

Creu cenhedlaeth sy'n ystyriol o ddementia

Adnoddau ar
ddementia i ysgolion
Pecyn cymorth i athrawon
ar gyfer dysgwyr sydd
rhwng 14 ac 16 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

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.

Cynnwys

Cyflwyniad	3
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/>	
 Gwers un	8
Deall dementia	8
Gwers un atodiad	13
<hr/>	
 Gwers dau	18
Bod yn gefn i'r rheini sy'n byw dan effaith dementia	18
Gwers dau atodiad	20
<hr/>	
 Gwers tri	23
Creu cymuned sy'n ystyriol o ddementia	23
Gwers tri atodiad	27
<hr/>	
 Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth	29
Creu gwasanaeth boreol	30
Dulliau elusennau o gyfathrebu	30
Codi arian	31
Cefnogi'r cwricwlwm	32
Enghraifft o lythyr i rieni a gofalwyr	33
<hr/>	
 Gwybodaeth ddefnyddiol	34

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 ac i fynd ati heddiw i gymryd camau gweithredu cadarnhaol ar ddementia.

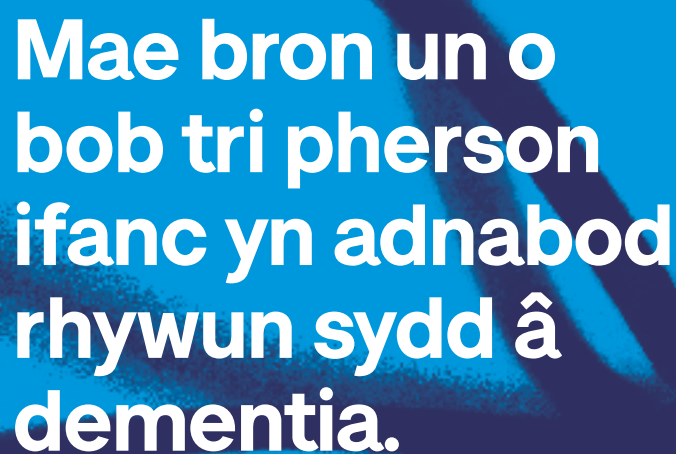
Mae addysgu pobl ifanc am ddementia'n gallu helpu i leihau'r stigma a gwella'u dealltwriaeth. Mae newid agweddau pobl a gwella'u gwybodaeth yn gallu helpu i leihau'r unigrwydd a'r teimlad o fod wedi'u hynysu'n gymdeithasol mae llawer o bobl â dementia'n ei deimlo.

Drwy addysgu pobl ifanc am ddementia, gallan nhw ddysgu am y broses o ddiogelu eu lles eu hunain ac am bwysigrwydd dewis ffordd iach o fyw sy'n cynnwys diet ac ymarfer corff – 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 symud, datrys problemau neu gyfathrebu.
- Mae dementia'n cael ei achosi pan mae clefydau 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'n bosibl i rywun fyw'n dda gyda dementia.
- Mae 850,000 o drigolion y Deyrnas Unedig yn byw gyda dementia. Mae disgwyl y bydd y ffigwr 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 dementia. Mae'r adnoddau'n cynnig syniad o natur bywyd rhywun sy'n byw gyda dementia. Mae ymarferion ynddyn nhw sydd â'r nod o leihau stigma a hybu cyfleoedd i'r dysgwyr ryngweithio â phobl mae dementia'n effeithio arnyn nhw. Mae'r adnoddau'n barod i'w defnyddio mewn gwersi. Er eu bod nhw'n canolbwyntio'n bennaf ar Addysg Personol a Chymdeithasol / Iechyd a Lles / Datblygiad Personol a Chymdeithasol, mae cysylltiadau hefyd â rhannau eraill o gwricwlwm cenedlaethol Cymru, gan gynnwys Cymraeg a Saesneg, Gwyddoniaeth a Thechnoleg Gwybodaeth a Chyfathrebu (TGCh). Mae mwy o wybodaeth fanwl am y ffyrdd mae'r adnoddau hyn yn ategu'r cwricwlwm cenedlaethol yn y dolenni â'r elfennau o'r cwricwlwm.

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 fel eu bod yn cynnwys dewis o weithgareddau ychwanegol i gynnig heriau pellach, neu i weddu i'r ysgol ac i anghenion ei dysgwyr.

Mae'r adnoddau hyn yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i staff addysgu i helpu'r dysgwyr yn yr ystafell ddosbarth. Gall yr ysgol ddefnyddio'r wybodaeth hefyd i roi cyhoeddusrwydd i'r gwaith mae'r dysgwyr yn ei wneud er mwyn gwella ymwybyddiaeth rhieni a gofawyr. Mae hybu'r cysylltiadau rhwng yr ysgol a'r cartref yn bwysig, ac mae'r adnoddau hyn yn cynnig cyfleoedd i rieni a gofawyr gyfrannu at waith y plant, er enghraifft, gweithgaredd y bocs atgofion, 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. 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**

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. 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.

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

Crynodeb o'r gwersi a'r deunyddiau atodol:

Nod y tair gwersi a'r gwahanol weithgareddau pellach yw galluogi'r myfyrwyr 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 deunyddiau ategol
Un: Deall dementia	Bydd y wers hon yn helpu'r dysgwyr i ddeall: <ul style="list-style-type: none"> Prif symptomau ac achosion dementia Natur bywyd rhywun sy'n byw gyda dementia 	<ul style="list-style-type: none"> Atodiad 1: Stori Siôn – tudalen 14 Taflen gweithgaredd 1: Taflen waith am ofalwyr – tudalen 16 'Five Things You Should Know About Dementia', fideo Cymdeithas Alzheimer – ar gael ar-lein
Dau: Bod yn gefn i'r rheini sy'n byw dan effaith dementia	Bydd y wers hon yn helpu'r dysgwyr i ddeall: <ul style="list-style-type: none"> Sut mae dementia'n effeithio ar aelodau o'r teulu Y cymorth sydd ar gael i rywun â dementia Rôl gofalwyr 	<ul style="list-style-type: none"> Taflen gweithgaredd 2: Technoleg Gynorthwyol – tudalen 21 'Small changes help make a dementia-friendly community', fideo Cymdeithas Alzheimer – ar gael ar-lein
Tri: Creu cymuned sy'n ystyriol o ddementiai	Bydd y wers hon yn helpu'r dysgwyr i ddeall: <ul style="list-style-type: none"> Sut mae perthynas gadarnhaol yn gallu gwella bywydau pobl sy'n byw gyda dementia Pwysigrwydd cymorth y gymuned yn y dasg o helpu pobl sy'n byw gyda dementia 	<ul style="list-style-type: none"> Atodiad 3: Yr iaith i'w defnyddio – tudalen 28
Dementia yn yr ysgol: Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth	Gweithgareddau a phrojectau sydd â'r nod o wella dealltwriaeth a chynyddu ymwybyddiaeth 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	Opsiynau'r gweithgaredd: <ul style="list-style-type: none"> Creu gwasanaeth boreol Dulliau elusennau o gyfathrebu Codi arian

ON: Mae cyfleoedd yn codi i'r ysgol gyfan wneud dementia'n berthnasol i 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 i sôn am y gwaith mae Cymdeithas Alzheimer yn ei wneud. Pwrpas gwneud hyn yw sicrhau bod digon o gefnogaeth ar gael i'r dysgwyr. Fe allai'r ysgol hyrwyddo'r gwersi yn ei chylchlythyr neu gynnal gwasanaethau boreol, neu fe allai anfon llythyr at rieni neu ofalwyr y dysgwyr a fydd yn bresennol yn y gwersi. Rydym yn falch iawn pan fydd rhieni'n fodlon cynorthwyo gydag unrhyw waith cartref neu mewn gweithgareddau cynyddu 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
Cymraeg / Saesneg – Iaith a Llythrennedd	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cynnal cystadleuaeth ysgrifennu creadigol sydd wedi'i seilio ar hanes bywyd aelod oedrannus o'r teulu. ■ Ysgrifennu cerddi sydd wedi'u seilio ar y cof.
Mathemateg / Rhifedd	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dylunio gêm cardiau cofio. ■ Ymchwilio i rai ffeithiau rhifyddol ar ddementia a'u cyflwyno ar ffurf poster.
Addysg Gorfforol	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dysgu sut mae ymarfer corff yn gallu helpu i leihau'r risg o ddioddef cyflwr fel dementia. ■ Gwneud gweithgareddau fel bowlïo gyda phobl hŷn.
Daaryddiaeth / Hanes / Y Byd o'n Hamgylch / Astudiaethau Cymdeithasol	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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.
Cerdd a Drama	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dysgu am y ffyrdd y gall cerddoriaeth helpu pobl i gofio am bethau. ■ Ymchwilio i ffyrdd o wneud y neuadd gelfyddydau yn eich ardal yn fwy ystyriol o bobl â dementia.
Celf a Dylunio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dylunio gwaith celf sy'n rhoi syniad sut oedd cymuned yr ardal yn edrych 50 neu 100 o flynyddoedd yn ôl. ■ Creu llyfrau neu weithiau collage cofio ar gyfer eich teulu ac ar sail eu hatgofion.
Dylunio a Thechnoleg	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dylunio dyfais dechnoleg gynorthwyol.
Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dysgu am elusennau sy'n helpu'r aelodau hŷn o'r gymuned a dysgu am y gwaith y mae'r elusennau'n ei wneud.

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 sefyllfa 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 (www.alzheimers.org.uk). Am fwy o wybodaeth neu gyngor, cysylltwch â'r llinell gymorth genedlaethol ar ddementia (0300 222 1122).

**Unedig
Yn Erbyn
Dementia**



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

1

Gwers un: Deall dementia



 1 awr

Amcanion y dysgu

Bydd y wers hon yn helpu eich dosbarth i ddysgu am:

- Brif symptomau ac achosion dementia
- Natur bywyd rhywun sy'n byw gyda dementia
- Cyfathrebu â phobl eraill
- Datblygu sgiliau empathi

Canlyniadau'r dysgu

Bydd y dysgwyr yn deall:

- Prif symptomau ac achosion dementia
- Natur bywyd rhywun sy'n byw gyda dementia

Deunyddiau'r wers

- 'Stori Siôn' (Atodiad, tudalen 14)
- 'Taflen waith am ofalwyr' (Taflen gweithgaredd 1, tudalen 16)
- Papur ar gyfer creu map meddwl
- Dewis o bennau ysgrifennu ar gyfer creu map meddw
- Fideo 'Five Things You Should Know About Dementia' Cymdeithas Alzheimer: www.bit.ly/AlzSocSch1



10 munud

Ysgogi'ch meddyliau!

Dechreuwch y wers drwy ddarllen y rhan gyntaf o stori Siôn er mwyn cyflwyno'ch dysgwyr i deulu, lle mae newid wedi bod yn ddiweddar yn ymddygiad y fam-gu:

'Mae Siôn yn 15 oed, ac mae'n byw gyda'i fam, ei dad a Carys, ei chwaer, sy'n 10 oed. Mae gan ei dad swydd dda ond mae'n gweithio oriau hir. Mae ei fam yn gweithio yn y fferyllfa yn y dref. Mae mam-gu Siôn hefyd yn byw gyda nhw a hi yw'r unig aelod o'r teulu sydd wastad gartref. Mae Mam-gu'n gofalu am Carys ar ôl oriau'r ysgol, tra bod Siôn yn gwneud ei rownd dosbarthu papurau newydd. Mae Siôn a Carys yn agos iawn at eu mam-gu ac mae hi'n eu difetha nhw'n aml. Mae Siôn yn mwynhau treulio amser gyda'i fam-gu tra bydd hi'n paratoi swper i'r teulu. Un diwrnod ar ôl dod adref o'r ysgol, mae Mam-gu'n cynnig paratoi pryd bach o fwyd i Carys. Mae Siôn yn gwyllo'i fam-gu'n mynd i'r oergell ac yn syllu am amser ar y dewis o wahanol fwydydd sydd ynddi, yn amlwg yn ansicr sut mae dewis. Mae hi'n mynd yn rhwystredig ac yn cau drws yr oergell yn glep. Mae Siôn yn gofyn iddi ydi hi'n iawn ac mae'n troi arno.'

Defnyddiwch y cwestiynau canlynol i ysgogi'r disgyblion i drafod:

- C) Sut gallai Siôn fod yn teimlo ar ôl yr hyn sydd newydd ddigwydd?
- C) Pam ydych chi'n meddwl bod Mam-gu'n mynd i deimlo'n rhwystredig? Pam oedd hi wedi troi ar Siôn er ei fod yn ceisio helpu?
- C) Beth allai Siôn feddwl oedd yn bod ar ei fam-gu?
- C) Ym mha ffyrdd y gallai Siôn helpu ei fam-gu? [dweud wrth ei rieni; atgoffa Mam-gu; bod yn amyneddgar; cynnig ei helpu hi?]

Ar ôl y drafodaeth, ewch ymlaen at y rhan nesaf o'r stori:

'Yn ystod y misoedd canlynol, mae'n dod yn amlwg bod cof Mam-gu'n achosi problemau'n fwy aml; mae'n anghofio gwneud pethau mae hi wedi addo'u gwneud, ac mae'n fyr ei thymher weithiau. Er gwaethaf y problemau, mae hi'n dal i helpu o amgylch y tŷ, gan goginio'r swper yn rheolaidd a gofalu am Carys. Mae Siôn yn digwydd clywed ei fam a'i dad yn sgwrsio yn y gegin un diwrnod, ac yn dweud bod angen mynd â Mam-gu at y meddyg.'

Yna defnyddiwch y cwestiynau canlynol i ysgogi'r disgyblion i drafod ymhellach:

- C) Beth sydd ym meddwl Siôn ar ôl clywed hyn?
- C) Sut gallai Siôn fod yn teimlo am y sefyllfa?
- C) Beth allai Siôn ei wneud?



Prif weithgareddau

Gweithgaredd 1

Cyflwynwch y term 'clefyd Alzheimer' i'ch dysgwyr drwy fynd ymlaen gyda'r stori:

'Mae Siôn yn clywed ei fam yn sgwrsio gyda'i ffrind ar y ffôn ac yn dweud bod Mam-gu wedi cael diagnosis o glefyd Alzheimer a dim ond gwaethygu bydd ei chyflwr. Mae Mam yn dweud nad ydi hi'n sicr y byddan nhw'n gallu gofalu amdani am lawer hirach.'

Defnyddiwch y cwestiynau canlynol i ysgogi trafodaeth:

- C) Sut gallai Siôn fod yn teimlo erbyn hyn?
- C) Beth allai Siôn ei wneud?
- C) Ym mha ffyrdd allai'r sefyllfa effeithio ar ymddygiad Siôn?
- C) Sut byddech chi'n awyddus i'ch rhieni chi weithredu yn y sefyllfa hon?

Rhannwch eich dosbarth yn grwpiau bach a gofynnwch i bob grŵp greu map meddwl am ddementia. Gofynnwch i'r dysgwyr ddefnyddio un lliw'n unig ar hyn o bryd, er mwyn ychwanegu nodiadau mewn lliw arall at y map meddwl yn hwyrach yn y wers. Rhowch bum munud i'r grwpiau wneud hyn, cyn dod at ei gilydd fel dosbarth i drafod eu syniadau.

I helpu'r dysgwyr, gallech chi ystyried:

- Arddangos rhai geiriau allweddol fel Alzheimer, ymennydd, cof, clefyd, gwella, gwaethygu, gallu corfforol.

Pan mae'r dosbarth wedi gorffen trafod, esboniwch wrth y dysgwyr:

- Fod y term dementia'n disgrifio set o symptomau sy'n gallu cynnwys colli'r cof ac anawsterau wrth symud, datrys problemau neu gyfathrebu.
- Mae dementia'n cael ei achosi pan mae clefydau fel clefyd Alzheimer neu gyfres o strociau'n niweidio'r ymennydd.
- Bydd effeithiau a symptomau dementia'n cynyddu ac yn gwaethygu dros amser.

- Mae'n bosibl i rywun fyw'n dda gyda dementia, yn enwedig os yw'r bobl o'u hamgylch yn amyneddgar ac yn gefnogol.
- 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. Mae disgwyl y bydd y ffigwr yn codi i ddwy filiwn erbyn 2051, os nad oes rhywbeth yn cael ei wneud.

Dylai'r grwpiau fynd yn ôl at eu mapiau meddwl, a defnyddio lliw gwahanol. Anogwch nhw i ychwanegu at eu mapiau meddwl a chywiro unrhyw gamsyniadau oedd ganddyn nhw, gan ganolbwyntio'n bennaf ar y ffordd ygallai dementia effeithio ar allu rhywun i gyflawni tasgau cyffredin o ddydd i ddydd. I helpu'r dysgwyr sydd angen mwy o gefnogaeth, gallech chi awgrymu eu bod nhw'n meddwl yn y lle cyntaf ar y pethau mae'r ymennydd yn eu rheoli, er enghraifft, cof, sgiliau, meddwl, golwg, cydbwysedd y corff, cyfathrebu, adnabod, clyw, symudiadau.

'Mae gofalwr yn unrhyw un sy'n gofalu, yn ddi-dâl, am ffrind neu aelod o'r teulu sydd, o achos salwch, anabled, 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'

www.carers.org/what-carer



Defnyddiwch y gwahanol syniadau mae'r grwpiau wedi'u casglu i dynnu sylw at y ffaith na fydd gan bob unigolyn â dementia'r un symptomau gan fod y clefyd wedi effeithio ar wahanol rannau o'r ymennydd.

Dewch â'r stori i ben er mwyn annog y dysgwyr i ystyried ym mha ffyrdd mae'r diagnosis a'r clefyd yn gallu effeithio ar deulu:

'Nid yw Siôn yn awyddus i holi ei fam am y sefyllfa gan ei fod yn gwybod na ddylai e fod yn gwranddo arni'n siarad gyda'i ffrind. Mae'n penderfynu dweud dim ac esgus nad yw e wedi clywed y sgwrs. Mae pen-blwydd ei chwaer wythnos nesaf ac maen nhw wrthi'n cynllunio parti iddi, felly mae Siôn yn gwybod bod ei fam yn brysur ac nid yw eisiau achosi gofid iddi. Mae Mam wedi dweud bod croeso iddo wahodd dau o'i ffrindiau i'r tŷ i fod yn gwmni iddo yn ystod y parti. Ar ddiwrnod parti Carys, mae'r merched yn chwarae gemau lawr grisiau, felly mae Siôn a'i ffrindiau'n penderfynu aros yn ei lofft er mwyn peidio â tharfu arny'n nhw. Yn sydyn, mae Siôn yn clywed stŵr o lawr grisiau ac mae'n mynd i weld beth sy'n digwydd. Mae ffrindiau Carys i gyd yn piffian chwerthin, mae Mam yn gweiddi ac mae Carys ei hun yn ei dagrau – dyma Siôn yn gweld ei fam-gu'n sefyll yng nghanol y lolfa'n gwisgo beth sy'n edrych fel hanner y dillad o'i chwprdd dillad. Mae minlliw'n gorchuddio'i cheg a cholur glas llachar ar ei llygaid. Mae golwg ofnus iawn yn llygaid Mam-gu, tra bod mam Siôn yn mynnu mewn llais uchel ei bod hi'n mynd yn ôl i'w lofft. Mae Mam-gu'n dechrau wylo ac mae'n amlwg nad yw'n deall beth sy'n digwydd. Mae ffrindiau Siôn yn dod i lawr y grisiau i weld beth sydd wedi achosi'r stŵr ac maen nhw'n dechrau chwerthin pan maen nhw'n gweld ei fam-gu!

Defnyddiwch rai o'r cwestiynau canlynol i ysgogi trafodaeth. Gallech chi ofyn i'r grwpiau ystyried gwahanol gymeriadau yn eu tro, ac yna gwahodd pob un o'r grwpiau i rannu eu barn mewn trafodaeth rhwng y dosbarth cyfan:

- Ⓒ) Sut gallai Siôn fod yn teimlo ar hyn o bryd?
- Ⓒ) Beth allai Siôn ei wneud?
- Ⓒ) Beth efallai yw teimladau mam Siôn ar hyn o bryd?
- Ⓒ) Beth efallai yw teimladau Carys, chwaer Siôn?
- Ⓒ) Gyda phwy allai Siôn a Carys siarad am y sefyllfa? [eu rhieni / oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddo]
- Ⓒ) Sut gallai Siôn a Carys fynd ati i ddysgu mwy am ddementia?
- Ⓒ) Beth efallai yw teimladau Mam-gu yn y fath sefyllfa?
- Ⓒ) Beth efallai yw anghenion Mam-gu ar hyn o bryd?
- Ⓒ) Ym mha ffyrdd y gallai dementia Mam-gu newid amgylchiadau'r teulu?
- Ⓒ) Ydi'r ffaith fod mam-gu Siôn yn anghofio pethau'n newid pwy ydi hi?

Rhowch sylw i:

- Ⓒ) Sut byddech chi'n gweithredu yn y fath sefyllfa?
- Ⓒ) Beth fyddai eich teimladau chi pe baech chi yn sefyllfa Sion?
- Ⓒ) Pwy fydd yn gofalu am Mam-gu os bydd ei dementia'n gwaethygu?
- Ⓒ) Os bydd rhaid i Mam roi'r gorau i'w gwaith, beth allai ddigwydd?
- Ⓒ) Sut gallai hynny wneud gwahaniaeth i Sion a Carys?
- Ⓒ) Fydd Mam-gu'n gorfod rhoi'r gorau i'w diddordebau? [Efallai na fydd rhaid i Mam-gu roi'r gorau i'w diddordebau. Efallai bydd angen addasu'r dechneg neu chwilio am gefnogaeth ond mae diddordebau'n dal yn bwysig i bobl sy'n byw gyda dementia].
- Ⓒ) Sut allai Sion a Carys fod yn teimlo am ddod a'u ffrindiau adref eto?

 20 munud

Gweithgaredd 2

Bydd y dysgwyr yn ymchwilio i fywyd gofalwr, ac yn defnyddio'r cwestiynau ar Daflen gweithgaredd 1 fel sail i'w hymchwil. Ar ôl gorffen eu gwaith ymchwil, gofynnwch i'r dysgwyr ystyried rhai cwestiynau pellach yng nghyswllt bywydau gofalwyr.

Gweithgareddau pellach

Defnyddiwch y gosodiad 'Ddylwn ni ddim siarad am ddementia am ei fod yn bwnc sy'n achosi gofid' i gynnal trafodaeth o'r dosbarth cyfan. Gofynnwch i'r dysgwyr bwysu a mesur y syniadau a'r cwestiynau canlynol:

- Mae'n well peidio â siarad am ddementia.
- Mae'n achosi gofid ac mae'n gwneud pethau'n anodd i bobl.
- Nid oes ffordd o wella'n llwyr o ddementia, felly oes pwrpas ei drafod?
- Beth yw'r manteision a'r anfanteision wrth siarad am bynciau sensitif fel dementia?
- Gallwch chi wneud llawer o wahanol bethau i helpu gwneud bywyd rhywun sy'n byw gyda dementia'n haws; ydych chi'n gallu meddwl am unrhyw beth y gallech chi ei wneud.

 10 munud

Y dosbarth cyfan

Heriwch y gwahanol grwpiau i restru pump o'r pethau pwysicaf y dylai pobl fod yn eu gwybod am ddementia. Yna gofynnwch i rai o'r grwpiau i ddweud wrth weddill y dosbarth am eu syniadau. I gloi'r wers, gwylwch y fideo Cymdeithas Alzheimer 'Five Things You Should Know About Dementia' www.bit.ly/AlzSocSch1

Fel ffordd o ymestyn trafodaeth y dosbarth cyfan ac i'w gwneud yn fwy heriol, gallech chi roi sylw i'r canlynol:

- Gofynnwch i'r dysgwyr i droi eu rhestr o 'bump o bethau ly dylech chi fod yn eu gwybod am ddementia' yn ffilm fer yn debyg i fideo Cymdeithas Alzheimer ('Five Things You Should Know About Dementia'). Byddai'n bosibl dangos ffilm y dosbarth yn ystod gwasanaeth boreol yr ysgol neu ei hanfon i Gymdeithas Alzheimer.
- Gofynnwch i'r dysgwyr i greu poster i am eu 'pump o bethau y dylech chi fod yn eu gwybod am ddementia'.

Gwers un atodiad:

Atodiad gwers un: Stori Siôn	14
Taflen gweithgaredd un: Taflen waith am ofalwyr	16

Stori Siôn

**Mae Siôn yn 15 oed,
ac mae'n byw gyda'i
fam, ei dad a Carys,
ei chwaer, sy'n 10 oed.**



Mae gan ei dad swydd dda ond mae'n gweithio oriau hir. Mae ei fam yn gweithio yn y fferyllfa yn y dref. Mae mam-gu Siôn hefyd yn byw gyda nhw a hi yw'r unig aelod o'r teulu sydd wastad gartref. Mae Mam-gu'n gofalu am Carys ar ôl oriau'r ysgol, tra bod Siôn yn gwneud ei rownd dosbarthu papurau newydd. Mae Siôn a Carys yn agos iawn at eu mam-gu ac mae hi'n eu difetha nhw'n aml. Mae Siôn yn mwynhau treulio amser gyda'i fam-gu tra bydd hi'n paratoi swper i'r teulu. Un diwrnod ar ôl dod adref o'r ysgol, mae Mam-gu'n cynnig paratoi pryd bach o fwyd i Carys. Mae Siôn yn gwylio'i fam-gu'n mynd i'r oergell ac yn syllu am amser ar y dewis o wahanol fwydydd sydd ynnddi, yn amlwg yn ansicr sut mae dewis. Mae hi'n mynd yn rhwystredig ac yn cau drws yr oergell yn glep. Mae Siôn yn gofyn iddi ydi hi'n iawn ac mae'n troi arno.

Yn ystod y misoedd canlynol, mae'n dod yn amlwg bod cof Mam-gu'n achosi problemau'n fwy aml; mae'n anghofio gwneud pethau mae hi wedi addo'u gwneud, ac mae'n fyr ei thymer weithiau. Er gwaethaf y problemau, mae hi'n dal i helpu o amgylch y tŷ, gan goginio'r swper yn rheolaidd a gofalu am Carys. Mae Siôn yn digwydd clywed ei fam a'i dad yn sgwrsio yn y gegin un diwrnod, ac yn dweud bod angen mynd â Mam-gu at y meddyg.

Mae Siôn yn clywed ei fam yn sgwrsio gyda'i ffrind ar y ffôn ac yn dweud bod Mam-gu wedi cael diagnosis o glefyd Alzheimer a dim ond gwaethygu bydd ei chyflwr. Mae Mam yn dweud nad ydi hi'n sicr y byddan nhw'n gallu gofalu amdani am lawer hirach.



Nid yw Siôn yn awyddus i holi ei fam am y sefyllfa gan ei fod yn gwybod na ddylai e fod yn gwrando arni'n siarad gyda'i ffrind. Mae'n penderfynu dweud dim ac esgus nad yw e wedi clywed y sgwrs. Mae pen-blwydd ei chwaer wythnos nesaf ac maen nhw wrthi'n cynllunio parti iddi, felly mae Siôn yn gwybod bod ei fam yn brysur ac nid yw eisiau achosi gofid iddi. Mae Mam wedi dweud bod croeso iddo wahodd dau o'i ffrindiau i'r tŷ i fod yn gwmni iddo yn ystod y parti.

Ar ddiwrnod parti Carys, mae'r merched yn chwarae gemau lawr grisiau, felly mae Siôn a'i ffrindiau'n penderfynu aros yn ei lofft er mwyn peidio â tharfu arnyn nhw. Yn sydyn, mae Siôn yn clywed stŵr o lawr grisiau ac mae'n mynd i weld beth sy'n digwydd. Mae ffrindiau Carys i gyd yn piffian chwerthin, mae Mam yn gweiddi ac mae Carys ei hun yn ei dagrau – dyma Siôn yn gweld ei fam-gu'n sefyll yng nghanol y lolfa'n gwisgo beth sy'n edrych fel hanner y dillad o'i chwprdd dillad. Mae minlliw'n gorchuddio'i cheg a cholur glas llachar ar ei llygaid. Mae golwg ofnus iawn yn llygaid Mam-gu, tra bod mam Siôn yn mynnu mewn llais uchel ei bod hi'n mynd yn ôl i'w llofft. Mae Mam-gu'n dechrau wylo ac mae'n amlwg nad yw'n deall beth sy'n digwydd. Mae ffrindiau Siôn yn dod i lawr y grisiau i weld beth sydd wedi achosi'r stŵr ac maen nhw'n dechrau chwerthin pan maen nhw'n gweld ei fam-gu!

Taflen gweithgaredd un: Taflen waith am ofalwyr

Ymchwiliwch i'r cwestiynau canlynol



Beth yw gofalwr?

Beth yw oed nodweddiadol gofalwr rhywun sy'n byw gyda dementia?

Pa fath o dasgau allai gofalwr eu gwneud?

Beth allai gwneud bywyd gofalwr yn fwy anodd?

Ym mha ffyrdd y bydd eich bywyd yn newid pan fyddwch chi'n mynd yn ofalwr?

Sut gallai gofalwr fod yn teimlo wrth ofalu am rywun sydd â dementia?

Taflen gweithgaredd un: Taflen waith am ofalwyr



Defnyddiwch eich gwaith ymchwil a'ch dealltwriaeth i ysgrifennu eich barn ar y materion canlynol

Ar ba adeg y bydd rhywun yn mynd yn 'ofalwr'?

Ym mha ffyrdd y gallai hyn newid perthynas y gofalwr â'r aelod o'r teulu sy'n byw gyda dementia?

Ym mha ffyrdd y gallai'r 'label' hwn ddylanwadu ar y ffordd mae'r gofalwr yn ei weld ei hun?

Beth allai ddigwydd pan fydd yr unigolyn â dementia'n marw ac mae'r gofalwr yn colli ei 'rôl'?

2

Gwers dau: Bod yn gefn i'r rheini sy'n byw dan effaith dementia



 1 awr

Amcanion y dysgu

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

- Y ffyrdd mae dementia'n effeithio ar aelodau'r teulu
- Y gefnogaeth sydd ar gael i rywun â dementia
- Rôl gofalwyr
- Datblygu sgiliau empathi
- Datblygu sgiliau cyfathrebu

Canlyniadau'r dysgu

Bydd y myfyrwyr yn deall:

- Y ffyrdd mae dementia'n effeithio ar aelodau'r teulu.
- Y gefnogaeth sydd ar gael i rywun â dementia.
- Rôl gofalwyr

Deunyddiau'r wers

- 'Technoleg gynorthwyol' Taflen gweithgaredd 2, tudalen 21
- Fideo: 'Small changes help make a dementia-friendly community' Cymdeithas Alzheimer: www.bit.ly/AlzSocSch2

15 munud

Ysgogi'ch meddyliau!

Fideo: 'Small changes help make a dementia-friendly community'. Dechreuwch y wers drwy ddangos y rhan gyntaf o fideo Cymdeithas Alzheimer 'Small changes help make a dementia-friendly community' (www.bit.ly/AlzSocSch2) i'r dosbarth:

Stopiwch y chwaraeydd fideos ar ôl 2 funud ac 20 eiliad a gofynnwch i'r dosbarth:

- Gyda pha bethau y mae'r fenyw'n cael trafferth pan mae hi'n rhyngweithio â'r gymuned
- Sut allai hi fod yn teimlo mewn sefyllfaoedd fel hyn?
- Awgrymwch ambell i ffordd bosibl o ymyrryd er mwyn ei helpu hi.

Pan fydd y myfyrwyr wedi cynnig eu syniadau o ran ymyrryd, chwaraewch weddill y fideo i'r dosbarth.

Pan fydd y fideo wedi gorffen chwarae, gofynnwch i'r dosbarth rannu'n barau ac i ysgrifennu:

- C) Pa bethau eraill y gallai rhywun â dementia gael trafferth eu gwneud?
- C) Sut mae aelodau o'r cyhoedd yn debygol o drin pobl â dementia, a sut maen nhw'n debygol o ymddwyn? (er enghraifft: syllu / bod yn ddiamynedd / eu hosgoi)
- C) Pe baech chi'n rhywun sydd â dementia, sut byddech chi'n awyddus i bobl eraill eich trin chi?
- C) Ydych chi'n meddwl bod aelodau o'r cyhoedd yn fodlon helpu pobl eraill?
- C) Ydych chi'n meddwl bod pobl yn gwybod digon am ddementia i allu helpu rhywun sy'n byw gyda dementia yn y gymuned?

35 munud

Prif weithgaredd

Esboniwch fod y 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. Rhowch Daflen Gweithgaredd 2 i'ch dysgwyr – mae enghreifftiau ar y daflen o dechnolegau cynorthwyol. Anogwch y dysgwyr i ymchwilio i enghreifftiau eraill.

Dylai'r dysgwyr wyllo fideo Cymdeithas Alzheimer unwaith eto, a phenderfynu a fyddai technolegau cynorthwyol yn helpu rhywun sy'n byw gyda dementia yn y sefyllfaoedd dan sylw yn y fideo (yn eu cegin, yn defnyddio cludiant cyhoeddus, mewn banc ac mewn archfarchnad). Gofynnwch i'r dysgwyr enwi technolegau a allai eu helpu.

Dylai'r dysgwyr drafod y cwestiynau canlynol:

- C) Ym mha ffyrdd y gallai'r enghreifftiau helpu pobl â dementia i fod yn fwy annibynnol?
- C) Pa fathau eraill o gymhorthion technolegol allai helpu rhywun sy'n byw gyda dementia?
- C) Ym mha ffyrdd y byddai'r dyfeisiau hyn yn helpu'r gofalwr neu aelodau o'r teulu?
- C) Oes posibilrwydd y gallai technoleg effeithio mewn ffordd negyddol ar hawliau dynol rhywun?

Heriau pellach

- Pan fydd y myfyrwyr wedi gorffen eu hymchwilio i dechnolegau cynorthwyol, gofynnwch iddyn nhw greu rhestr o fanteision defnyddio technoleg gynorthwyol, a'r anawsterau posibl
- Pan fydd y myfyrwyr wedi dod i ddeall technoleg gynorthwyol a digidol, gofynnwch iddyn nhw ddyfeisio'u dyfais eu hunain.

10 munud

Y dosbarth cyfan

Dylai grwpiau ddychwelyd i'w map meddwl o Wers Un, a defnyddio lliw gwahanol. Anogwch nhw i ychwanegu at eu mapiau meddwl a chywiro unrhyw gamsyniadau oedd ganddyn nhw, gan ganolbwyntio'n arbennig ar sut y gall dementia effeithio ar allu rhywun i gyflawni tasgau bob dydd. Er mwyn helpu dysgwyr sydd angen cymorth ychwanegol, fe allech chi awgrymu eu bod yn y lle cyntaf yn ystyried beth mae'r ymennydd yn ei reoli e.e. y cof, sgiliau, meddwl, golwg, cydbwysedd, cyfathrebu, adnabod, clyw a symud.

Trafodwch y cwestiynau canlynol gyda'ch dosbarth:

- C) Beth allai rhywun ei wneud i sicrhau bod mwy o bobl yn deall natur dementia a'r heriau sy'n dod yn sgil byw gyda'r clefyd?
- C) Ym mha ffyrdd allech chi gynyddu ymwybyddiaeth pobl o ddementia?

Gwers dau atodiad:

Taflen gweithgaredd dau: Technoleg Gynorthwyol

21

Taflen gweithgaredd dau: Technoleg Gynorthwyol

Mae'r term 'technoleg gynorthwyol' yn cyfeirio at unrhyw ddyfais, system neu dechnoleg sy'n helpu rhywun i fod yn fwy annibynnol ac yn ei alluogi i gyflawni tasg na fyddai fel arall yn bosibl iddo'i gwneud, neu'n gwneud y dasg yn haws ei gwneud.

Mae technoleg gynorthwyol yn gallu helpu rhywun sy'n byw gyda demtia am ei bod yn lleihau teimladau o rwystredigaeth (er enghraifft, teimlad unigolyn pan mae'n colli ei allweddi'n rheolaidd) ac yn helpu i gadw'r unigolyn yn ddiogel (er enghraifft, rhybudd pan fydd wedi troi'r nwy ymlaen heb gynnau'r fflam). Mae dyfeisiau a thechnolegau'n gallu helpu rhywun i aros yn annibynnol am gyfnod hirach.

Mae technoleg gynorthwyol yn amrywio o bethau syml fel negeseuon atgoffa, i dechnoleg uwch ar ffurf dyfeisiau a systemau mwy cymhleth sy'n tracio symudiadau unigolyn pan mae'n cerdded o le i le.



Taflen gweithgaredd dau: Technoleg Gynorthwyol

Eich tasg:

Defnyddiwch y wybodaeth yma a'ch ymchwil eich hunan i dechnolegau cynorthwyol, i benderfynu ar y technolegau cynorthwyol a allai helpu rhywun sy'n byw gyda dementia. Meddyliwch am y sefyllfaoedd a oedd dan sylw yn y fideo (yn eu cegin, yn defnyddio cludiant cyhoeddus, mewn banc ac mewn archfarchnad).



Dyfeisiau a datrysiadau lleoli

Mae'n bosibl defnyddio'r rhain i helpu i ddod o hyd i eitemau (fel allweddi neu waled) mae unigolyn yn eu colli'n rheolaidd. Os bydd yr eitem ar goll, bydd yr unigolyn yn clicio ar y botwm ar y ddyfais leoli ac yn gwneud i'r tag bipian.

Cymhorthion cyfathrebu

Y rhai mwyaf cyffredin o'r rhain yw ffonau sydd wedi'u haddasu. Maen nhw wedi cael eu rhaglennu i fynd at rifau ffôn a ffotograffau mae unigolyn yn eu defnyddio'n aml, sy'n golygu y gall bwysu un botwm yn unig i alw ffrind neu berthynas.

Cymhorthion gyda meddyginiaethau

Mae'r rhain yn amrywio o focsys syml sy'n gwahanu'r tabledi mae'n rhaid i unigolyn eu cymryd ar wahanol adegau o'r dydd, i rai â larymau a mecanwaith sy'n agor y blwch cywir yn awtomatig.

Diogelwch yn y cartref

Mae llawer o ddyfeisiau ar gael sy'n hybu diogelwch, er enghraifft, goleuadau awtomatig, dyfeisiau awtomataidd sy'n diffodd offer (fel cyflenwad nwy neu ddŵr), a synwryddion sy'n gallu adnabod sefyllfa lle mae rhywun wedi cwmpo.

Clociau a chalendrau

Clociau yw'r rhain sy'n dangos yn glir ba ddiwrnod o'r wythnos yw hi, ochr yn ochr â'r amser.

Negeseuon atgoffa

Un enghraifft o'r math yma o ddyfais yw un sy'n chwarae neges wrth i chi gerdded heibio, er enghraifft, 'Peidwch ag anghofio'ch allweddi cyn i chi fynd o'r tŷ.'

3

Gwers tri: Creu cymuned sy'n ystyriol o ddementia



 1 awr

Amcanion y dysgu

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

- Y ffyrdd mae creu perthynas gadarnhaol â gwahanol bobl yn gallu gwella bywydau pobl sy'n byw gyda dementia
- Pwysigrwydd cymorth cymunedol yn y gwaith o helpu'r rheini sy'n byw gyda dementia
- Datblygu sgiliau empathi
- Cyfathrebu â phobl eraill.

Canlyniadau'r dysgu

Bydd y myfyrwyr yn deall:

- Y ffyrdd mae creu perthynas gadarnhaol â gwahanol bobl yn gallu gwella bywydau pobl sy'n byw gyda dementia
- Pwysigrwydd cymorth cymunedol yn y gwaith o helpu'r rheini sy'n byw gyda dementia i fyw'n dda.

Deunyddiau'r wers

- 'Yr iaith i'w defnyddio' (Atodiad, tudalen 28)



10 munud

Ysgogi'ch meddyliau!

Gofynnwch i'r dysgwyr feddwl am yr anawsterau byddai rhywun â dementia efallai'n eu cael wrth fynd ati i:

- Wisgo amdanynt
- Dal y bws
- Siopa am fwyd
- Siarad gyda phobl eraill
- Tynnu arian o'u cyfrif yn y banc
- Gwneud galwad ffôn.

Rhowch gyfle i'r myfyrwyr i feddwl am y sefyllfaoedd ac i ysgrifennu eu nodiadau eu hunain cyn dod at ei gilydd fel dosbarth i drafod.

I herio'r dysgwyr:

- Gofynnwch iddyn nhw rannu'n barau ac i esbonio'r rhesymau posibl y byddai rhywun â dementia'n cael trafferth cyflawni'r tasgau cyffredin hyn.

I gynorthwyo'r dysgwyr:

- Gofynnwch iddyn nhw fynd ati yn eu parau i drafod y tasgau.

Gwahoddwch y dosbarth i roi adborth ar eu syniadau ac i feddwl sut y byddan nhw'n teimlo pe baen nhw'n cael trafferth cyflawni'r tasgau cyffredin hyn o ddydd i ddydd.



10 munud

Gweithgaredd 1

Dywedwch wrth y dosbarth y byddan nhw'n rhannu eu gwybodaeth am ddementia gydag aelodau eraill o gymuned yr ysgol. Rydych chi'n rhydd i ddewis y cyfrwng y bydd y dysgwyr yn ei ddefnyddio i wneud hyn, neu i roi'r dewis i'r dosbarth neu unigolion. Ymhlith y dulliau y gallan nhw rannu eu gwybodaeth mae: cyflwyniad i grŵp tiwtora mewn grŵp blwyddyn arall; creu stondin wybodaeth i'w harddangos yn ystod yr egwyl; creu cyflwyniad dosbarth; rhedeg gwasanaeth boreol.

Cyn i'r dysgwyr ddechrau ar y dasg, gofynnwch iddyn nhw rannu'n barau i feddwl am y pethau pwysig i'w hystyried wrth drafod dementia, gan roi pwyslais arbennig ar yr effaith y gallai iaith neilltuol ei chael.

Cyn gynted ag y byddwch chi wedi casglu rhai syniadau, gofynnwch i'r myfyrwyr i fynd ati yn eu parau i drafod ystyr ac arwyddocâd y ddau derm 'dioddefwr dementia' a 'pherson sy'n byw gyda dementia', a beth fyddai canlyniadau defnyddio'r termau. Gwnewch yr un peth gyda'r termau 'ymosodol' a 'rhwystredig'. Yna dosbarthwch y daflen 'Yr iaith i'w defnyddio' (yn yr Atodiad, ac mae copi yn y tabl sy'n dilyn). Bydd y daflen yn helpu eich dysgwyr i ddeall cyn iddyn nhw fynd ati i gyflawni'r dasg:

Yr iaith i'w hosgoi

“Dioddefwr dementia”

Yn awgrymu: gofid, diflastod, rhywun sy'n dioddef
Canlyniad: tosturi, teimlo trueni dros y person
Risg o ran ymddygiad: trin yn nawddoglyd, gwneud pethau iddo ac ar ei gyfer, cyflawni tasgau drosto

“Crwydro”

Yn awgrymu: symud yn ddibwrpas
Canlyniad: cymryd yn ganiataol nad oes pwrpas na bwriad heblaw am gerdded
Risg o ran ymddygiad: anwybyddu'r person, ei anfon yn ôl i'w gadair

“Ymosodol”

Yn awgrymu: person dig, peryglus, anodd rhagweld ei ymddygiad
Canlyniad: ofn, digio wrtho
Risg o ran ymddygiad: osgoi'r person, ymddwyn yn amddiffynnol ac yn gas

Yr iaith i'w defnyddio

“Person â dementia”

Yn awgrymu: unigolyn sy'n byw gyda dementia
Canlyniad: gweld y person yn gyntaf, ei alluoedd, ei brofiadau a'i hanes
Ymddygiad: siarad gyda'r person, gofyn oes angen help arno, gwneud pethau gyda'r person

“Cerdded”

Yn awgrymu: gweithred gadarnhaol sydd â phwrpas
Canlyniad: ystyried pwrpas yr unigolyn neu angen sydd heb ei ddiwallu
Ymddygiad: trugaredd, ymchwilio, cydnabod bwriad

“Rhwystredig”

Yn awgrymu: person sydd efallai'n anhapus neu angen help
Canlyniad: meddylwch pam mae'r person yn teimlo fel hyn
Ymddygiad: asesu anghenion y person, cynnig cefnogaeth a help

 30 munud

Gweithgaredd 2

Ar ôl y drafodaeth, gofynnwch i'r dysgwyr greu cyflwyniad PowerPoint / taflen / poster, gan ddewis yr un sydd fwyaf perthnasol i'w dull nhw o rannu gwybodaeth â'u cyfoedion.

Gofynnwch i'r dysgwyr gynnwys gwybodaeth am:

- Beth yw dementia (gan gynnwys y symptomau)
- Beth allai teimladau'r unigolyn fod ar ôl cael y diagnosis
- Beth allai'r effaith fod ar y teulu ac ar eu teimladau
- Beth allai pobl ei wneud i gynorthwyo'r rheini sy'n byw dan effaith dementia
- Pa gefnogaeth sydd ar gael i rywun sy'n byw gyda dementia

Mae rhai dolenni'n dilyn at wahanol wefannau y gallai'r dysgwyr eu defnyddio wrth wneud eu gwaith ymchwil:

- www.alzheimers.org.uk
- www.dementiafriends.org.uk
- www.alzheimers.org.uk/braintour
- www.braintheinsidestory.co.uk
- www.alzheimers.org.uk/infographic
- kids.alzheimersresearchuk.org
- www.nhs.uk/conditions/dementia-guide/pages/aboutdementia.aspx
- www.youngdementiauk.org/sites/default/files/MilksInTheOven.pdf
- www.alz.org/national/documents/topicsheet_kids.pdf

Fideos:

- 'The Dementia Guide in Welsh' Alzheimer's Society video: www.youtube.com/watch?v=p9RXryM-yfk
- 'ACT NOW' Welsh language Welsh government: change4lifewales.org.uk/adults/dementia/?lang=en
- Alzheimer's Society video – The Bookcase Analogy: www.bit.ly/AlzSocSch3
- Alzheimer's Society video – Jennifer and Trevor's Story: My grandad has dementia: www.bit.ly/AlzSocSch5

Heriau pellach

Gofynnwch i'r dysgwyr drafod cymhlethdod y broses o gyfuno hybu byw'n dda gyda dementia, a chreu empathi yn ein cymdeithas drwyddi draw. Byddai'n bosibl ymestyn y drafodaeth i ganolbwyntio ar yr elusennau sy'n gorfod cydbwysu eu gwaith o hybu byw'n dda gyda dementia â'u gwaith emosiynol o godi arian.

 10 munud

Y dosbarth cyfan

Yn eu parau, bydd y dysgwyr yn rhannu eu cyflwyniad PowerPoint / taflen / poster gyda gweddill y dosbarth ac yn rhoi adborth ar y camau gweithredu y gellid eu rhoi ar waith. Dylai'r dysgwyr sicrhau eu bod yn rhannu dwy o'r agweddau cadarnhaol ar y gwaith, ac un neu ddau o awgrymiadau ar gyfer ei wella. Fe allai'r adborth roi sylw i bethau fel gosodiad, cynnwys, yr iaith a ddefnyddiwyd a'r lluniau a ddewiswyd.

I ymestyn y drafodaeth neu i'w wneud yn fwy heriol, fe allech chi hefyd ystyried:

- Gofyn i'r dysgwyr weithredu ar y cyngor a'r awgrymiadau a gafwyd oddi wrth eu cyfoedion, naill ai fel gwaith cartref neu waith dosbarth.

Gwers tri atodiad:

Yr iaith i'w defnyddio

28

Yr iaith i'w defnyddio



'DIODDEFWR DEMENTIA'

Yn awgrymu: gofid, diflastod, rhywun sy'n dioddef

Canlyniad: tosturi, teimlo trueni dros y person

Risg o ran ymddygiad: trin yn nawddoglyd, gwneud pethau iddo ac ar ei gyfer, cyflawni tasgau drosto

'PERSON Â DEMENTIA'

Yn awgrymu: unigolyn sy'n byw gyda dementia

Canlyniad: gweld y person yn gyntaf, ei alluoedd, ei brofiadau a'i hanes

Ymddygiad: siarad gyda'r person, gofyn oes angen help arno, gwneud pethau gyda'r person

'CRWYDRO'

Yn awgrymu: symud yn ddibwrpas

Canlyniad: cymryd yn ganiataol nad oes pwrpas na bwriad heblaw am gerdded

Risg o ran ymddygiad: anwybyddu'r person, ei anfon yn ôl i'w gadair

'CERDDED'

Yn awgrymu: gweithred gadarnhaol sydd â phwrpas

Canlyniad: ystyried pwrpas yr unigolyn neu angen sydd heb ei ddiwallu

Ymddygiad: trugaredd, ymchwilio, cydnabod bwriad

'YMOSODOL'

Yn awgrymu: person dig, peryglus, anodd rhagweld ei ymddygiad

Canlyniad: ofn, digio wrtho

Risg o ran ymddygiad: osgoi'r person, ymddwyn yn amddiffynnol ac yn gas

'RHWYSTREDIG'

Yn awgrymu: person sydd efallai'n anhapus neu angen help

Canlyniad: meddylwch pam mae'r person yn teimlo fel hyn

Ymddygiad: asesu anghenion y person, cynnig cefnogaeth a help

Am fwy o wybodaeth, gallech chi ddarllen yr argymhellion hyn a baratowyd gan bobl sy'n byw gyda dementia: dementiavoices.org.uk/wp-content/uploads/2015/03/DEEP-Guide-Language.pdf

Mae ychydig o ganllawiau ar ddefnyddio delweddu wrth siarad am ddementia i'w cael ar: dementiavoices.org.uk/2015/02/more-thoughts-about-language-and-dementia/

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:

- Creu gwasanaeth boreol – tudalen 30
- Dulliau elusennau o gyfathrebu – tudalen 30
- Codi arian – tudalen 31



Creu gwasanaeth boreol

Gofynnwch i'r myfyrwyr arwain gwasanaeth boreol ar gyfer eu cyfoedion (byddai'n bosibl gwahodd y rhieni hefyd) i rannu'r pethau maen nhw wedi'u dysgu am ddementia. Gallan nhw ddefnyddio'r adnoddau maen nhw wedi'u creu yn eu gwersi, er enghraifft, 'Pump o bethau dylai pobl eu gwybod am ddementia' (naill ai ar ffurf cyflwyniad neu fideo), neu eu cyflwyniad PowerPoint / poster / taflen a chyngor ar y dulliau o greu cymdeithas sy'n ystyriol o ddementia. Os mai grŵp blwyddyn sydd wedi bod yn bresennol yn y gwersi, gallech chi ofyn am wirfoddolwyr i gynrychioli'r flwyddyn gyfan, neu fe allai un dosbarth arwain y gwasanaeth boreol.

Dulliau elusennau o gyfathrebu

Gan weithio fel unigolion neu mewn grwpiau bach, gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am eu syniad eu hunain am ymgyrch cynyddu ymwybyddiaeth. Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am un agwedd ar ddementia y byddan nhw'n awyddus i'w wella, er enghraifft, cludiant, cyfathrebu â phobl. Fe allai'r ymgyrch fod yn un genedlaethol, neu wedi'i thargedu at gymuned yr ardal neu ysgol ynddi. Dylai'r myfyrwyr ymchwilio i ddulliau elusennau o gyfathrebu â'u cefnogwyr ac â'r cyhoedd yn gyffredinol. Dylen nhw hefyd roi sylw i fewnbnw pobl sy'n byw gyda dementia i'r broses o greu'r ymgyrch.

Gall y myfyrwyr ddechrau ar eu gwaith ymchwilio drwy edrych ar ymgyrchoedd Cymdeithas Alzheimer fel yr Wythnos Ymwybyddiaeth am Ddementia a'r Ffrindiau Dementia. Fel rhan o'u hymchwil, fe allan nhw drafod:

- Yr agweddau ar y posteri a'r fideos mae'r myfyrwyr yn eu hoffi neu ddim yn eu hoffi
- Eu teimladau ar ôl darllen y posteri a gwylio'r fideos
- Cynulleidfa'r posteri a'r fideos
- Y dasg a osodwyd i'r myfyrwyr
- Iaith y posteri a'r fideos

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 ddi-ddiwedd! 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



Cefnogi'r cwricwlwm

Cymru: Cwricwlwm Cenedlaethol Cymru

Pwnc	Dull
Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd	<p>Dinasyddiaeth Weithredol</p> <p>Dylai'r dysgwyr gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ddod i'w parchu eu hunain a pharchu pobl eraill. ■ Gwerthfawrogi amrywiaeth a chyfle cyfartal, a theimlo bod anghyfiawnder, cam-fanteisio a gwadu hawliau dynol rhywun yn sarhad. ■ Ymwneud mewn ffordd ymarferol â'r gymuned. <p>Datblygu TGCh</p> <p>Dylai'r dysgwyr gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ddod o hyd i wybodaeth a syniadau, ac i'w datblygu. ■ Creu a chyflwyno gwybodaeth a syniadau. ■ Defnyddio TGCh yn ddiogel, yn gyfrifol ac yn annibynnol, gan gydymffurfio â rheoliadau diogelu data a gweithredu mewn ffordd ddiogel. <p>Iechyd a lles emosiynol</p> <p>Dylai'r dysgwyr gael cyfleoedd i ddeall:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Y canlyniadau yn y tymor byr a'r tymor hir wrth wneud penderfyniadau am eu hiechyd eu hunain ■ Y cyrff statudol a gwirfoddol sy'n hybu iechyd a lles emosiynol ■ Y dulliau o gael cyngor ar iechyd gan weithwyr proffesiynol a cymorth personol gyda hyder.
	<p>Elfen: Llafaredd</p> <p>Dylai'r dysgwyr gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Siarad a gwrandao fel unigolyn, mewn parau a grwpiau ac fel aelod o ddsbarth. ■ Defnyddio gwahanol ddulliau o gyflwyno syniadau, gan gynnwys TGCh, dulliau dramatig, trafodaethau a dadleuon. ■ Defnyddio geirfa a therminoleg addas i drafod, ystyried a phwyso a mesur eu gwaith eu hunain a gwaith pobl eraill, er enghraifft, awduron, cyfoedion. <p>Elfen: Darllen</p> <p>Dylai'r dysgwyr gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ddarllen dewis helaeth o destunau di-dor a rhai rhanedig, mewn print ac mewn fformat dynamig, fel sail i lunio ymatebion llafar ac ysgrifenedig. Dylai'r rhain gynnwys – testunau ar ffurf gwybodaeth a thestunau cyfeirio. <p>Elfen: Ysgrifennu</p> <p>Dylai'r dysgwyr gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ysgrifennu i amryw o wahanol bwrpasau, gan gynnwys er mwyn: - adrodd am rywbeth – rhoi cyfarwyddiadau – rhoi gwybodaeth – esbonio – dadlau/darbwylllo – trafod/dadansoddi – gwerthuso – traethu – disgrifio – dangos empathi. ■ Defnyddio geirfa a therminoleg addas i drafod, ystyried a phwyso a mesur eu gwaith eu hunain a gwaith pobl eraill, er enghraifft, awduron, cyfoedion.

Enghraifft o lythyr i rieni a gofalwyr

Mae'n bosibl defnyddio'r templed isod o lythyr i roi gwybodaeth i rieni neu ofalwyr myfyrwyr a fydd yn bresennol yn y gwersi am ddementia ac am 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, Gymdeithasol ac Iechyd (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'n gwella gwybodaeth y myfyrwyr 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 myfyrwyr 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 fyfyrwyr sy'n cymryd rhan yn y gwर्स'n cael eu hatgoffa bod croeso iddyn nhw siarad ag aelod o'r tîm bugeilio i ofyn am fwy o gymorth, ac rydym yn cynghori 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 myfyrwyr 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

Yn gywir,

[Pennaeth/Athro arweiniol]

Gwybodaeth ddefnyddiol



Cynyddu ymwybyddiaeth staff:

Arwain Sesiwn Wybodaeth am y Ffrindiau Dementia:
E-bost: youngpeople@alzheimers.org.uk
dementiafriends.org.uk

Mwy o gefnogaeth a gwybodaeth:

Cymdeithas Alzheimer
alzheimers.org.uk

Llinell Gymorth Genedlaethol
Cymdeithas Alzheimer
Ffôn: 0300 222 1122

YCNet (rhan o'r Carers Trust Cymru)
carers.org

Syniadau am godi arian a chymorth lleol:

alzheimers.org.uk/fundraise

Gwybodaeth ac ystadegau:

alzheimers.org.uk/infographic
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

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

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

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

