gallech chi roi system goleuadau traffig i bob un o'r dysgwyr. Gallan nhw ddefnyddio'r cardiau i ddangos eu bod yn teimlo'n iawn (golau gwyrdd), yn teimlo ychydig yn bryderus (golau oren), neu eu bod yn awyddus i adael yr ystafell ddosbarth am eu bod yn cael loes (golau coch). Fe allai'r dysgwyr ddefnyddio'r system goleuadau traffig drwy osod y cardiau o'r lliw priodol ar eu desgiau.

Ein cyngor yw osgoi hanesion personol fel arfer ond bydd y rheol honno'n dibynnu ar yr athrawon unigol. Atgoffwch y dysgwyr fod croeso iddyn nhw rannu eu teimladau personol ag aelod o dîm bugeilio'r ysgol os yw cynnwys y gwersi'n gwneud iddyn nhw bryderu neu gynhyrfu o achos aelod o'r teulu. Ar ben hynny, os yw'r dosbarth yn awyddus i gael cyngor a chefnogaeth neu fwy o wybodaeth am ddementia ac am y gwaith mae Cymdeithas Alzheimer yn ei wneud, gallan nhw fynd i wefan y gymdeithas.

Am fwy o wybodaeth neu gyngor, cysylltwch â llinell gymorth (trowch at y wybodaeth ddefnyddiol ar dudalen 50).



Am fwy o wybodaeth a chyngor cysylltwch â'r llinell gymorth genedlaethol ar ddementia  
**0300 222 1122**



# 1

## Gwers un: Deall sut mae'r ymennydd yn gweithio a chyflwyniad i ddementia



 1 awr

### Amcanion y dysgu

Bydd y wers hon yn helpu'ch dosbarth i ddysgu am:

- Y ffordd mae'r ymennydd yn gweithio a bod rhoi gwybodaeth yn y cof yn sgîl rydym yn dibynnu arni yn ein bywydau o ddydd i ddydd
- Yr ymennydd, a'r ffyrdd yr ydym yn ei ddefnyddio yn ein bywydau o ddydd i ddydd i gyflawni gwahanol dasgau
- Dementia a'r ffyrdd mae'r clefyd yn effeithio ar gof y bobl hynny sydd â dementia.

### Canlyniadau'r dysgu

Bydd y dysgwyr yn deall:

- Natur y cof a'r ffordd y mae'n gweithio
- Y pethau mae'r ymennydd yn eu rheoli
- Natur dementia a'i berthynas â'r cof.

### Deunyddiau'r wers

- Wyth o eitemau – gallwch ddefnyddio unrhyw eitemau o'r ysgol neu o'r ystafell ddosbarth
- Darn o ddefnydd i orchuddio'r eitemau
- Y diagram o'r ymennydd (Atodiad, tudalennau 15–16).



15 munud

## Ysgogi'ch meddyliau!

Trefnwch eich bod wedi gosod yr wyth eitem ar hambwrdd neu fwrdd o'ch blaen, a'ch bod wedi gosod y darn o ddefnydd dros yr eitemau. Esboniwch wrth y dysgwyr y byddan nhw'n cael munud cyfan i edrych ar yr eitemau, ac yna byddwch chi'n gofyn iddyn nhw gau eu llygaid. Byddwch chi'n tynnu un o'r eitemau o'r set ac yn gofyn i'r dysgwyr i enwi'r eitem sydd ar goll.

### Pynciau trafod:

- C) Sut gwnaethoch chi hyn? Oedd gennych chi unrhyw strategaethau da a oedd yn eich helpu i gofio'r eitemau?
- C) Oedd y dasg yn anodd?
- C) Pe baech chi'n gwneud y dasg eto, a fydddech chi'n ei gwneud mewn ffordd wahanol?
- C) Sut oeddech chi'n teimlo wrth wneud y dasg?
- C) Beth yw gwaith ein cof? Sut mae'r cof yn gweithio?
- C) Ym mha ffyrdd y mae ein cof yn ein helpu o ddydd i ddydd?

### Ar ôl rhannu strategaethau i helpu'r dysgwyr i gofio, gwnewch y gweithgaredd unwaith eto, ond y tro hwn, gallech ystyried:

- Tynnu un o'r eitemau oddi yno ac aildrefnu'r rhai sydd ar ôl
- Tynnu dwy eitem oddi yno
- Dechrau gyda'r gorchudd dros yr wyth eitem. Esboniwch y byddwch yn dangos yr eitemau i'r dysgwyr am funud ac yna byddwch yn eu gorchuddio eto. Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu enwau'r eitemau maen nhw'n cofio'u gweld
- Ailadrodd y gweithgaredd gyda phartner
- Cynyddu nifer yr eitemau – gall y dosbarth weithio mewn timau i ysgrifennu enwau'r holl eitemau maen nhw'n cofio'u gweld
- Ailadrodd y gweithgaredd gyda grwpiau gan ddangos yr eitemau i un grŵp am gyfnod byrrach. Drwy fynd ati i wneud y gweithgaredd yn y ffordd hon, y pwyslais yw: sut oeddech chi'n teimlo wrth wneud y dasg?
- Ailadrodd y gweithgaredd gan chwarae cerddoriaeth yn y cefndir. Trafodwch gyda'r dosbarth p'un a oedd y gerddoriaeth yn eu helpu i ganolbwyntio gan fod gwranddo ar gerddoriaeth yn hwb i'r cof.

### Pynciau trafod eraill:

- C) Beth yw'r cof?
- C) Ym mha ffyrdd gallwch chi wella'ch cof?
- C) Pa strategaethau sy'n eich helpu i gofio?
- C) Pa gemau allwch chi eu chwarae i'ch helpu i gofio'n well?
- C) Beth sy'n digwydd i'ch cof pan fyddwch chi'n teimlo'n bryderus?



## Gweithgaredd: Ym mha ffyrdd ydych chi wedi defnyddio'ch ymennydd heddiw?

Cyflwynwch y syniad fod gwahanol rannau i'r ymennydd, a bod gwaith pob un o'r gwahanol rannau'n wahanol.

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau a rhowch y diagram o'r ymennydd sydd ar dudalen 14 o'r Atodiad i bob grŵp. Trafodwch y ffaith fod gwahanol rannau i'r ymennydd a bod gwaith pob un o'r rhannau'n wahanol. Rhowch y daflen waith sydd ar dudalen 16 o'r Atodiad i bob un o'r grwpiau. Gofynnwch i'r dysgwyr enwi rhai o'r pethau mae'r ymennydd yn eu rheoli, gan ysgrifennu'r rhain yn y bocsys sydd wedi'u cysylltu â'r gwahanol rannau o'r ymennydd. Ysgogwch y dysgwyr i feddwl am yr holl droeon maen nhw wedi defnyddio'u hymennydd ers iddyn nhw ddeffro'r bore hwnnw, er enghraifft: cofio, sgiliau corfforol, meddwl, gweld, cydbwysedd y corff, cyfathrebu, adnabod, clywed, symud. Esboniwch fod dementia'n effeithio ar y ffordd mae'r ymennydd yn gweithio.

Edrychwch ar restrau'r dysgwyr a gofynnwch iddyn nhw awgrymu pethau y gallai rhywun â dementia gael trafferth eu gwneud, gan eu hysgrifennu o dan y bocsys. Er enghraifft, clywed – dysgwr wedi clywed cyfarwyddiadau ei riant wrth iddo fwyta'i frechwast (efallai fod pobl â dementia'n cael trafferth clywed y cyfarwyddiadau mae aelod o'r teulu'n eu rhoi, a thrafferth eu cofio). Symud – wedi gwisgo eu dillad y bore hwnnw (efallai fod pobl â dementia'n cael trafferth gwisgo rhai o'u dillad).

Pwysleiswch na fydd yr un symptomau ar bawb sydd â dementia am fod y clefyd wedi effeithio ar wahanol ran o ymennydd pob un.

## Mwy o gefnogaeth:

Gallwch ysgogi meddyliau'r dysgwyr mewn ffyrdd eraill, er enghraifft, cardiau'n dangos lluniau o wahanol weithgareddau fel brwsio dannedd, bwyta brechwast, ac ati.



## Y dosbarth cyfan: Eich teimladau

Gofynnwch i'r dysgwyr weithio'n barau i sgwrsio am eu gwyliau diwethaf neu am y diwrnod allan diweddaraf a gawsant. Anogwch nhw i ganolbwyntio ar eu teimladau – yn llawn cyffro, yn hapus ac ati.

### Pynciau trafod:

- C)** Beth wnaethoch chi yn ystod ail brynhawn eich gwyliau?
- C)** Os nad oeddech chi'n gallu cofio manylion y gwyliau, ydych chi'n credu y byddech chi'n dal i gofio eich bod wedi cael hwyl?

Tynnwch sylw at y drafferth mae pobl â dementia'n ei chael wrth geisio cofio'r pethau maen nhw wedi'u gwneud, er bod y teimladau a'r emosiynau'n gallu para. Os ydych chi'n adnabod rhywun sydd â dementia, nid yw'n bwysig nad yw'r person hwnnw'n gallu cofio eich ymweliad - efallai ei fod yn dal i deimlo'n hapus pan rydych chi yno ac fe allai hynny fod yn hwb i'w deimladau cyffredinol.

Dewch â'r wers i ben drwy ddechrau trafod y posibilrwydd y gallai pobl â dementia neu bobl hŷn gael eu stereoteipio fel pobl sy'n methu clywed, gweld na cherdded yn dda. Trafodwch y ffaith y daw adeg pan fyddwn ni i gyd yn hen a bod cyfrifoldeb cymdeithasol arnom i ofalu am yr aelodau oedrannus o'n cymdeithas.

# Heriau pellach

 15 munud

## Gweithgaredd un Defnyddio symbolau

Cyflwynwch y syniad y gallai symbolau neu gliwiau ar ffurf lluniau ein helpu weithiau i gofio. Trafodwch y gwahanol symbolau a allai gynrychioli gwers mathemateg, cinio, cerddoriaeth, ac ati. Gofynnwch i'r dysgwyr greu cyfres o symbolau'n cynrychioli eu diwrnod yn yr ysgol, y byddai'n bosibl eu defnyddio i'w helpu i siarad â'u rhieni am y pethau maen nhw wedi'u gwneud yn yr ysgol. Anogwch y dysgwyr i fynd â'r symbolau adref ac i'w defnyddio wrth ddweud wrth eu rhieni am eu diwrnod.

Cyflwynwch y syniad y gallai rhywun â demtia weld bod cardiau ysgogi fel hyn fod yn ddefnyddiol.

### Gweithgaredd:

Ewch ati i greu set o gardiau y gallai rhywun eu defnyddio i ysgogi cof person â demtia am y gweithgareddau mae rhywun yn eu gwneud o ddydd i ddydd.

 15 munud

## Gweithgaredd dau Gwneud y cysylltiadau

### Pwyntiau dysgu:

- Mae pobl â demtia'n gweld weithiau bod gwneud tasgau cyffredin o ddydd i ddydd yn anodd
- Gyda chefnogaeth, gall pobl sy'n byw gyda demtia barhau i wneud y tasgau cyffredin hyn
- Mae'n bosibl i rywun fyw'n dda gyda demtia
- Mae cyswllt rhwng y gweithgaredd hwn â'r gweithgaredd 'Ym mha ffyrdd ydych chi wedi defnyddio'ch ymennydd heddiw?'

### Deunyddiau:

- Siswrn
- Pelenni o wllân
- Sticeri gydag eitemau o ddillad wedi'u hysgrifennu arnynt
- Taflen waith y gweithgaredd 'pelen o wllân' (tudalen 17 yn yr Atodiad).

### Crynodeb o'r dasg:

Nod y dasg hon yw dangos i'r dysgwyr sut mae demtia'n gallu niweidio rhai rhannau o'r ymennydd, gan wneud rhai tasgau cyffredin yn anodd eu gwneud.

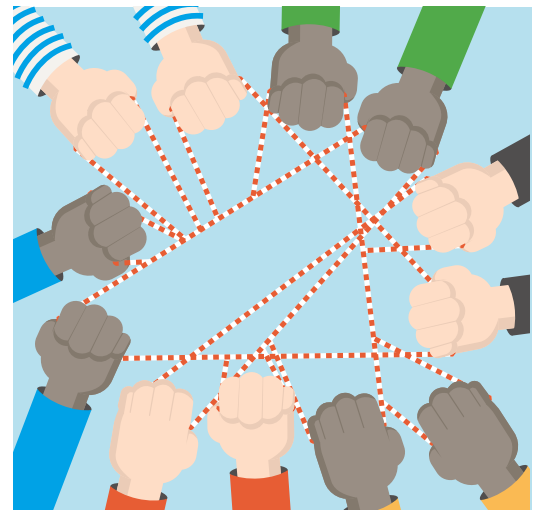
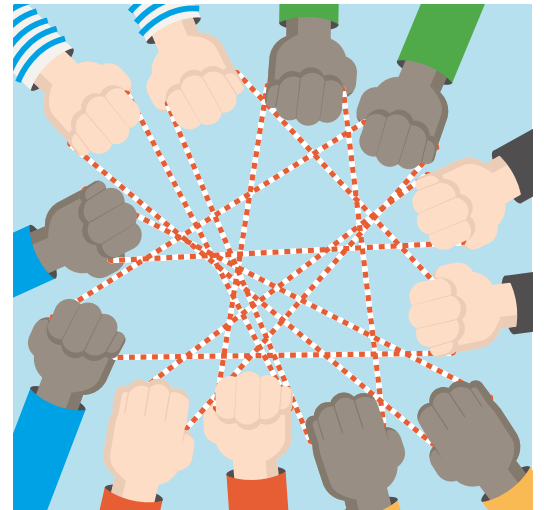
Bydd y dasg yn dangos hefyd fod pob unigolyn yn wahanol a bydd anhawster pob un yn dibynnu ar ei natur ei hun a natur y demtia sydd arno. Mae'r edafedd o wllân yn cynrychioli'r tasgau cyffredin y gallai rhywun â demtia gael trafferth eu gwneud o ddydd i ddydd.

Gallwn fynd ati mewn nifer o wahanol ffyrdd i helpu aelodau'r teulu a'n ffrindiau sy'n byw dan effaith demtia i gwblhau'r tasgau maen nhw efallai'n cael trafferth eu gwneud. Gallwch chi helpu llawer drwy ddeall pa mor anodd yw rhai o'r tasgau hyn – mae trin eich ffrindiau a'ch teulu mewn ffordd garedig ac amyneddgar yn gallu gwneud BYD O WAHANIAETH.

# Gwneud y cysylltiadau

## Tasg

1. Mae grŵp o chwech yn ddelfrydol ar gyfer y gweithgaredd hwn – gallwch ddangos i'r dosbarth cyfan sut mae gwneud y gweithgaredd gyda grŵp o chwe dysgwr neu rannu'r dosbarth yn grwpiau o chwech.
2. Dosbarthwch yr eitemau o ddillad (ar ddarnau o bapur neu sticeri) i bob dysgwr yn y gwahanol grwpiau. Esboniwch fod pob dysgwr yn cynrychioli cam mae angen ei gymryd wrth iddo wisgo amdano.
3. Rhowch y belen o wllân i un o'r dysgwyr ym mhob grŵp ac esboniwch fod angen iddo ddal ei afael ar y pen. Nesaf, dylai'r dysgwr roi'r belen i'r aelod nesaf yn y cylch a bydd rhaid iddo yntau ddal ei afael ar y pen cyn trosglwyddo'r belen yn ei blaen at yr aelod nesaf.
4. Ewch drwy'r un broses tan fydd pob aelod o'r grŵp yn dal sawl edefyn o wllân yr un, a bod hynny wedi ffurfio patrwm cris-croes ar draws y cylch mae pob grŵp wedi'i ffurfio, fel y ddelwedd sydd gyferbyn.
5. Esboniwch fod y gwllân yn cynrychioli'r holl swyddogaethau mae'r ymennydd yn eu rheoli ac y mae angen i rywun eu cyflawni wrthi wisgo amdano ac uno'r holl eitemau o ddillad, er enghraifft, symud, cydbwysedd, anadlu, dewis trefn, cofio, ac ati. Esboniwch fod y cof yn gwneud yr holl bethau hyn ar yr un pryd wrth i unigolyn fynd ati i wisgo amdano.
6. Esboniwch fod dementia'n niweidio rhai o swyddogaethau'r ymennydd. Gan ddefnyddio rhai o'r enghreifftiau sydd yn y tabl ar dudalen 16 o'r Atodiad, gofynnwch i'r dysgwyr ba gamau fyddai'n mynd yn anodd os yw dementia wedi amharu ar rai o swyddogaethau'r ymennydd. Torrwch edefyn o'r gwllân sydd wedi'i gysylltu â'r cam mae'r dysgwyr wedi'i ddewis fel un anodd.
7. Ewch ymlaen i ofyn cwestiynau tan fydd twll amlwg yn y rhwydwaith o wllân, fel y ddelwedd sydd gyferbyn. Esboniwch wrth y dysgwyr mai dyma'r math yma o effaith mae dementia'n gallu ei gael ar ymennydd rhywun.
8. Esboniwch fod rhai o swyddogaethau'r ymennydd yn dal i weithio'n arbennig o dda (yr edafedd sydd heb eu torri), er nad yw rhai eraill yn gweithio gystal. Mae hyn yn golygu bod rhywun â dementia'n dal i allu gwneud llawer o bethau er ei fod yn cael trafferth gwneud rhai pethau eraill.



# Gwneud y cysylltiadau

## Trafod fel dosbarth

### Y cwestiynau i'w gofyn

### Yr atebion i'w disgwyl ac i'w harchwilio'n fwy manwl, os oes digon o amser.

**Sut allai'r unigolyn fod yn teimlo ar ôl gwneud rhywbeth o'i le?**

- Yn ffôl, yn llawn cywilydd.

**Sut gallwn ni geisio tawelu meddwl yr unigolyn yn y fath sefyllfa?**

- Peidiwch â chwerthin os bydd yr unigolyn yn gwneud rhywbeth o'i le.
- Cynigiwch help.

**Sut allai'r unigolyn deimlo os byddwn ni'n ei rwystro rhag gwneud y dasg ac yn mynd ati i wneud popeth drosto?**

- Yn dwp/wirion, yn rhwystredig.

**Ym mha ffordd arall allwn ni weithredu?**

- Gwneud y dasg gyda'r unigolyn yn hytrach na'i gwneud yn ei le.

**Ym mha ffyrdd allwn ni helpu aelod o'r teulu neu ffrind i wisgo amdano?**

- Mynd i nôl ei ddillad, labelu'r dillad, cadw popeth mewn un lle, atgoffa'r unigolyn pa ddilledyn yw'r nesaf, bod yn amyneddgar.

**Pa dasgau cyffredin eraill allai fynd yn anodd i rywun â demtia?**

- Mynd i siopa: dadlwytho'r troli; dod o hyd i'r arian cywir; mynd ar y bus a dod oddi arno; mynd am dro; mynd â'r ci am dro; cofio enwau pobl; dod o hyd i'r ystafell ymolchi; meddwl am y gair cywir i'w ddefnyddio.

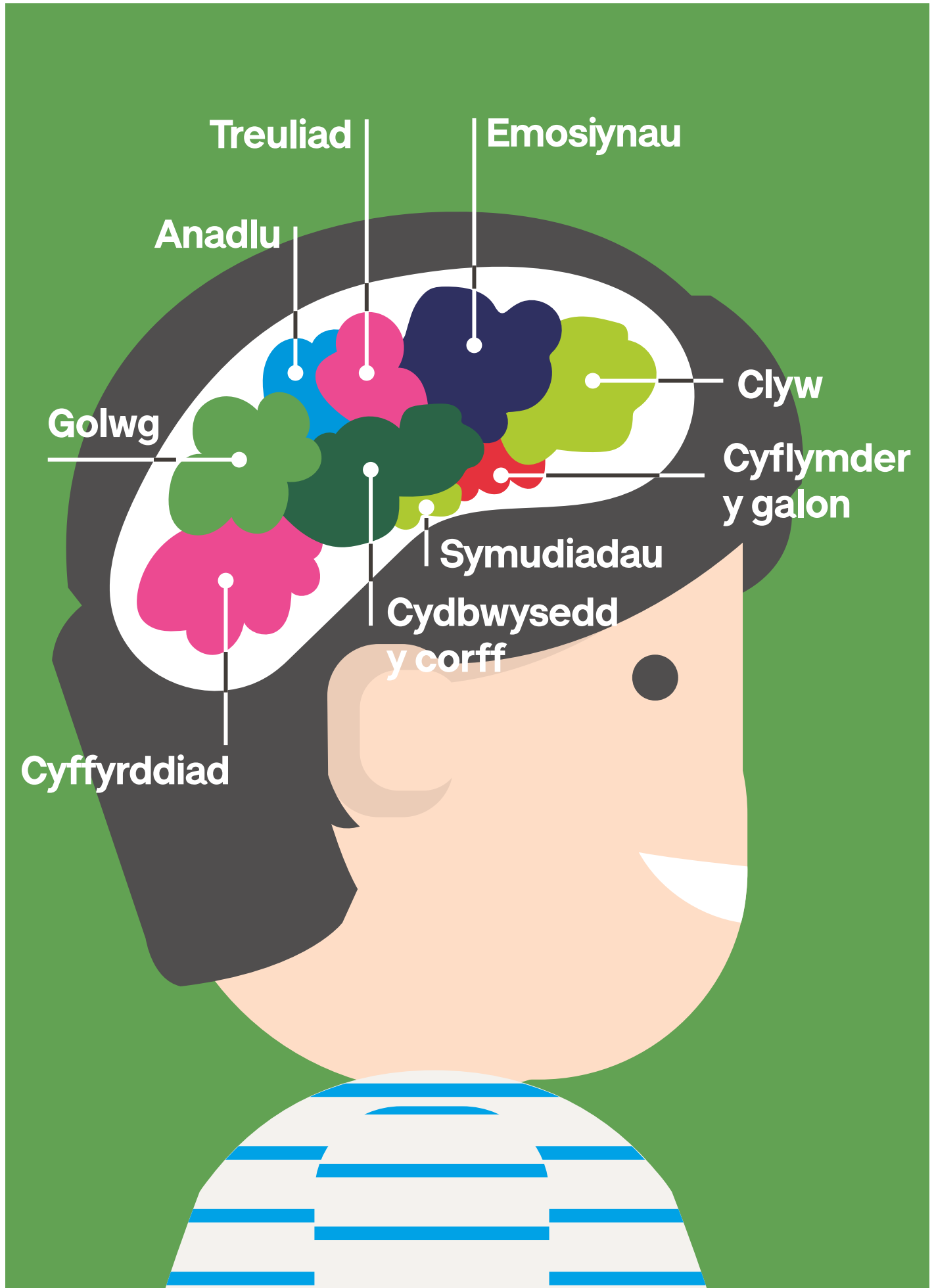
## Gwers un atodiad:

---

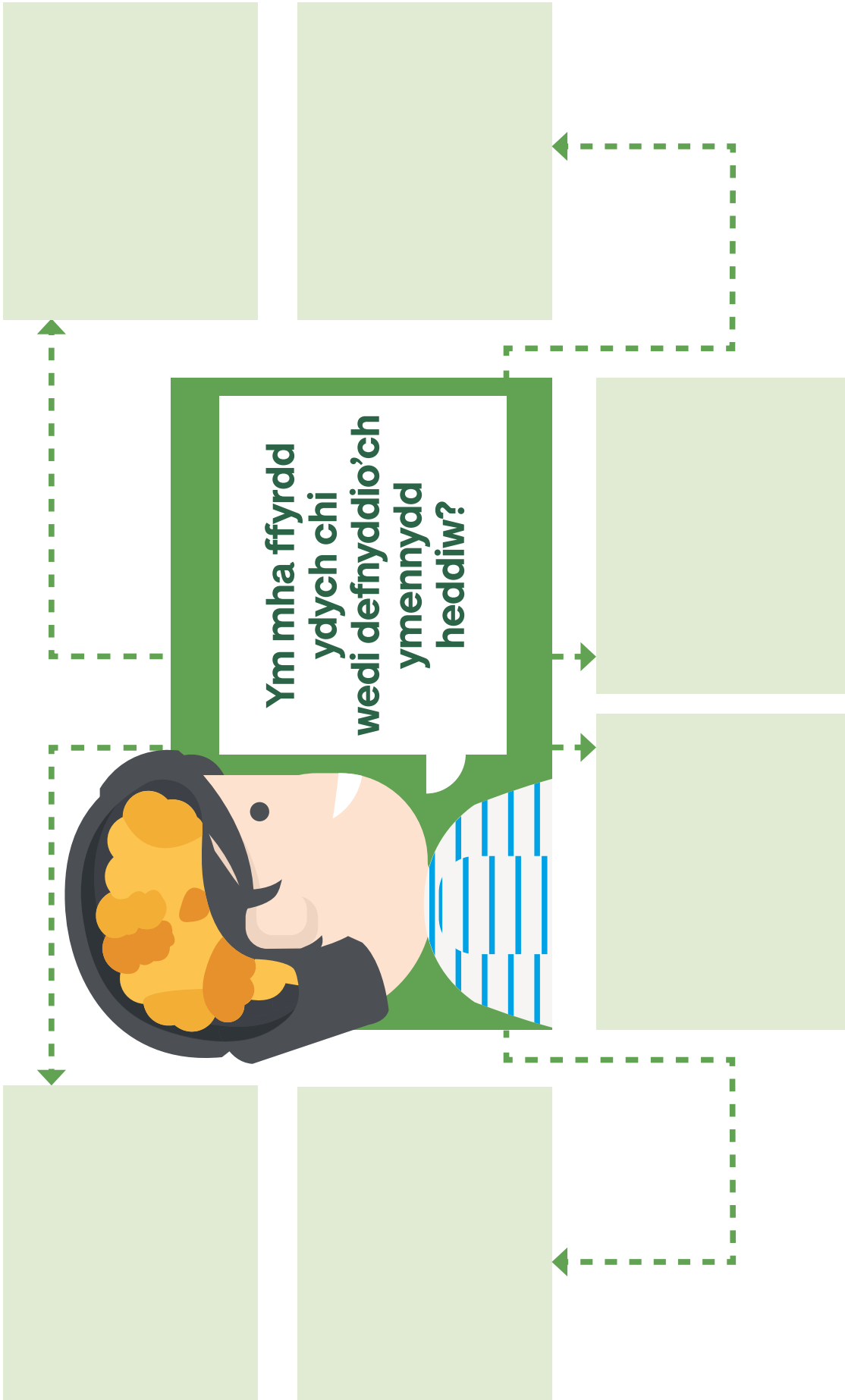
Yr Ymennydd	<b>15</b>
Ym mha ffyrdd ydych chi wedi defnyddio'ch ymennydd heddiw?	<b>16</b>
Deunyddiau ategol ar gyfer ail weithgaredd yr heriau pellach!	<b>17</b>



## Yr Ymennydd



## Ym mha ffyrdd ydych chi wedi defnyddio'ch ymennydd heddiw?



## Deunyddiau ategol ar gyfer ail weithgaredd yr heriau pellachl

# Gwneud y cysylltiadau

Pa rannau o'r broses o wisgo amdanoch allai fynd yn anodd i rywun â dementia?

(Mae rhai awgrymiadau'n dilyn, efallai na fyddwch chi'n cynnwys pob un.)

Cwestiwn	Anhawster	Yr edefyn i'w dorri
<b>Pa gam allai fynd yn fwy anodd os bydd dementia'n effeithio ar allu unigolyn i symud?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae'n methu cerdded at y cwpwrdd dillad i nôl ei ddillad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Torrwch edefyn sy'n cysylltu â dilledyn sy'n cael ei gadw yn y cwpwrdd dillad.</li> </ul>
<b>Pa gam allai fynd yn fwy anodd os bydd dementia'n effeithio ar y cof?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae'n methu dod o hyd i'w sanau, ac ati.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Torrwch edefyn sy'n cysylltu â sanau.</li> </ul>
<b>Pa gam allai fynd yn fwy anodd os bydd dementia'n effeithio ar sgiliau?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nid yw'n gallu cofio sut mae clymu careiau ei esgidiau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Torrwch yr edefyn sy'n cysylltu ag esgidiau.</li> </ul>
<b>Pa gam allai fynd yn fwy anodd os ydych chi'n methu adnabod eich dillad eich hun?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fe allech chi wisgo dillad rhywun arall.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Torrwch edefyn sy'n cysylltu ag eitem nad yw'r unigolyn yn ei adnabod.</li> </ul>

# 2

## Gwers dau: Dementia yn y teulu a rôl gofalwr



 1 awr

### Amcanion y dysgu

Bydd y wers hon yn helpu'ch dosbarth i ddysgu am:

- Natur bywyd rhywun sydd â dementia a'r ffyrdd y gall ei deulu ei helpu o ddydd i ddydd
- Rôl gofalwr yng nghyswllt aelod o'r teulu sydd â dementia
- Sut gall y dysgwyr eu rhoi eu hunain yn sefyllfa rhywun arall, er mwyn ysgrifennu yn y rôl.

### Canlyniadau'r dysgu

Bydd y dysgwyr yn deall:

- Y ffyrdd mae dementia'n effeithio ar y teulu cyfan
- Bod pobl sydd â dementia'n aml angen cefnogaeth gofalwyr
- Natur rôl 'gofalwr', a gallu archwilio'r rôl.

### Deunyddiau'r wers

- Wyth o eitemau ar gyfer y gêm cofio (yr un eitemau â Gwers 1)
- Darn o ddefnydd i orchuddio'r eitemau
- Fideo: 'Jennifer and Trevor's story – My grandad has dementia'  
[www.bit.ly/AlzSocSch4](http://www.bit.ly/AlzSocSch4)

 10 munud

## Ysgogi'ch meddyliau!

Atgoffwch y dysgwyr am y gêm cofio o'r wers gyntaf, ac efallai gallwch ymgorffori un o'r ffyrdd o amrywio'r gweithgaredd.

### NEU

#### Gêm rhestr siopa'r wyddor:

- Trefnwch y dosbarth i eistedd mewn cylch. Dechreuwch gyda'r dysgwr cyntaf a gofyn iddo ddweud: 'Rydw i'n mynd i siopa ac rwy'n bwriadu prynu...'
- Dylai pob dysgwr enwi eitem sy'n dechrau â'r llythyren nesaf yn y wyddor.
- Wrth weithio'ch ffordd o amgylch y cylch, rhaid i bob dysgwr ailadrodd yr un gosodiad ac enwi pob un o'r eitemau (yn nhrefn y wyddor). Yna rhaid i bob un ychwanegu ei eitem ei hun ar ddiwedd y rhestr.

#### Pynciau trafod:

- C) Pam mae cofio popeth yn anodd?
- C) Ydi rhai o'r eitemau'n fwy anodd eu cofio nag eraill? Pam?
- C) Ym mha ffyrdd y gallai rhywun â dementia gael trafferth i wneud tasgau syml fel siopa am fwyd?

 15 munud

## Gweithgaredd

Gwylwch y fideo: 'Jennifer and Trevor's story – My grandad has dementia'

[www.bit.ly/AlzSocSch4](http://www.bit.ly/AlzSocSch4)

#### Pynciau trafod:

- C) Ym mha ffyrdd y mae dementia wedi effeithio ar deulu Trevor?
- C) Pa anawsterau allai godi i'r teulu pan fydd rhywun yn cael diagnosis o dementia?
- C) Pa gefnogaeth oedd y teulu'n ei rhoi iddo?
- C) Pa gefnogaeth arall sydd ar gael i rywun sy'n byw gyda dementia?

 25 munud

**Gweithgaredd: Pob grŵp oed  
Cyflwyniad cyffredinol**

Atgoffwch y dysgwyr fod dementia'n gallu effeithio ar y teulu cyfan, nid ar y person sydd wedi cael y diagnosis yn unig. Cyflwynwch syniad am rôl y gofalwr:

“Mae gofalwr yn unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu sydd, o achos salwch, anabledd, problem iechyd meddwl neu'r ffaith ei fod yn gaeth i ryw sylwedd, yn methu ymdopi heb ei gefnogaeth. Gall unrhyw un fynd yn ofalwr; mae gofalwyr yn dod o bob cefndir a diwylliant, ac maen nhw o bob oed.”

- C)** Pa aelod o'r teulu allai fod angen gofalwr i ofalu amdano?
- C)** Pa fath o waith allai fod angen i'r gofalwr ei wneud?
- C)** Ydych chi'n helpu gydag unrhyw ran o'r gwaith tŷ?
- C)** Beth yw'r gwahaniaeth rhwng helpu gyda gwaith tŷ a bod yn ofalwr ifanc?
- C)** Pa ran o rôl y gofalwr fyddai gofalwr yn ei dewis fel yr un orau, a pha heriau sy'n codi yn sgil y rôl?
- C)** Ym mha ffyrdd allai bywyd y teulu newid pe bai aelod o'r teulu'n cael diagnosis o ddementia?

**Dysgwyr 7–9 oed: Tasg ysgrifennu**

Gofynnwch i'r dysgwyr gynllunio ac ysgrifennu stori'n dychmygu diwrnod ym mywyd aelod o deulu Trevor sy'n gweithredu yn ei rôl fel rhywun sy'n gofalu am Trevor. Defnyddiwch Daflen Gynllunio 1 ar dudalen 23 o'r Atodiad.

**Dysgwyr 9–11 oed: Tasg ysgrifennu**

Atgoffwch y dosbarth fod posibilrwydd nad yw rhywun â dementia'n gallu cofio'r pethau maen nhw wedi'u gwneud, ond bod teimladau ac emosiynau'n gallu aros yn eu meddyliau.

Cynlluniwch ac ysgrifennwch gofnod mewn dyddiadur am ddiwrnod yn eich bywyd, gan ddechmygu mai Trevor ydych chi. Defnyddiwch Daflen Gynllunio 2 ar dudalen 24 o'r Atodiad, i ganolbwyntio ar ddau neu dri o'r pethau rydych chi (fel Trevor) yn eu cofio am eich diwrnod. Wrth ysgrifennu'r cofnod, canolbwyntiwch ar deimladau ac ar y synhwyrau, er enghraifft: beth allwch chi gofio'i ogleuo'r diwrnod hwnnw?

 5 munud

**Mwy o gefnogaeth:**

Gallech chi addasu'r dasg er mwyn i'r dysgwyr gofnodi eu syniadau ar ffurf lluniau, gyda help oedolion i ysgrifennu eu syniadau.

**Y dosbarth cyfan:**

Atgoffwch y dosbarth: mae rhywun sy'n byw gyda dementia'n gallu teimlo'n ofnus ac yn unig. Ond o gael y gefnogaeth gywir a dealltwriaeth pobl, gallan nhw fyw'n dda.

**Pynciau trafod:**

- C)** Ydych chi'n meddwl bod aelodau'n cymdeithas yn gwybod digon am ddementia?
- C)** Ym mha ffyrdd allwch chi helpu i addysgu eich cyd-ddisgyblion am ddementia?
- C)** Ym mha ffyrdd allwch chi helpu pobl eraill (eich teulu, er enghraifft) i ddeall dementia'n well?

Ewch i wefan Cymdeithas Alzheimer ac esboniwch wrth y dosbarth fod yr elusen yn helpu i fod yn gefn i deuluoedd pobl sydd â dementia.

Atgoffwch y dysgwyr y gallan nhw hefyd fynd i wefan Cymdeithas Alzheimer i chwilio am fwy o wybodaeth, a bod croeso iddyn nhw siarad â staff yr ysgol os ydyn nhw'n pryderu am unrhyw rai o'r materion sy'n codi yn ystod y wers.

# Heriau pellach

## Gweithgaredd un

### Project ymchwil annibynnol

Gofynnwch i'r dysgwyr ddefnyddio cyfrifiaduron i wneud eu gwaith ymchwil eu hunain i ofalwyr ac i'r broses o ofalu am rywun sydd â dementia.

Gallan nhw ddefnyddio'r daflen waith ar dudalen 25 o'r Atodiad i gofnodi eu darganfyddiadau.

Anogwch y rhieni i helpu'r dysgwyr gyda'r gweithgaredd hwn ac anogwch y plant i drafod dementia gyda'u rhieni/gofalwyr.

## Gweithgaredd dau

### Cwrdd â gofalwr

Gwahoddwch unigolyn sy'n gweithredu fel gofalwr i ddod i'r ysgol i siarad am ei rôl. Fe allai fod yn rhiant neu'n llywodraethwr sy'n gofalu am berthynas oedrannus, neu'n aelod arall o gymuned gyffredinol yr ysgol sy'n gofalu am aelod o'i deulu. Byddai'n werth gwneud yn siŵr o flaen llaw fod yr unigolyn yn fodlon siarad am ei rôl o flaen y dosbarth. Cyn ei ymweliad, byddai'n werth rhoi rhestr iddo o'r math o gwestiynau y gallai'r disgyblion eu gofyn.

Wrth baratoi am yr ymweliad, gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am y cwestiynau maen nhw'n awyddus i'w gofyn. Fe allai'r rhain fod yn gysylltiedig â meysydd fel:

- Am bwy mae'r ymwelydd yn gofalu?
- Pa bethau mae'r ymwelydd yn eu gwneud i helpu?
- Ym mha ffyrdd mae'r ymwelydd yn elwa ar weithredu yn ei rôl?

Mae hefyd yn bwysig eich bod yn siarad â'r dosbarth am sensitifrwydd gwybodaeth bersonol ac am y math o bethau a allai fod yn anghwrtais, er enghraifft, holi am oed rhywun neu am ei sefyllfa ariannol.

## Gweithgaredd tri

### Creu poster gwybodaeth

#### Ewch ati i greu poster sy'n rhoi gwybodaeth nail ai am:

- Y ffyrdd y gall Cymdeithas Alzheimer fod yn gefn i deuluoedd pobl sydd â dementia

#### NEU

- Y ffyrdd y gall y dysgwyr eu hunain, fel rhan o'u teuluoedd a'u cymunedau, fod yn gefn i deuluoedd pobl eraill sydd â dementia.

Fel poster gwybodaeth, dylai gynnwys llawer o ffeithiau. Penderfynwch ba ffeithiau y byddwch chi'n eu cynnwys i roi darlun o'r gefnogaeth sydd ar gael. Fe allai'r dasg hon gael ei gwneud gartref gyda help y rhieni i ymchwilio i waith Cymdeithas Alzheimer.

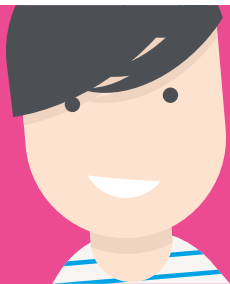


## Gwers dau atodiad:

---

Taflen gynllunio 1 ar gyfer y dasg ysgrifennu: i blant 7–9 oed	<b>23</b>
Taflen gynllunio 2 ar gyfer y dasg ysgrifennu: i blant 9–11 oed	<b>24</b>
Heriau pellach: Taflen waith y gweithgaredd cyntaf	<b>25</b>

## Taflen gynllunio 1 ar gyfer y dasg ysgrifennu: I blant 7–9 oed



**Yn gyntaf, dewisa'r aelod o'r teulu Jarvis rwyd ti am fod i bwrpas y gweithgaredd ysgrifennu yma. Defnyddia'r cwestiynau sy'n dilyn i dy helpu i gynllunio stori am ddiwrnod o dy fywyd fel aelod o'r teulu sy'n gofalu am Trevor.**

**Pa aelod o'r teulu Jarvis wyt ti?**

---

---

---

**Ym mha ffordd mae dementia'n effeithio arnat ti?**

---

---

---

**Ym mha ffyrdd eraill wyt ti'n helpu Trevor yn ystod y dydd?**

---

---

---

**Ym mha ffyrdd y mae Trevor/Jennifer yn cael help oddi wrth eu ffrindiau a'u teulu?**

---

---

---

**Beth yw dy deimladau pan wyt ti'n gofalu am Trevor?**

---

---

---

## Taflen gynllunio 2 ar gyfer y dasg ysgrifennu: I blant 9–11 oed



Defnyddia'r cwestiynau sy'n dilyn i dy helpu i gynllunio stori neu gofnod mewn dyddiadur am ddiwrnod o dy fywyd, gan ddychmygu mai Trevor wyt ti.

**Yn dy rôl fel Trevor, am ba ddiwyddiad wyt ti'n bwriadu ysgrifennu?**

---

---

---

**Ysgrifenna ddau neu tri o'r prif fanylion am y diwrnod?**

---

---

---

**Beth oedd dy deimladau ar y diwrnod hwnnw?**

**Rhestra ychydig o ansoddeiriau (geiriau disgrifio) i'w defnyddio yn dy ddarn.**

---

---

---

**Wyt ti'n gallu cofio unrhyw beth wnest ti ei arogl ar y diwrnod?**

**Wyt ti'n gallu disgrifio'r arogl yn dda?**

Er enghraifft, Ro'n i'n gallu arogl i'r glaswellt oedd newydd gael ei dorri ac rwy'n cofio'r ffordd roedd e'n cosi fy nhrwyn...

---

---

---

**Wyt ti'n gallu cofio unrhyw flas arbennig o'r diwrnod?**

**Wyt ti'n gallu disgrifio'r blas yn dda?**

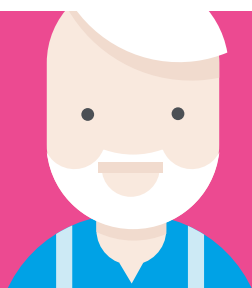
Er enghraifft, Rwy'n gallu cofio blas y tships twym, gyda sôs coch drostyn nhw, ro'n i'n eu bwyta o bapur newydd (sy'n blasu gymaint gwell na tships o blât).

---

---

---

## Heriau pellach: Taflen waith y gweithgaredd cyntaf



Allwch chi ddod o hyd i'r atebion i'r cwestiynau hyn?

Cwestiynau ymchwil:

Atebion:

Beth yw gofalwr?

Beth yw oed unigolion sy'n gofalu am bobl â dementia?

Pa dasgau allai fod disgwyl i ofalwr eu gwneud?

Sut allai gofalwr fod yn teimlo ar ôl gofalu am rywun sydd â dementia?

Ym mha ffyrdd y mae bywyd rhywun yn newid pan fydd yn dod yn ofalwr?

Sut gall gofalwyr fynd ati i gael cefnogaeth?

Pa bethau eraill allai gofalwyr fod eu hangen i'w helpu eu hunain i fod yn gefn i berthynas neu ffrind?

Ym mha ffyrdd y mae Cymdeithas Alzheimer yn cefnogi teuluoedd?

# 3

## Gwers tri: Dementia yn y gymuned



 1 awr

### Amcanion y dysgu

Bydd y wers hon yn helpu'ch dosbarth i ddysgu am:

- Y ffyrdd mae dementia'n effeithio o ddydd i ddydd ar fywydau pobl a'r ffyrdd y gallan nhw helpu rhywun a allai fod yn wynebu'r math yma o anawsterau bob dydd
- Pan ddaw'r adeg pan mae rhaid penderfynu, sut mae dewis yn ddoeth er mwyn helpu pobl eraill heb amharu ar eich diogelwch eich hun
- Cynyddu ymwybyddiaeth aelodau ein cymdeithas am ddementia.

### Canlyniadau'r dysgu

Bydd y dysgwyr yn deall:

- Y math o anawsterau mae pobl â dementia o bosibl yn eu hwynebu
- Y ffyrdd mae cymunedau'n gallu bod yn gefn i bobl sy'n byw gyda dementia.

### Deunyddiau'r wers

- Fideo i ddysgwyr rhwng 9 ac 11 oed: 'Small changes help make a dementia-friendly community': [www.bit.ly/AlzSocSch2](http://www.bit.ly/AlzSocSch2)
- Papur/drychau
- Senarios chwarae rôl (Atodiad, tudalen 31)
- Siswrn

 10 munud

## Ysgogi'ch meddyliau!

Gwneud tasg gyffredin mewn ffordd wahanol.

Gofynnwch i'r dysgwyr wneud un neu fwy o'r gweithgareddau canlynol:

- Gofynnwch i'r dysgwyr wisgo mwgwd dros eu llygaid, cyn ceisio clymu careiau eu hesgidiau
- Tynnu llun tŷ ar ddarn o bapur gan gopïo'i adlewyrchiad mewn drych
- Cau eu llygaid ac ysgrifennu brawddeg
- Ysgrifennu eu henw gyda'r llaw dydyn nhw ddim fel arfer yn ei defnyddio i ysgrifennu.

### Pynciau trafod:

- C) Beth oedd yr agweddau anodd ar y dasg hon?
- C) Pam oedd y gweithgaredd hwn yn fwy anodd nag ei wneud yn y ffordd arferol?
- C) Pam mae'r ymennydd yn mynd yn ddryslud?
- C) Sut gallwch chi ddefnyddio'r gweithgareddau hyn i esbonio teimladau posibl rhywun â dementia.

 10 munud

## Gweithgaredd: Dysgwyr 7–9 oed

Gofynnwch i aelodau'r dosbarth awgrymu ym mha ffyrdd y gallai rhywun â dementia gael trafferth i wneud y pethau canlynol, yna trafodwch eu syniadau:

- Cael cawod
- Dal y bws
- Siopa am fwyd
- Siarad â phobl eraill
- Tynnu arian o'r banc
- Gwneud galwad ffôn.

### Pynciau trafod:

- C) Am ba resymau allai rhywun â dementia gael trafferth cyflawni tasgau syml o ddydd i ddydd?
- C) Sut byddech chi'n teimlo pe baech chi'n cael trafferth gwneud y tasgau hyn?

 10 munud

## Gweithgaredd: Dysgwyr 9–11 oed

'Small changes help make a dementia-friendly community' [www.bit.ly/AlzSocSch2](http://www.bit.ly/AlzSocSch2)

Cyn gwyllo'r fideo, esboniwch wrth y dosbarth beth yw natur empathi:

### Ystyr empathi yw'r gallu i ddeall teimladau rhywun arall, ac i rannu'r teimladau hynny gyda'r unigolyn.

Gofynnwch i'r dosbarth: Ydych chi'n gweld ym mha ffyrdd mae empathi'n wahanol i gydymdeimlad?

### Ystyr cydymdeimlad yw teimlo tosturi a thristwch dros rywun arall sydd mewn helynt.

Wrth i'r dosbarth wyllo'r fideo, gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am eu teimladau eu hunain pe baen nhw yn yr un sefyllfa – sef teimlo empathi tuag at yr unigolyn sydd â dementia.

### Pynciau trafod:

- C) Sut allech chi fod yn teimlo tasai dementia arnoch chi? (Sgiliau empathi)
- C) Sut oedd y cyhoedd yn trin yr unigolyn â dementia ac yn ymddwyn tuag ato, gan achosi mwy o ddryswch a gofid iddo? Pam oedden nhw'n ymddwyn fel hyn?
- C) Ym mha ffyrdd yr oedd rhai aelodau o'r cyhoedd wedi helpu'r unigolyn â dementia?
- C) Ydych chi'n credu bod y cyhoedd yn fodlon helpu pobl eraill?
- C) Ydych chi'n gwybod digon am ddementia er mwyn helpu aelodau eraill o'ch cymuned?

 20 munud

## Pob oed: Chwarae rôl

### Nodiadau i athrawon:

Cyn dechrau ar y gweithgaredd hwn, mae'n bwysig eich bod yn sicrhau bod y dysgwyr yn deall bod eu diogelwch eu hunain yn hollbwysig. Atgoffwch y dosbarth am y ffyrdd y gallan nhw eu cadw eu hunain yn ddiogel ac osgoi mynd i sefyllfa sy'n peri risg. Y ffordd orau o helpu oedolyn anghyfarwydd yw gofyn am gymorth oedolyn cyfrifol maen nhw yn ei adnabod.

**Efallai nad yw chwarae rôl yn weithgaredd sy'n addas i aelodau eich dosbarth, felly gallech chi addasu'r sesiwn. Er enghraifft, gallech chi drefnu bod y prif gymeriadau'n dod i flaen y dosbarth i siarad am y digwyddiadau o'u safbwynt eu hunain.**

Os bydd y senario chwarae rôl yn digwydd i unrhyw aelod o'r dosbarth, esboniwch wrth y dysgwyr y dylai'r ymateb ddigwydd ochr yn ochr ag ymateb oedolyn arall. Wrth baratoi'r sefyllfa chwarae rôl, gallwch naill ai ofyn i'r dysgwyr gymryd eu tro i chwarae rôl oedolyn sy'n ymateb i'r senario, neu drefnu bod y dysgwyr yn ymateb mewn parau (fel plentyn ac un o'i rieni) i'r senario. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach. Gan ddefnyddio'r deunyddiau atodol sydd ar dudalen 31 o'r Atodiad, rhowch un senario yr un i bob un o'r grwpiau. Gofynnwch iddyn nhw baratoi sefyllfa chwarae rôl.

Bydd rhaid i bob un o'r grwpiau actio'r gwahanol senarios o flaen y dosbarth. Gofynnwch i bob grŵp stopio actio'r sefyllfa mewn man penodol gan ofyn:

- Sut cafodd yr unigolyn help?
- Tapiwch y cymeriadau ar eu hysgwyddau gan ofyn iddyn nhw esbonio'u teimladau ar y pryd.

### Mwy o gefnogaeth:

Gall unrhyw ddysgwyr sy'n teimlo bod cymryd rhan mewn gweithgareddau chwarae rôl yn anodd, ofyn y cwestiynau pan fydd yr actio'n cael ei stopio neu fe allan nhw dapio'r prif gymeriadau ar eu hysgwyddau i'w hysgogi i siarad am eu teimladau. Yn achos dysgwyr 7-9 oed, efallai byddai defnyddio propiau yn ystod y sefyllfaoedd chwarae rôl o help i'r dysgwyr eraill eu disgrifio a'u trafod yng nghyswllt y senario. Byddai propiau hefyd yn helpu'r dysgwyr sy'n actio i roi mwy o fframwaith i'r gweithgaredd.

 10 munud

## Gweithgaredd i ddysgwyr 7–9 oed: Aros yn ddiogel a helpu pobl sydd â dementia. Gweithgaredd amlddewis

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a rhowch y daflen o senarios (tudalen 31 o'r Atodiad) i bob grŵp. Gofynnwch i'r dysgwyr dorri'r gosodiadau, gan ddarllen pob un a'u trafod gydag aelodau eraill eu grŵp cyn dewis yr ymateb cywir ym mhob un o'r senarios.

Dewch ag aelodau'r dosbarth ynghyd i drafod yr ymatebion, a rhowch yr ateb cywir iddyn nhw. Pwysleiswch eto pa mor bwysig yw diogelwch personol yng nghyswllt ymateb i bobl ddiethr mewn sefyllfaoedd peryglus, a'u cadw eu hunain yn ddiogel.

 10 munud

## Gweithgaredd i ddysgwyr 9–11 oed: Gwir neu anwir

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a dosbarthwch y gosodiadau gwir neu anwir (tudalen 32 o'r Atodiad) i'r gwahanol grwpiau. Gofynnwch i'r dysgwyr dorri'r taflenni a darllen y gosodiadau, cyn penderfynu a yw pob un yn wir neu'n anwir.

Yna trefnwch fod y dosbarth cyfan yn trafod y gosodiadau. Canolbwyntiwch ar unrhyw gamsyniadau sydd gan y dysgwyr yng nghyswllt y gosodiadau, ac ewch ati wedyn i bwysu a mesur y syniadau canlynol:

- Mae'n well peidio â siarad am ddementia
- Mae'n bwnc sy'n gwneud pobl yn ddigalon ac yn anghyfforddus.

### Gofynnwch y cwestiynau canlynol:

- C) Beth yw barn aelodau'r dosbarth?
- C) Beth yw'r manteision wrth siarad am bynciau sensitif fel dementia?

 5 munud

## Y dosbarth cyfan:

Gofynnwch i'r dysgwyr enwi ffyrdd o fynd ati i gynyddu ymwybyddiaeth pobl am ddementia. Dewiswch y syniadau a fyddai'n gweithio yn eich ysgol chi, a gofynnwch i'r dosbarth gynnal pleidlais i ddewis yr un sy'n fwyaf tebygol o lwyddo yn eu hysgol. Byddai'n bosibl anfon eu dewis syniad ymlaen at gyngor yr ysgol neu at y pennaeth. Trowch at yr adran 'Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth' i gael mwy o syniadau.



# Gwers tri

## Heriau pellach

### Gweithgaredd un dysgwyr 7–9 oed

Gofynnwch i'r dysgwyr greu poster gwybodaeth a fydd yn hybu gallu eu teuluoedd i ddeall dementia. Atgoffwch y dysgwyr fod gwella gwybodaeth pobl am ddementia'n eu gwneud yn fwy tebygol o ddeall y clefyd ac i helpu'r aelodau eraill o'u cymunedau. Fel dosbarth, ewch ati i drafod y pethau mae'r dysgwyr wedi'u dysgu am ddementia hyd yn hyn, a gwnewch restr o'u syniadau ar gyfer y posteri gwybodaeth.

### Gweithgaredd un dysgwyr 9–11 oed

AGofynnwch i'r dysgwyr greu taflen ar gyfer eu teuluoedd, er mwyn hybu eu gallu i ddeall dementia.

Os bydd pobl yn dod i ddeall dementia'n well, maen nhw'n fwy tebygol o allu deall aelodau eraill eu cymuned ac o'u helpu. Gall y dysgwyr ddefnyddio rhaglen gyhoeddi ar gyfrifiadur i deipio'r taflenni, gan eu llwytho i fyny i wefan yr ysgol, eu dosbarthu yn ystod gwasanaeth y dosbarth neu eu cynnwys ar flog yr ysgol er mwyn sicrhau bod cynulleidfa ehangach yn cael gwybodaeth amdani.

Dewis arall fyddai gofyn i'r dysgwyr ysgrifennu erthygl ar gyfer papur newydd gyda'r nod o helpu pobl i ddeall dementia'n well, gan anfon yr erthygl wedyn at bapur newydd lleol.

### Gweithgaredd dau dysgwyr 7–9 oed

Gofynnwch i'r dysgwyr dynnu llun siart llif sy'n dangos pob un o'r camau wrth wneud gweithgaredd cyffredin, er enghraifft: defnyddio'r bws, mynd i siopa, gwneud galwad ffôn.

Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am un o'r camau hyn a allai fod yn anodd i rywun â dementia. Fe allai'r dysgwyr ystyried i ba raddau fyddai'r gweithgaredd yn fwy anodd i rywun â dementia. Ym mha ffyrdd y gallai rhywun helpu'r unigolyn i wneud y gweithgaredd heb wneud pob un o'r camau ar ei ran? Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu'r awgrym hwn o dan y siart llif. Byddai'n bosibl gwneud y gweithgaredd hwn fel gwaith cartref, gan annog y rhieni i gymryd rhan ynddo.

### Gweithgaredd dau dysgwyr 9–11

Wedi'i seilio ar y fideo: 'Small changes help make a dementia-friendly community'

[www.bit.ly/AlzSocSch2](http://www.bit.ly/AlzSocSch2)

Gofynnwch i'r dysgwyr ysgrifennu cerdd neu ddarn byr, o safbwynt yr unigolyn yn y ffilm mae dementia'n effeithio arno.

#### Dylai'r dysgwyr bwysu a mesur:

- Sut oedd y strydoedd a'r ffyrdd yn edrych i chi?
- Sut oeddech chi'n teimlo wrth fynd ar y bws?
- Sut oeddech chi'n teimlo pan oedd neb yn cynnig help i chi?
- Disgrifiwch y synnwyr o deimlo'n rhwystredig ac yn llawn gofid wrth geisio defnyddio'r peiriant arian.
- Meddyliwch am y ffaith: 'mae ychydig o oddefgarwch, amynedd a dealltwriaeth yn gallu gwneud byd o wahaniaeth'.

### Gweithgaredd tri pob grŵp oed

#### Cwrdd â rhywun â dementia:

Mae'r wers hon yn canolbwyntio ar brofiadau'r dysgwyr wrth gwrdd â rhywun â dementia o'r gymuned neu'r ardal lle mae'r ysgol. Nod y wers yw helpu'r dosbarth i ddeall ei bod hi'n bosibl i rywun fyw'n dda gyda dementia. Byddai'r ymwelydd yn cael cyfle i ddod i'r ysgol i sôn wrth y dosbarth am ei fywyd a'i brofiadau wrth fyw gyda dementia.

Am fwy o wybodaeth a chynghor ar wahodd ymwelwyr â dementia i'ch ysgol, cysylltwch â: [youngpeople@alzheimers.org.uk](mailto:youngpeople@alzheimers.org.uk)

#### Pynciau trafod:

- Beth yw anghenion yr unigolyn o ran sicrhau y gall barhau i fyw'n dda gyda dementia?
- Pa brif heriau sy'n dod i'w ran yn y gymuned?
- Ym mha ffyrdd oedd ei fywyd yn wahanol cyn cael dementia?
- Sut gall pobl ifanc yn y gymuned ei helpu?

## Gwers tri atodiad:

---

Senarios chwarae rôl	<b>31</b>
Taflen waith y gweithgaredd aml-ddewis: dysgwyr 7–9 oed	<b>32</b>
Atebion y gweithgaredd aml-ddewis: dysgwyr 7–9 oed	<b>33</b>
Taflen waith y gweithgaredd Gwir neu Anwir: dysgwyr 9–11 oed	<b>34</b>
Atebion y gweithgaredd Gwir neu Anwir: dysgwyr 9–11 oed	<b>35</b>
Deunyddiau atodol gweithgaredd un yr heriau pellach	<b>36</b>

## Senarios chwarae rôl



### Senario un:

Mae Anwen yn crwydro i lawr y stryd ac nid yw'n gwybod ble mae'n byw. Mae'r stryd yn brysur iawn ac mae Anwen yn cynhyrfu.

#### Cymeriadau'r dysgwyr:

- Anwen
- Plentyn
- Rhiant

#### Meddyliwch:

- Sut gallwch chi helpu Anwen?
- Beth allwch chi ei ddweud?
- Beth allwch chi ei wneud?



### Senario dau:

Mae John mewn gorsaf drenau brysur iawn. Mae'n mynd i'r swyddfa docynnau ond nid yw'n cofio enw'r orsaf sy'n agos at ei gartref ac mae ciw hir yn ffurfio'r tu ôl iddo.

#### Cymeriadau'r dysgwyr:

- John
- Plentyn
- Rhiant

#### Meddyliwch:

- Sut gallwch chi helpu John?
- Beth allwch chi ei ddweud?
- Beth allwch chi ei wneud?

### Senario tri:

Mae Rhiannon yn mynd yn rheolaidd i'r archfarchnad leol, ond mae gwaith adnewyddu wedi cael ei wneud yno'n ddiweddar. Nid yw'n gallu cofio pa bethau roedd hi am eu prynu, er bod rhestr ganddi.

#### Cymeriadau'r dysgwyr:

- Rhiannon
- Plentyn
- Rhiant

#### Meddyliwch:

- Sut gallwch chi helpu Rhiannon?
- Beth allwch chi ei ddweud?
- Beth allwch chi ei wneud?

### Senario pedwar:

Mae Dafydd yn sefyll y tu allan i'w drws ffrynt ac mae'n chwilio am allweddi'r tŷ. Nid yw'n gallu cofio lle'r oedd wedi'u rhoi ac nid yw'n gallu mynd i mewn i'w dŷ.

#### Cymeriadau'r dysgwyr:

- Dafydd
- Plentyn
- Rhiant

#### Meddyliwch:

- Sut gallwch chi helpu Dafydd?
- Beth allwch chi ei ddweud?
- Beth allwch chi ei wneud?



## Taflen waith y gweithgaredd amlddewis: dysgwyr 7–9 oed

### Rhowch gylch o amgylch yr ateb cywir

<p>Rwyt ti gyda dy ffrindiau. Yn y stryd, rwyt ti'n gweld oedolyn sydd wedi cynhyrfu am ei fod yn methu dod o hyd i'w ffordd adref. Beth ddylet ti ei wneud?</p>	<p><b>A.</b> Rwyt ti a dy ffrindiau'n gwybod enw'r stryd lle mae'r unigolyn yn byw ac rydych chi'n mynd ag e adre.</p> <p><b>B.</b> Anwybyddu'r unigolyn.</p> <p><b>C.</b> Dod o hyd i oedolyn cyfarwydd a gofyn iddo dy helpu.</p>
<p>Rwyt ti ar dy ben dy hun, yn sefyll yn yr awyr agored yn aros am dy fam neu dy dad. Mae unigolyn yn dod atat am ei fod angen help i ddarllen rhywbeth ac nid yw'n gallu dod o hyd i'w sbectol. Beth ddylet ti ei wneud?</p>	<p><b>A.</b> Ei helpu i ddarllen.</p> <p><b>B.</b> Dweud wrtho nad wyt ti'n cael siarad gyda phobl ddieithr ond byddi di'n mynd i nôl dy fam neu dy dad.</p> <p><b>C.</b> Chwilio am ei sbectol.</p>
<p>Rwyt ti ac un o dy rieni'n siopa. Mae unigolyn oedrannus yn chwilio am y silff lle mae'r bara. Beth ddylet ti ei wneud?</p>	<p><b>A.</b> Rwyt ti a dy riant yn ei helpu i ddod o hyd i'r silff ac yn gofyn iddo a oes angen mwy o help arno.</p> <p><b>B.</b> Dweud wrtho nad wyt ti'n gwybod lle mae'r silff a'i adael ar ei ben ei hun.</p> <p><b>C.</b> Dweud wrtho am chwilio am rywun arall.</p>
<p>Rwyt ti ar dy ben dy hun y tu allan i siop yn aros am dy fam neu dy dad. Mae unigolyn yn dod atat ac yn gofyn i ti ei helpu i groesi'r ffordd. Beth ddylet ti ei wneud?</p>	<p><b>A.</b> Rwyt ti'n mynd gyda'r unigolyn er mwyn ei helpu i groesi'r ffordd.</p> <p><b>B.</b> Yn ei anwybyddu.</p> <p><b>C.</b> Dweud wrtho nad wyt ti'n cael siarad gyda phobl ddieithr ond byddi di'n mynd i nôl dy riant neu ofalwr.</p>
<p>Rwyt ti'n mynd ar y bws gydag un o dy rieni. Mae unigolyn hŷn yn dod ar y bws ond mae ciw yn ffurfio'r tu ôl iddo wrth iddo geisio cofio enw'r arhosfan lle bydd yn gadael y bws. Mae rhywun yn y ciw y tu ôl i chi'n dechrau gwylltio.</p>	<p><b>A.</b> Rwyt ti'n gofyn i dy fam neu dy dad i ofyn i'r person diamynedd fod yn amyneddgar.</p> <p><b>B.</b> Yn dweud y drefn wrth yr unigolyn diamynedd.</p> <p><b>C.</b> Rwyt ti a dy riant yn helpu'r unigolyn oedrannus i gofio ym mha arhosfan y bydd e'n gadael y bws</p>
<p>Rwyt ti'n agos at yr ysgol ac mae person oedrannus yn gofyn i ti ei helpu am ei fod yn methu agor drws ffrynt ei dŷ.</p>	<p><b>A.</b> Rwyt ti'n dweud wrtho y byddi di'n dod yn ôl i'w helpu ac rwyt ti'n mynd i'r ysgol i ofyn i oedolyn am help.</p> <p><b>B.</b> Rwyt ti'n agor drws y tŷ.</p> <p><b>C.</b> Rwyt ti'n cerdded heibio ac yn mynd i'r ysgol.</p>

## Atebion y gweithgaredd aml-ddewis: dysgwyr 7–9 oed

### Atebion

Rwyt ti gyda dy ffrindiau. Yn y stryd, rwyt ti'n gweld oedolyn sydd wedi cynhyrfu am ei fod yn methu dod o hyd i'w ffordd adref. Beth ddylet ti ei wneud?

- A.** Rwyt ti a dy ffrindiau'n gwybod enw'r stryd lle mae'r unigolyn yn byw ac rydych chi'n mynd ag e adre.
- B.** Anwybyddu'r unigolyn.
- C. Dod o hyd i oedolyn cyfarwydd a gofyn iddo dy helpu.**

Rwyt ti ar dy ben dy hun, yn sefyll yn yr awyr agored yn aros am dy fam neu dy dad. Mae unigolyn yn dod atat am ei fod angen help i ddarllen rhywbeth ac nid yw'n gallu dod o hyd i'w sbectol. Beth ddylet ti ei wneud?

- A.** Ei helpu i ddarllen.
- B. Dweud wrtho nad wyt ti'n cael siarad gyda phobl ddieithr ond byddi di'n mynd i nôl dy fam neu dy dad.**
- C.** Chwilio am ei sbectol.

Rwyt ti ac un o dy rieni'n siopa. Mae unigolyn oedrannus yn chwilio am y silff lle mae'r bara. Beth ddylet ti ei wneud?

- A. Rwyt ti a dy riant yn ei helpu i ddod o hyd i'r silff ac yn gofyn iddo a oes angen mwy o help arno.**
- B.** Dweud wrtho nad wyt ti'n gwybod lle mae'r silff a'i adael ar ei ben ei hun.
- C.** Dweud wrtho am chwilio am rywun arall.

Rwyt ti ar dy ben dy hun y tu allan i siop yn aros am dy fam neu dy dad. Mae unigolyn yn dod atat ac yn gofyn i ti ei helpu i groesi'r ffordd. Beth ddylet ti ei wneud?

- A.** Rwyt ti'n mynd gyda'r unigolyn er mwyn ei helpu i groesi'r ffordd.
- B.** Yn ei anwybyddu.
- C. Dweud wrtho nad wyt ti'n cael siarad gyda phobl ddieithr ond byddi di'n mynd i nôl dy riant neu ofalwr.**



Rwyt ti'n mynd ar y bws gydag un o dy rieni. Mae unigolyn hŷn yn dod ar y bws ond mae ciw yn ffurfio'r tu ôl iddo wrth iddo geisio cofio enw'r arhosfan lle bydd yn gadael y bws. Mae rhywun yn y ciw y tu ôl i chi'n dechrau gwylltio.

- A.** Rwyt ti'n gofyn i dy fam neu dy dad i ofyn i'r person diamynedd fod yn amyneddgar.
- B.** Yn dweud y drefn wrth yr unigolyn diamynedd.
- C. Rwyt ti a dy riant yn helpu'r unigolyn oedrannus i gofio ym mha arhosfan y bydd e'n gadael y bws.**



Rwyt ti'n agos at yr ysgol ac mae person oedrannus yn gofyn i ti ei helpu am ei fod yn methu agor drws ffrynt ei dŷ.

- A. Rwyt ti'n dweud wrtho y byddi di'n dod yn ôl i'w helpu ac rwyt ti'n mynd i'r ysgol i ofyn i oedolyn am help.**
- B.** Rwyt ti'n agor drws y tŷ.
- C.** Rwyt ti'n cerdded heibio ac yn mynd i'r ysgol.

## Taflen waith y gweithgaredd Gwir neu Anwir: dysgwyr 9–11 oed

<b>A</b> Mae dementia ar tua 850,000 o bobl yn y Deyrnas Unedig	<b>B</b> Mae dementia'n llawer mwy cyffredin ymhlith pobl hŷn	<b>C</b> Mae dementia'n effeithio ar yr ymennydd
<b>Ch</b> Ddylen ni ddim siarad am ddementia am ei fod yn bwnc digalon	<b>D</b> Efallai fod rhywun sydd â dementia'n cael problemau cofio a defnyddio iaith	<b>Dd</b> Mae dementia'n gwaethygu dros amser
<b>E</b> Mae'n bosibl gwella'n llwyr o ddementia	<b>F</b> Nid yw'n bosibl i bobl sy'n iau na 65 oed gael dementia	<b>Ff</b> Mae'n bosibl byw'n dda gyda dementia
	<b>G</b> Gallwch chi ddal dementia oddi wrth rywun arall	

## Atebion y gweithgaredd Gwir neu Anwir: dysgwyr 9–11 oed

<p>A) Mae dementia ar tua 850,000 o bobl yn y Deyrnas Unedig</p> <p><b>GWIR</b></p>	<p>B) Mae dementia'n llawer mwy cyffredin ymhlith pobl hŷn</p> <p><b>GWIR</b></p>	<p>C) Mae dementia'n effeithio ar yr ymennydd</p> <p><b>GWIR</b> Dementia yw'r enw am nifer o glefydon sy'n effeithio ar y ffordd mae'r ymennydd yn gweithio</p>
<p>Ch) Ddylen ni ddim siarad am ddementia am ei fod yn bwnc digalon</p> <p><b>ANWIR</b> Mae siarad am ddementia'n gallu gwneud i bobl deimlo'n well a helpu aelodau'r teulu i deimlo eu bod yn cael mwy o gefnogaeth</p>	<p>D) Efallai fod rhywun sydd â dementia'n cael problemau cofio a defnyddio iaith</p> <p><b>GWIR</b> Mae'r term 'dementia' yn disgrifio set o symptomau a allai gynnwys colli'r cof, newidiadau yn hwyliau rhywun, a phroblemau cyfathrebu a rhesymu</p>	<p>Dd) Mae dementia'n gwaethygu dros amser</p> <p><b>GWIR</b> Mae dementia'n glefyd cynyddol, sy'n golygu ei fod yn gwaethygu dros amser</p>
<p>E) Mae'n bosibl gwella'n llwyr o ddementia</p> <p><b>ANWIR</b> Er nad yw'n bosibl gwella dementia'n llwyr, mae rhai cyffuriau ar gael a allai leddfu symptomau clefyd Alzheimer am gyfnod byr. Mae gwaith ymchwil yn para i gyffuriau, brechlynnau a thriniaethau eraill</p>	<p>F) Nid yw'n bosibl i bobl sy'n iau na 65 oed gael dementia</p> <p><b>ANWIR</b> Er bod dementia'n effeithio'n bennaf ar bobl hŷn, mae tua 40,000 o bobl sy'n iau na 65 oed yn byw gyda dementia yn y Deyrnas Unedig. Mae hynny'n golygu bod un o bob 20 o bobl sydd â dementia'n iau na 65 oed</p>	<p>Ff) Mae'n bosibl byw'n dda gyda dementia</p> <p><b>GWIR</b> Er bod byw gyda dementia'n anodd, mae llawer o bobl yn dal i gyfrannu mewn ffordd weithredol at eu cymunedau – ar yr amod eu bod nhw'n cael y gefnogaeth iawn, yn enwedig yn ystod y camau cyntaf o'r clefyd. Maen nhw'n gallu mwynhau sefyllfaoedd cymdeithasol a threulio amser gyda'r bobl maen nhw'n eu caru. Maen nhw hefyd yn gallu mwynhau llawer o'r gweithgareddau roedden nhw'n eu gwneud cyn cael dementia</p>
	<p>G) Gallwch chi ddal dementia oddi wrth rywun arall</p> <p><b>ANWIR</b> Nid yw dementia'n heintu</p>	

Gweithgaredd i ddysgwyr  
9–11 oed: Gwir neu anwir

## Deunyddiau atodol gweithgaredd un yr heriau pellach

### Beth yw dementia?

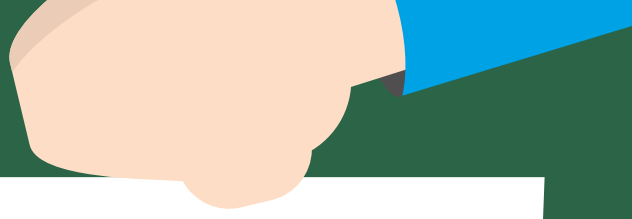
Pa fath o bethau y gall rhywun eu gwneud i fod yn gefn i deuluoedd y mae dementia'n effeithio arnyn nhw?

Pa fath o bethau y gall rhywun eu gwneud yn y gymuned i fod yn gefn i'r rheini sy'n byw gyda dementia?

Gwybodaeth am  
Gymdeithas Alzheimer

Beth yw'r anawsterau i rywun sy'n byw gyda dementia?

Gwybodaeth am  
Gymdeithas Alzheimer





# Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth



Mae'r gweithgareddau a'r projectau sy'n cael eu disgrifio yn yr adran hon wedi cael eu creu i wneud dysgu am ddementia'n fwy ymarferol; maen nhw'n ategu pynciau ar draws y cwricwlwm ac yn dod â dementia i rannau eraill o amgylchedd yr ysgol.

## Opsiynau gweithgareddau:

- Technoleg gynorthwyol a digidol
- Codi arian
- Cynyddu ymwybyddiaeth

**Unedig  
Yn erbyn  
Dementia**



# Technoleg gynorthwyol a digidol

Mae'r term technoleg gynorthwyol yn cyfeirio at unrhyw ddyfais neu system sy'n galluogi unigolyn i gyflawni tasg na fyddai fel arall yn bosibl iddo'i gwneud, neu'n gwneud y dasg yn haws ac yn ddiogelach ei gwneud.

Fe allai'r dechnoleg fod yn rhywbeth syml iawn, neu'n ddyfais electronig sy'n fwy cymhleth.

Mae technoleg uwch yn golygu bod y rhynggrwyd a dulliau telathrebu'n gallu tawelu meddyliau perthnasau rhywun, a galluogi pobl i barhau i fyw yn eu cartrefi eu hunain am gyfnodau hirach.

## Gall technoleg gynorthwyol:

- helpu pobl i aros yn annibynnol am gyfnod hirach
- gwella ansawdd bywydau pobl â dementia a'u gofalwyr.



# Enghreifftiau o dechnoleg gynorthwyol:

## Negeseuon atgoffa:

i atgoffa pobl i fynd â'u hallweddi neu i gloi'r drws ffrynt



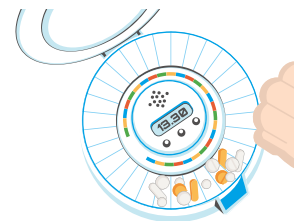
## Clociau a chalendrau:

Clociau a chalendrau: mae clociau calendr awtomatig yn gallu helpu pobl sy'n anghofio pa ddiwrnod o'r wythnos yw hi a'r pethau y dylen nhw fod yn eu gwneud.



## Teclyn dosbarthu tabledi'n awtomatig:

pan ddaw'r adeg y dylai unigolyn gymryd ei foddion, mae'r teclyn yn bipian ac mae'r dos cywir o'r tabledi'n cael ei ryddhau ar yr adeg iawn.



## Dyfeisiau lleoli yn y cartref:

mae'n bosibl eu rhoi ynghlwm wrth dorch allweddi. Os bydd rhywun yn chwilio am eitem, gallan nhw bwysu botwm a bydd yr eitem yn bipian tan fydd yr unigolyn wedi dod o hyd iddi.



## Dyfeisiau sy'n gwneud mynd am dro'n fwy diogel:

mae rhai pobl â dementia'n gwisgo neu'n defnyddio dyfeisiau y mae'n bosibl eu defnyddio i gadw golwg ar yr unigolyn os oes perygl y gallan nhw gerdded o fan i fan a mynd ar goll.



### Pynciau trafod:

- Ym mha ffyrdd y mae'r enghreifftiau hyn yn helpu pobl â dementia i fod yn fwy annibynnol?
- Pa fathau eraill o gymhorthion technolegol a allai helpu rhywun sy'n byw gyda dementia?
- Ym mha ffyrdd y byddai'r dyfeisiau hyn yn helpu'r gofalwr neu aelodau o'r teulu?

### Prif weithgaredd

Cyn gynted ag y bydd y dosbarth yn deall technoleg gynorthwyol a digidol, gosodwch y dasg o greu eu dyfais eu hunain. Fe allai fod yn project trawsgwricwlaidd gyda dylunio a thechnoleg neu wyddoniaeth.

Dewis arall fyddai gofyn i'r dysgwyr dynnu llun o'u dyluniad a'i labelu, ac yna i gyflwyno eu syniadau cyn gofyn i aelodau'r dosbarth ddewis drwy bleidlais y dyluniad maen nhw'n ei hoffi orau.

# Unwch yn erbyn dementia. Codwch arian ar ein cyfer.

## Chwefror–Mawrth:

### Trefnu eich digwyddiad eich hun

O sioe dalentau i gystadleuaeth sillafu neu ddiwrnod dillad eich hun - mae'r posibiladau'n ddiddiwedd! Trefnwch eich digwyddiad eich hun a gofynnwch i bobl ddod i gefnogi am rodd bach.

## Mai:

### Wythnos Ymwybyddiaeth o Ddementia

Dangoswch fod eich ysgol yn uno yn erbyn dementia drwy werthu a gwisgo ein bathodyn drwy gydol Wythnos Ymwybyddiaeth o Ddementia.

## Mehefin:

### Diwrnod Cacennau Bach

Dewch ynghyd yn erbyn dementia drwy gymryd rhan ar Ddiwrnod Cacennau Bach. Dyme gyfle i'r ysgol gyfan gymryd rhan, boed drwy ddod â'u danteithion eu hunain neu drwy brynu cacen neu ddwy.

## Medi–Hydref:

### Memory Walk

Dechreuwch y flwyddyn yn dda a cherdded dros fyd heb ddementia. Mae Memory Walk yn daith gerdded noddedig i bobl o bob oed a gallu. Dewch o hyd i daith gerdded yn eich ardal chi a dechrau codi arian.

## Rhagfyr:

### Diwrnod y Coblynnod

Rhowch £1 a gwisgo fel coblyn bach am y ddiwrnod. Beth am i griw ohonoch fynd i hwyl yr ŵyl drwy wisgo fel coblynnod bach?

Ymunwch yn yr hwyl a helpu i godi arian allweddol ar gyfer y Gymdeithas Alzheimer. Helpwch ni i gefnogi pobl â dementia heddiw a dod o hyd i wellhad ar gyfer y dyfodol. Mae digon o ffyrdd cyffrous i'ch dosbarth gymryd rhan drwy gydol y flwyddyn!

I gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'r digwyddiadau hyn ac i archebu eich adnoddau codi arian am ddim, cysylltwch â'ch Swyddog Codi Arian yn y Gymuned: [communityevents@alzheimers.org.uk](mailto:communityevents@alzheimers.org.uk)



# Cynyddu ymwybyddiaeth

## Gweithgaredd – Creu posteri ar gyfer yr Wythnos Ymwybyddiaeth am Ddementia

Esboniwch fod yr Wythnos Ymwybyddiaeth am Ddementia'n cael ei chynnal bob blwyddyn gyda'r nod o wella gwybodaeth pobl am ddementia a gwella'u gallu i'w ddeall. Mae posteri'n ffordd dda o roi gwybod i bobl am y cyfnod pan fydd y digwyddiad ar waith. Dylai poster roi ychydig o wybodaeth a dylai annog pobl i chwilio am fwy o wybodaeth.

Fel dosbarth, ewch ati i gasglu ffeithiau am ddementia y gallech chi eu defnyddio ar y posteri. Rhestrwch y ffeithiau er mwyn i'r dysgwyr ddewis y rhai y maen nhw am eu cynnwys. Rhowch ddyddiadau'r wythnos ymwybyddiaeth i'r dysgwyr a thrafodwch ym mha ran o'r poster i'w rhoi. Dangoswch y ddolen â'r wefan a thrafod pam bod cynnwys y ddolen ar y poster yn bwysig ac ym mha safle i'w rhoi.

Gofynnwch i'r dysgwyr greu poster er mwyn rhoi gwybodaeth i weddill yr ysgol am yr Wythnos Ymwybyddiaeth am Ddementia. Cofiwch gynnwys y dyddiadau, y dolenni â'r wefan a dwy ffaith am ddementia.

## Y dosbarth cyfan

Byddai'n bosibl defnyddio rhai o'r posteri hyn yn yr ysgol i wneud pobl eraill yn ymwybodol o Gymdeithas Alzheimer. Byddai'n bosibl eu gosod hefyd ar wefan yr ysgol er mwyn cyrraedd cynulleidfa ehangach, a gallwch ofyn i'r dosbarth gynnal pleidlais i ddewis y poster gorau a'i anfon wedyn at Gymdeithas Alzheimer (drwy'r e-bost [youngpeople@alzheimers.org.uk](mailto:youngpeople@alzheimers.org.uk)) i'w gosod ar wefan y gymdeithas.

# Cefnogi'r cwricwlwm

## Cymru: Cwricwlwm Cenedlaethol Cymru

Pwnc	Dull
<b>Cymraeg a Saesneg</b>	<p><b>Llafaredd:</b> Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ddod yn siaradwyr hyderus, dealladwy a dymunol, gan weithio fel unigolion ac fel aelodau o grŵp.</li> <li>■ Dod yn fwy a mwy ymwybodol o anghenion eu cynulleidfa ac o'r ffyrdd y gallan nhw addasu eu hiaith yn ôl y pwrpas.</li> <li>■ Cynnwys cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau drama a chwarae rôl.</li> </ul> <p><b>Ysgrifennu:</b> Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ddod yn ysgrifenydd galluog, gan ysgrifennu'n glir ac yn ddealladwy mewn gwahanol ffurfiau ac i wahanol bwrpasau.</li> <li>■ Dod i ddeall mwy a mwy bod angen addasu eu hysgrifennu i weddu i'r pwrpas ac i'r gynulleidfa, gan ddangos eu bod yn ymwybodol o anghenion y darllenwyr.</li> </ul>
<b>Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh/ Dinasyddiaeth)</b>	<p><b>ABCh</b> Mae ABCh yn cynnig:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cyfleoedd a phrofiadau dysgu sy'n adlewyrchu'r ffaith fod y dysgwyr yn dod yn fwy annibynnol ac yn gorfforol ymwybodol.</li> </ul> <p>Mae angen i ddysgwyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fod â'r sgiliau i ddatblygu perthynas effeithiol â gwahanol bobl, gan gymryd arnynt mwy a mwy o gyfrifoldeb a'u cadw eu hunain yn ddiogel.</li> </ul> <p>Mae ABCh yn cyflwyno dysgwyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ At fyd ehangach ac yn eu galluogi i gyfrannu'n weithredol at eu cymunedau eu hunain.</li> </ul> <p><b>Dinasyddiaeth</b> Dinasyddiaeth weithredol Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wella'u gallu i'w parchu eu hunain a pharchu pobl eraill.</li> <li>■ Gweld gwerth teuluoedd a ffrindiau fel ffynhonnell o gydgefnogaeth.</li> <li>■ Gweld gwerth amrywiaeth a chydabod pwysigrwydd cydraddoldeb cyfle.</li> </ul>
<b>Iechyd a lles emosiynol</b>	<p>Dylai dysgwyr gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Dderbyn mwy a mwy o gyfrifoldeb dros ddiogelwch ac iechyd eu meddyliau a'u cyrff eu hunain.</li> <li>■ Cael teimladau cadarnhaol amdanynt eu hunain ac i ddangos sensitifrwydd i deimladau pobl eraill.</li> </ul>
<b>Datblygu TGCh</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bydd dysgwyr yn datblygu eu sgiliau TGCh ym mhob rhan o'r cwricwlwm drwy ganfod, datblygu, creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau a drwy ddefnyddio dewis da o offer a meddalwedd.</li> <li>■ Bydd dysgwyr yn defnyddio TGCh ar eu pennau eu hunain a gyda phobl eraill, yn ôl natur a chyd-destun y dasg dan sylw.</li> </ul>

# Enghraifft o lythyr i rieni a gofalwyr

Mae awgrym yn dilyn isod o dempled ar gyfer eitem yn y cylchlythyr neu lythyr at rieni neu ofalwyr dysgwyr a fydd yn bresennol mewn gwersi ar ddementia ac ar y gwaith mae Cymdeithas Alzheimer yn ei wneud. Gallwch gopïo'r templed ar bapur pennawd eich ysgol a'i addasu yn ôl y gofyn.

Annwyl rieni/ofalwyr,

Yn ystod y tymor hwn, bydd Blwyddyn [rhowch y flwyddyn / yr ysgol gyfan] yn cymryd rhan mewn cynllun [newydd/trawsgwricwlaidd] o waith ar ddementia yn ystod [gwर्स] sy'n rhan o'r cwricwlwm Addysg Bersonol a Chymdeithasol (rhowch enwau pynciau eraill). Cymdeithas Alzheimer sydd wedi creu'r adnoddau a chynlluniau'r gwर्स, a byddan nhw'n helpu i gynyddu ymwybyddiaeth pobl ifanc am ddementia, ac i greu cenhedlaeth sy'n ystyriol o'r clefyd.

Fel ysgol, rydym yn teimlo bod cynnig gwर्स ar ddementia i'n pobl ifanc yn bwysig am fod 850,000 o drigolion y Deyrnas Unedig yn byw gyda dementia ar hyn o bryd, a'r rhagolygon yw y bydd y ffigwr hwnnw'n cynyddu i ddwy filiwn erbyn 2051. Bydd y gwर्स i'n gwella gwybodaeth y dysgwyr am ddementia, a'u gallu i ddeall y cyflwr. Byddan nhw hefyd yn cynnig sgiliau bywyd gwerthfawr iddyn nhw a fydd yn eu galluogi i helpu a chefnogi aelodau o'u teuluoedd neu eu cymunedau a allai fod yn byw gyda dementia.

Mae dementia'n bwnc sensitif ac rydym yn sylweddoli bod posibilrwydd y bydd rhai dysgwyr yn adnabod rhywun y mae dementia'n effeithio arny'n nhw, neu eu bod wedi colli rhywun dan yr un amgylchiadau, ac y gallai hynny achosi loes iddyn nhw. Bydd yr holl ddysgwyr sy'n cymryd rhan yn y gwर्स i'n cael eu hatgoffa bod croeso iddyn nhw siarad ag aelod o'r tîm bugeilio i ofyn am fwy o gymorth, ac rydym yn cyngori rhieni/gofalwyr i siarad â'u mab neu ferch cyn y wers.

Fel rhan o'r broses o integreiddio dysgu am ddementia i gamau gweithredu'r ysgol gyfan, rydym yn estyn croeso i unrhyw riant neu ofalwr i ddod i wasanaeth neu i gynulliad yn yr ysgol i siarad â'n dysgwyr am eu profiad o fod yn gefn i rywun sy'n byw gyda dementia. Gofynnwn i chi gysylltu â [rhowch y manylion cyswllt].

Os ydych chi'n pryderu o gwbl am y cyfle newydd hwn yn y cwricwlwm neu os ydych chi am gynnig unrhyw sylwadau, cysylltwch yn y lle cyntaf â [rhowch y manylion cyswllt].

Rydym yn edrych ymlaen at roi ar waith y cynllun hwn a fydd yn gyfle i'n pobl ifanc i ddod yn fwy ymwybodol o'r problemau sy'n codi yn sgil poblogaeth sy'n heneiddio, ac i ddysgu sut mae dod yn ddinasyddion sy'n fwy gweithredol a chyfrifol. Am fwy o wybodaeth, ewch i'r wefan **[www.alzheimers.org.uk/youngpeople](http://www.alzheimers.org.uk/youngpeople)**

Yn gywir,

**[Pennaeth/Athro arweiniol]**



# Gwybodaeth ddefnyddiol



## Cynyddu ymwybyddiaeth staff:

Arwain Sesiwn Wybodaeth am y Ffrindiau Dementia:

**E-bost:** [youngpeople@alzheimers.org.uk](mailto:youngpeople@alzheimers.org.uk)  
[dementiafriends.org.uk](http://dementiafriends.org.uk)

## Mwy o gefnogaeth a gwybodaeth:

Cymdeithas Alzheimer  
[alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)

Llinell Gymorth Genedlaethol  
Cymdeithas Alzheimer  
**Ffôn: 0300 222 1122**

YCNet (rhan o'r Carers Trust Cymru)  
[carers.org](http://carers.org)

## Syniadau am godi arian a chymorth lleol:

[alzheimers.org.uk/fundraise](http://alzheimers.org.uk/fundraise)

## Gwybodaeth ac ystadegau:

[alzheimers.org.uk/infographic](http://alzheimers.org.uk/infographic)  
[alzheimers.org.uk/aboutdementia](http://alzheimers.org.uk/aboutdementia)

## Gwirfoddoli:

Awyddus i gael hwyl ac i wneud daioni? Beth am feddwl am wirfoddoli? Gallech elwa mewn llawer o ffyrdd ar wirfoddoli ar ran Cymdeithas Alzheimer, gan gynnwys dysgu sgiliau newydd a chwrdd â phobl newydd. Efallai bydd cyfleoedd hefyd i chi wirfoddoli ar y cyd â'ch teulu neu fel aelod o grŵp.  
[alzheimers.org.uk/volunteer](http://alzheimers.org.uk/volunteer)

## Rhoi cyhoeddusrwydd i'ch gwaith:

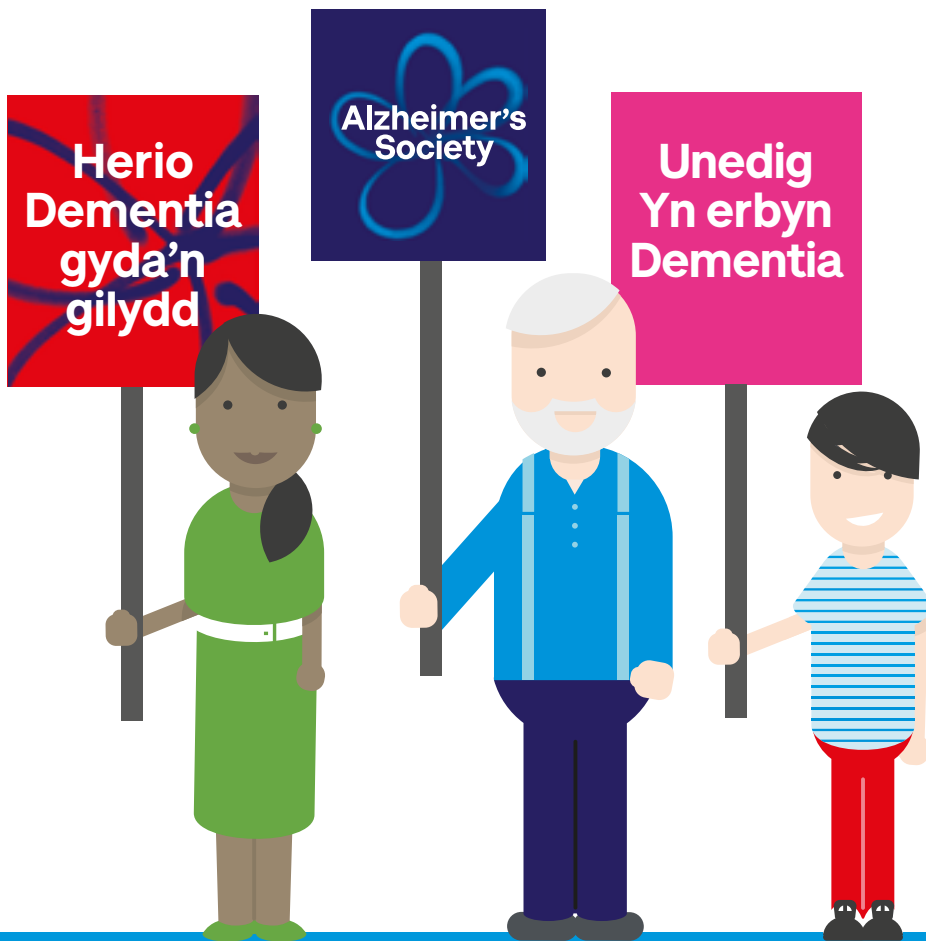
Gallwn drefnu cyhoeddusrwydd ar eich rhan yn y wasg leol a rhanbarthol. Mae nifer o dempledi ar gael gennym, yn ogystal â chanllawiau a chyngor ar gysylltu â'r wasg.  
**E-bost:** [youngpeople@alzheimers.org.uk](mailto:youngpeople@alzheimers.org.uk)



# Nodiadau

# Nodiadau

# Nodiadau



Mae Cymdeithas Alzheimer yn trawsnewid tirwedd dementia am byth.

Tan y dydd y down ni o hyd i wellhad, fe grëwn ni gymdeithas lle cefnogir ac y derbynnir y rheiny a effeithir gan ddementia, a gallu byw yn eu cymuned heb ofn na rhagfarn.

© Alzheimer's Society, 2013. All rights reserved. Except for personal use, no part of this work may be distributed, reproduced, downloaded, transmitted or stored in any form without the written permission of Alzheimer's Society.

Alzheimer's Society  
44–43 Crutched Friars  
London  
EC3N 2AE

**0300 222 1122**  
[alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)

Alzheimer's Society operates in  
England, Wales and Northern Ireland.  
Registered charity no. 296645.

