

Creu cenhedlaeth sy'n ystyriol o ddementia

**Pob myfyriwr sydd
rhwng 11 a 14 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	8
<hr/>	
 Gwers un	9
Esbonio dementia	9
Heriau pellach y wers gyntaf	12
Gwers un atodiad	13
<hr/>	
 Gwers dau	18
Dementia yn y gymuned	18
Heriau pellach yr ail wers	21
Gwers dau atodiad	22
<hr/>	
 Gwers tri	26
Bod yn gefn i'r rheini sy'n byw dan effaith dementia	26
Heriau pellach y drydedd wers	28
Gwers tri atodiad	29
<hr/>	
 Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth	32
Technoleg gynorthwyol a digidol	33
Dulliau elusennau o gyfathrebu	35
Codi arian	36
Cefnogi'r cwricwlwm	37
Enghraifft o lythyr i rieni a gofalwyr	38
<hr/>	
 Gwybodaeth ddefnyddiol	39
<hr/>	

Cyflwyniad

Pam mae dementia'n berthnasol i bobl ifanc?

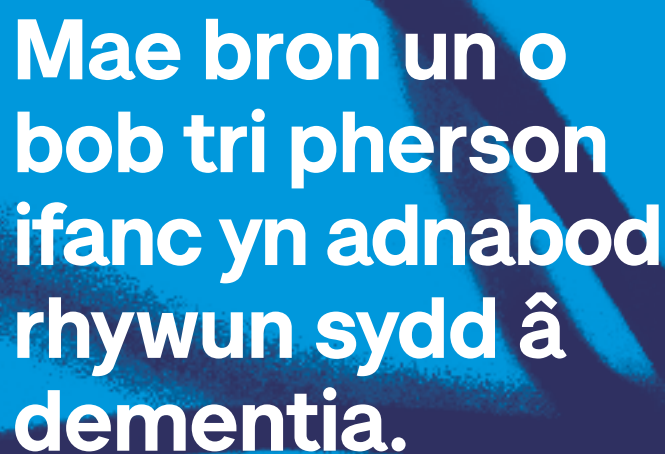
Mae bron un o bob tri pherson ifanc yn adnabod rhywun sydd â dementia. Wrth i'r boblogaeth heneiddio a nifer y bobl sy'n byw gyda dementia gynyddu, mae'n debyg y bydd yn effeithio ar fwy a mwy o bobl ifanc drwy eu teuluoedd a'u ffrindiau. Mae Cymdeithas Alzheimer yn awyddus i greu cenhedlaeth sy'n ystyriol 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 dementia. Er mwyn gwneud hyn, mae'r adnoddau'n cynnig syniad cliriach o ddementia, ymarferion sydd â'r nod o leihau stigma, a chyfle i'r myfyrwyr 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 Bersonol a Chymdeithasol, a Dinasyddiaeth, mae cysylltiadau hefyd â rhannau eraill o gwricwlwm cenedlaethol Cymru ar gyfer myfyrwyr rhwng 11 a 14 oed, gan gynnwys dylunio a thechnoleg, celf, drama, TGCh, Saesneg a Chymraeg. Mae mwy o wybodaeth am y ffyrdd mae'r adnoddau hyn yn ategu'r cwricwlwm cenedlaethol yn yr Atodiad ar dudalen 37. 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 disgyblion.

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 myfyrwyr yn ei wneud er mwyn gwella ymwybyddiaeth rhieni a gwarcheidwaid.

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 y byddwch chi'n eu defnyddio. Efallai gall y cynorthwydd helpu hefyd i addasu ffurf y wers ar gyfer myfyrwyr Anghenion Addysgu Arbennig ac Anabledd ac i addasu'r adnoddau yn ôl y galw.

Dylai unrhyw fyfyrwr anabl neu rai ag anghenion addysgu arbennig sy'n defnyddio TGCh gael eu hannog i ddefnyddio'r technolegau yn ystod y wers. Mae'n bosibl copio llawer o adnoddau Cymdeithas Alzheimer i gof bach a'u trosglwyddo i gyfrifiaduron unigolion neu i fannau mae'r myfyrwyr yn eu rhannu. Fel hyn, gall myfyrwyr anghenion arbennig ddefnyddio cyfrifiadur i gwblhau'r taflenni gwaith neu'r tasgau.

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 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'r deunyddiau ategol
Un: Esbonio dementia	Datblygu gwybodaeth y myfyrwyr a'u dealltwriaeth o ddementia, a phwyso a mesur y camsyniadau cyffredin sydd gan bobl am ddementia	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tudalennau 11 ac 17: Gweithgaredd un: Gwaith ymchwil annibynnol ■ Tudalen 12 / Gweithgaredd dau: Gwneud tasg gyffredin mewn ffordd wahanol ■ Tudalen 12 / Gweithgaredd tri: Gêm y wyddor rhestr siopa
Dau: Dementia yn y gymuned	Helpu'r myfyrwyr i ddeall sut y gallai pobl sy'n byw dan effaith dementia gael trafferth i wneud tasgau cyffredin, ac adnabod y ffyrdd y gall cymunedau gynorthwyo pobl sy'n byw gyda dementia	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tudalen 21 / Gweithgaredd un: Teimpladau mewn gwlad estron ■ Tudalen 21 / Gweithgaredd dau: Cwrdd â rhywun sydd â dementia
Tri: Bod yn gefn i'r rheini sy'n byw dan effaith dementia	Gwella dealltwriaeth y myfyrwyr o'r ffyrdd mae dementia'n effeithio ar aelodau'r teulu, ac archwilio rôl gofalwyr	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tudalen 28 / Gweithgaredd un: Project ymchwil ar y rhyngwyd i unigolion: 'Beth yw gofalwr?' ■ Tudalen 28 / Gweithgaredd dau: Gwerthfawrogi'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr
Dementia yn yr ysgol: Mwy o weithgareddau a chynyddu ymwybyddiaeth	Gweithgareddau a phrojectau sydd â'r nod o wella dealltwriaeth a chynyddu ymwybyddiaeth y myfyrwyr o ddementia drwy wneud gweithgareddau ymarferol sy'n cwmpasu sawl rhan o'r cwricwlwm	Opsionau'r gweithgaredd: <ul style="list-style-type: none"> ■ Technoleg gynorthwyol a digidol ■ Gwaith elusennau ■ Dulliau elusennau o gyfathrebu ■ Codi arian

ON: Mae awgrym ym mhob un o'r gwersi am dasg y gallai'r myfyrwyr ei gwneud fel gwaith cartref. 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 myfyrwyr 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 – trowch at 'rhoi cyhoeddusrwydd i'ch gwaith' ar dudalen 38 o'r atodiad i weld templed ar gyfer llythyr neu gylchlythyr.

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.

Pwnc	Dull gweithredu
Cymraeg/ Saesneg	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cynnal cystadleuaeth ysgrifennu creadigol sydd wedi'i seilio ar lyfrau stori bywyd. ■ Archwilio'r broses o ysgrifennu cerddi gan ddefnyddio dementia fel thema. ■ Archwilio llenyddiaeth sy'n portreadu pobl sy'n byw gyda dementia. ■ Defnyddio'r llyfr 'Elizabeth is missing' gan Emma Healey i archwilio'r cysyniad o adroddwr stori nad yw'n bosibl dibynnu arno, a'r dechneg hon wrth ddweud storïau.
Mathemateg	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dylunio gêm cardiau atgofion. ■ Defnyddio rhifau am ddementia i ddysgu agweddau ar y cwricwlwm mathemateg, er enghraifft: ystadegau gan ddefnyddio data am y niferoedd o achosion. ■ Meddwl am ddemograffeg, heneiddio a'r cynnydd yn niferoedd y bobl sy'n byw gyda dementia.
Gwyddoniaeth	<ul style="list-style-type: none"> ■ Archwilio'r agweddau biolegol ar ddementia, ac effeithiau diet a chynlluniau bwyd. ■ Deall sut mae diet ac ymarfer corff yn effeithio ar ein hymddygiad a'n datblygiad. ■ Archwilio'r ffordd mae'r ymennydd yn gweithio a'r effeithiau pan mae'r ymennydd yn dirywio. ■ Archwilio materion ym maes ymchwil a chyffuriau, a materion moesegol ym maes gwyddoniaeth.
TGCh	<ul style="list-style-type: none"> ■ Creu taflenni i gynyddu ymwybyddiaeth am ddementia. ■ Gweithio gyda phobl mewn cartrefi gofal i ddysgu am y broses o hel atgofion, ac yna creu 'ffyn atgofion'.
Addysg Gorfforol	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dysgu sut mae ymarfer corff yn gallu helpu i leihau'r risg o gael salwch fel dementia. ■ Gwneud gweithgareddau fel bowlïo gyda phobl hŷn.
Daearyddiaeth	<ul style="list-style-type: none"> ■ Defnyddio gwybodaeth pobl leol am y ffyrdd mae cymunedau ac amgylchedd yr ardal wedi newid. ■ Archwilio problemau poblogaeth sy'n heneiddio a demograffeg poblogaethau. ■ Archwilio'r ffyrdd mae gwahanol ddiwylliannau a gwledydd yn ymateb i ddementia.
Hanes	<ul style="list-style-type: none"> ■ Defnyddio pobl amlwg sydd wedi cael dementia i ddysgu am y gorffennol. ■ Defnyddio gwybodaeth pobl leol am y ffyrdd mae cymunedau ac amgylchedd yr ardal wedi newid.
Cerdd a drama	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cynnal perfformiad sy'n rhoi sylw i iechyd meddwl a lles pobl. ■ Dysgu am y ffyrdd y gall cerddoriaeth helpu pobl i gofio am bethau. ■ Ffurio côr sy'n cynnwys aelodau o sawl cenhedaeth. ■ Creu a pherfformio drama am effeithiau dementia neu un lle mae dementia ar un o'r prif gymeriadau.

Pwnc	Dull gweithredu
Celf a dylunio	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dylunio gwaith celf sy'n dangos sut oedd cymuned yr ardal yn edrych 50 neu 100 o flynyddoedd yn ôl. ■ Dylunio gwaith celf sy'n cyfleu thema dementia. ■ Dylunio posterï sy'n hysbysebu cymuned sy'n ystyriol o bobl â dementia. ■ Archwilio celf fel gweithgaredd therapiwtig i bobl â dementia. ■ Creu llyfrau neu weithiau collage i helpu pobl â dementia i gofio.
Dylunio a thechnoleg	<ul style="list-style-type: none"> ■ Creu ffilm fer am ddementia. ■ Dylunio ap i ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia. ■ Creu dyfais dechnoleg gynorthwyol.
Dyniaethau	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ystyried y ffyrdd posibl y cafodd pobl â dementia eu trin yn y gorffennol a dylunio cymuned fodern sy'n ystyriol o bobl â dementia. ■ Edrych ar hanes datblygiad gwasanaethau sy'n helpu pobl sy'n byw gyda dementia.
Ieithoedd tramor modern	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dylunio gêm cerdyn atgofion mewn gwahanol ieithoedd. ■ Cynnwys dementia fel thema wrth ymarfer sgwrsio, dysgu geirfa ac ysgrifennu darnau.
Dinasyddiaeth	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cynnal dadl am ddementia a'r cydbwysedd rhwng dewis, rhyddid cymdeithasol a chyfrifoldebau llywodraethau. ■ Archwilio cyfrifoldebau'r llywodraeth o safbwynt darparu gwasanaethau o gymharu â rôl gofalwyr.
Addysg grefyddol	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ymchwilio i agweddau pobl o ffydd neu ddiwylliant gwahanol tuag at bobl â dementia, a thrafod y rhain. ■ Dulliau gwahanol ddiwylliannau o drin a chefnogi pobl anabl neu pobl sâl yn gyffredinol, yn ogystal â phobl â dementia.
Addysg rhyw a pherthnasoedd	<ul style="list-style-type: none"> ■ Defnyddio dementia fel enghraifft o gyflwr sy'n gwaethygu dros gyfnod hir, ac archwilio sut y gallai'r cyflwr effeithio ar berthynas rhywun pan fydd dementia'n datblygu arno yn ei 40au, 50au neu 60au.
Dysgu cysylltiedig â gwaith	<ul style="list-style-type: none"> ■ Archwilio gwirfoddoli ym maes iechyd a gofal cymdeithasol neu weithio mewn caffis atgofion. ■ Deall y gyfundrefn iechyd a gofal cymdeithasol, y pwysau sydd arni a'r ffyrdd y mae'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr. ■ Datblygu gweithgareddau codi arian er mwyn cynorthwyo pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr.

Gosod rheolau sylfaenol

 10 munud

Mae disgwyl i'r myfyrwyr 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 rhai o'r myfyrwyr sy'n bresennol yn y wers yn adnabod rhywun sy'n byw gyda dementia, neu efallai fod aelod o'r dosbarth 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 (cyfeiriwch at y gweithgaredd Torri'r lâ fel awgrym).

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
- Cadw mewn cof y gallai aelod arall o'ch dosbarth fod yn adnabod rhywun sy'n byw gyda dementia, neu ei fod wedi colli rhywun oedd yn byw gyda dementia
- Peidio â gwneud unrhyw sylwadau sy'n ffôl neu'n amhriodol

Gallech chi roi system goleuadau traffig i bob un o'r myfyrwyr. 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 wedi cynhyrfu (golau coch). Fe allai'r myfyrwyr 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 myfyrwyr 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 i chwilio am fwy o wybodaeth, neu gysylltu â llinell gymorth (mae gwybodaeth yn yr atodiad).

Gweithgaredd torri'r iâ:

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu unrhyw beth maen nhw'n ei gysylltu â'r term dementia. Anogwch y myfyrwyr a'r grwpiau i gynnwys ffeithiau, teimladau ac enghreifftiau o'r cyfryngau (efallai bydd rhai o'r myfyrwyr hyd yn oed yn awyddus i rannu hanesion personol). Cyflwynwch y rhain ar ffurf adborth a thrafodaeth, gan nodi ar y bwrdd y prif bwyntiau a godwyd. Gallwch gyfeirio at y rhain ar ddiwedd y wers.

**Unedig
Yn erbyn
Dementia**



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

1

Gwers un: Esbonio dementia



 55 munud

Amcanion y dysgu

Bydd y wers hon yn helpu'r myfyrwyr yn i:

- Ddeall natur dementia
- Archwilio'r camsyniadau cyffredin sydd gan bobl am ddementia

Canlyniadau'r dysgu

Bydd y myfyrwyr:

- Yn dod i werthfawrogi natur bywyd rhywun sy'n byw gyda dementia
- Yn dysgu i gyfathrebu â phobl eraill
- Yn datblygu eu sgiliau empathi
- Yn archwilio'r agweddau meddyliol ac emosiynol ar iechyd rhywun
- Yn defnyddio sgiliau gwneud penderfyniadau

Deunyddiau'r wers

- Wyth o eitemau – gallwch ddefnyddio unrhyw eitemau o'r ysgol neu o'r dosbarth
- Y diagram ar y daflen waith (Atodiad, tudalen 14)
- Siswrn – byddwch angen siswrn yr un i'r grwpiau bach
- Taflen waith 'gwir neu anwir' (Atodiad, tudalen 15)
- Fideo – 'What are the symptoms of dementia?'
www.bit.ly/AlzSocSch6
- Bwrdd gwyn / siart troi (a phennau ysgrifennu)



Ysgogi'ch meddyliau!

Dangoswch yr wyth eitem i'r myfyrwyr. Rhowch funud iddyn nhw edrych ar yr eitemau ac yna gofynnwch iddyn nhw gau eu llygaid. Tynnwch un o'r eitemau o'r set ac ewch ati i ail-drefnu'r lleill. Gofynnwch i'r myfyrwyr pa un o'r eitemau sydd ar goll.

Pynciau trafod:

- C)** Sut oeddech chi'n teimlo wrth wneud y gweithgaredd?
- C)** Pa mor dda ydych chi'n credu y byddai pobl sy'n cael trafferth cofio pethau'n gallu ymdopi â'r gweithgaredd hwn?
- C)** Beth yw gwaith ein cof?
- C)** Ym mha ffyrdd y mae'r cof yn ein helpu o ddydd i ddydd?
- C)** Ym mha ffyrdd y gallai'r gweithgaredd hwn eich helpu i esbonio symptomau rhywun sydd â dementia?



Fideo

Beth yw symptomau dementia? ('What are the symptoms of dementia?')

www.bit.ly/AlzSocSch6

Rhannwch y myfyrwyr yn grwpiau a rhowch y diagram sydd ar dudalen 13 o'r Atodiad iddyn nhw. Gofynnwch i'r grwpiau ysgrifennu rhestr o'r pethau mae'r ymennydd yn eu rheoli. Fe allai'r enghreifftiau gynnwys: cof, sgiliau, meddwl, golwg, cydbwysedd (balans), cyfathrebu, adnabod, clywed, symud.

Esboniwch fod dementia'n effeithio ar y ffordd mae'r ymennydd yn gweithio. Edrychwch ar restrau'r myfyrwyr a gofynnwch iddyn nhw ysgrifennu rhai o'r pethau y bydd rhywun â dementia efallai'n cael trafferth eu gwneud. Fel dosbarth, ewch drwy'r holl awgrymiadau a chymharu'r atebion.

Tynnwch sylw at y gwahaniaethau yn syniadau'r gwahanol grwpiau. Ni fydd pawb â dementia'n cael yr un symptomau gan fod gwahanol ran o'r ymennydd wedi'i effeithio efallai.



Eich teimladau

Gofynnwch i'r myfyrwyr weithio'n barau i sgwrsio am eu gwyliau diwethaf neu am y diwrnod allan diweddaraf a gawsant. Dywedwch wrthyn nhw 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.

 25 munud

Prif weithgaredd

Dosbarthwch y gosodiadau gwir neu anwir (Atodiad, tudalen 15) i'r gwahanol grwpiau. Gall y myfyrwyr dorri'r taflenni a darllen y gosodiadau, cyn penderfynu a yw pob un yn wir neu'n anwir. Rhwng 10 munud i'r myfyrwyr wneud hyn ac yna ewch drwy'r gosodiadau. Trefnwch fod y dosbarth cyfan yn trafod y gweithgaredd hwn gan fynnu bod y myfyrwyr neu'r grwpiau'n gallu cyfiawnhau eu penderfyniadau ar y gosodiadau.

Trefnwch i'r dosbarth cyfan drafod gosodiad D a gofynnwch i'r myfyrwyr bwysu a mesur y syniadau hyn:

- Mae'n well peidio â siarad am ddementia
 - Mae'n bwnc sy'n gwneud pobl yn ddigalon ac yn anghyfforddus
- C)** Beth yw barn aelodau'r dosbarth?
C) Beth yw'r manteision wrth siarad am bynciau sensitif fel dementia?

Mwy o gefnogaeth:

Byddai'n bosibl cwtdogi ar y dasg 'gwir neu anwir' er mwyn sicrhau y gall y myfyrwyr ei chwblhau cyn pen yr amser sydd ar gael.

 10 munud

Y dosbarth cyfan: Beth ydych chi'n ei wybod am ddementia?

Ewch yn ôl at y syniadau oedd gan y myfyrwyr am ddementia ar ddechrau'r wers. Gofynnwch i'r myfyrwyr gywiro unrhyw gamsyniadau oedd ganddyn nhw. Ydy'r myfyrwyr yn gallu ateb rhai o'r cwestiynau a gafodd eu cyflwyno ar ddechrau'r wers?

Atgoffwch y myfyrwyr y gallan nhw fynd i wefan Cymdeithas Alzheimer i chwilio am fwy o wybodaeth a bod croeso iddyn nhw drafod unrhyw bryderon sydd ganddyn nhw ynglŷn ag unrhyw rai o'r materion a oedd dan sylw yn ystod y wers.

(Awgrym am waith cartref)

Ydych chi'n awyddus i gael mwy o wybodaeth am ddementia?

Ewch i wefan Cymdeithas Alzheimer i chwilio am fwy o wybodaeth. Fe allai'r myfyrwyr greu poster neu daflen sy'n esbonio natur dementia a'r manau lle gall pobl gael help.



Gwers un

Heriau pellach

Gweithgaredd un

Gwaith ymchwil annibynnol

Gofynnwch i'r myfyrwyr ddefnyddio'r rhyngwyd neu'r llyfrgell i wneud eu gwaith ymchwil eu hunain ar ddementia ac i lenwi'r daflen waith ar dudalen 17 o'r Atodiad neu i greu cyflwyniad PowerPoint (gan ddefnyddio'r meini prawf sydd ar y daflen waith).

Gallai'r myfyrwyr gyflawni'r dasg hon ar eu pennau eu hunain neu mewn grwpiau bach.

Un o'r adnoddau defnyddiol y gallai'r myfyrwyr ei ystyried yw dogfen 'Infographic' Cymdeithas Alzheimer sy'n cynnig ffeithiau ac ystadegau am ddementia:

alzheimers.org.uk/infographic neu ewch i:
alzheimers.org.uk/aboutdementia

Gweithgaredd dau

Gwneud tasg gyffredin mewn ffordd wahanol

Gofynnwch i'r myfyrwyr wneud un o'r gweithgareddau canlynol, ac yna i ateb y cwestiynau:

- Gofynnwch i'r myfyrwyr wisgo mwgwd dros eu llygaid, cyn ceisio clymu careiau eu hesgidiau
- Tynnu llun tŷ ar ddarn o bapur gan gopïo'i adlewyrchiad mewn drych

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 ddryslyd?
- C) Sut gallwch chi ddefnyddio'r gweithgareddau hyn i esbonio teimladau posibl rhywun â dementia?

Gweithgaredd tri

Gêm rhestr siopa'r wyddor

Trefnwch y dosbarth i eistedd mewn cylch. Dechreuwch gyda'r myfyriwr cyntaf a gofyn iddo ddweud 'Rydw i'n mynd i siopa ac rwy'n bwriadu prynu...'. Dylai pob un enwi eitem dechrau dechrau â'r llythyren nesaf yn y wyddor.

Wrth weithio'ch ffordd o amgylch y cylch, rhaid i bob myfyriwr ailadrodd yr un gosodiad yn ogystal â phob 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?

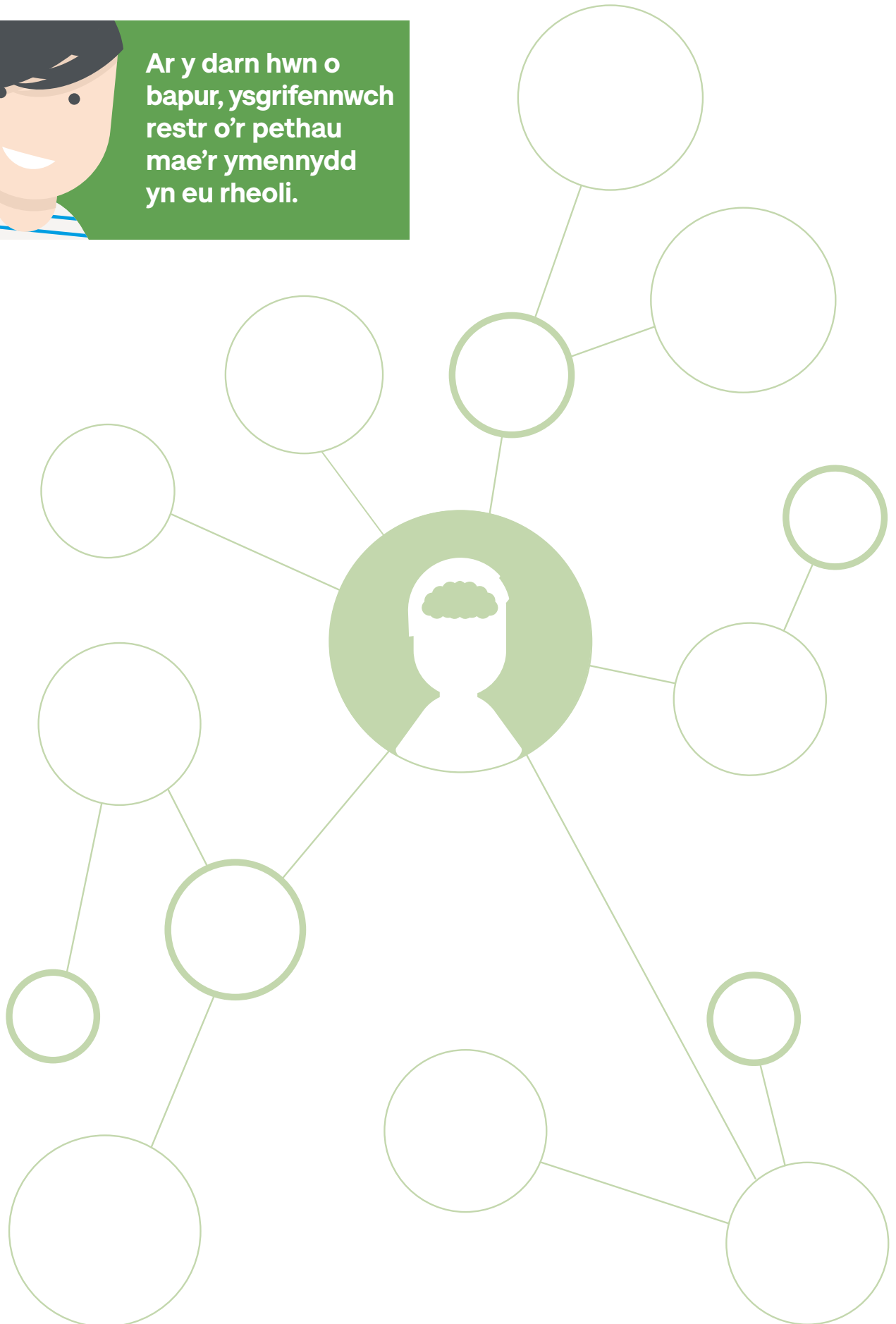
Gwers un atodiad:

Diagram a thaflen waith	14
Taflen waith 'gwir neu anwir'	15
Taflen atebion 'gwir neu anwir'	16
Taflen waith y gweithgaredd Heriau Pellach	17

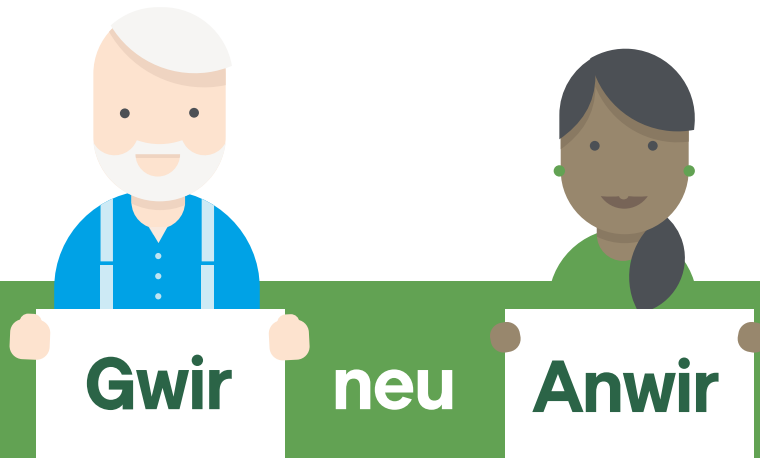
Diagram a thaflen waith



Ar y darn hwn o bapur, ysgrifennwch restr o'r pethau mae'r ymennydd yn eu rheoli.



Taflen waith 'gwir neu anwir'



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

Taflen atebion 'gwir neu anwir'

<p>A) Mae dementia ar tua 850,000 o bobl yn y Deyrnas Unedig</p> <p>GWIR</p>	<p>B) Mae dementia'n llawer mwy cyffredin ymhlith pobl hŷn</p> <p>GWIR</p>	<p>C) Mae dementia'n effeithio ar yr ymennydd</p> <p>GWIR 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>ANWIR 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>GWIR 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) Gallwch chi ddal dementia oddi wrth rywun arall</p> <p>ANWIR d yw dementia'n heintus</p>
<p>E) Mae dementia'n gwaethygu dros amser</p> <p>GWIR Mae dementia'n glefyd cynyddol, sy'n golygu ei fod yn gwaethygu dros amser</p>	<p>F) Mae'n bosibl gwella'n llwyr o ddementia</p> <p>ANWIR 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>Ff) Clefyd Alzheimer yw'r ffurf fwyaf cyffredin o ddementia</p> <p>GWIR Y prif fathau o ddementia yw clefyd Alzheimer, dementia fasgwlar, dementia gyda chlystyrau Lewy, a dementia blaen-dalcennol. Mathau eraill o ddementia'n sy'n gyfrifol am tua 3% o'r holl achosion</p>
<p>G) Nid yw'n bosibl i bobl sy'n iau na 65 oed gael dementia</p> <p>ANWIR 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>Ng) Nid yw yfed ac ysmegu'n effeithio ar eich risg o gael dementia</p> <p>ANWIR Mae nifer o ffactorau'n cynyddu risg rhywun o gael dementia – er mai'r risg pennaf yw mynd yn hŷn. Mae bwyta diet iach a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd yn gallu lleihau'r risg o gael dementia. Mae yfed gormod o alcohol, ysmegu a diffyg ymarfer corff i gyd yn cynyddu'r risg o gael dementia (alzheimers.org.uk/riskfactors)</p>	<p>H) Mae'n bosibl byw'n dda gyda dementia</p> <p>GWIR 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>

Taflen waith y gweithgaredd Heriau Pellach



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

Cwestiynau ymchwil:

Atebion:

Beth yw dementia?

Beth sy'n achosi dementia?

**Faint o bobl yn y Deyrnas
Unedig sydd â dementia?**

**Ydy dementia'n rhan naturiol
o'r broses o heneiddio?**

**Pa help a chefnogaeth
sydd ar gael i bobl sy'n
byw gyda dementia?**

**Sut gall pobl ddysgu mwy
am ddementia?**

2

Gwers dau: Dementia yn y gymuned



 1 awr

Amcanion y dysgu

Bydd y wers hon yn helpu'r myfyrwyr i:

- Ddeall y gwahanol anawsterau mae pobl â demtia'n gallu eu cael
- Adnabod ffyrdd y gall cymunedau gynorthwyo pobl sy'n byw gyda demtia

Canlyniadau'r dysgu

Bydd y myfyrwyr:

- Yn datblygu sgiliau empathi
- Yn dysgu pwysigrwydd rheoli risg a mynd i'r afael â risg yn eu cymunedau eu hunain
- Yn dysgu sgiliau cyfathrebu â phobl eraill
- Yn dysgu sut mae creu perthynas gadarnhaol yn gallu gwella bywydau pobl sy'n byw gyda demtia
- Yn gwerthfawrogi pa mor bwysig yw cefnogaeth y gymuned i helpu'r rheini sy'n byw gyda demtia

Deunyddiau'r wers

- Siart troi a a phennau ysgrifennu
- Fideo: 'Small changes help make a dementia friendly community'
www.bit.ly/AlzSocSch2
- Senarios chwarae rôl (Atodiad, tudalen 23)

 5 munud

Ysgogi'ch meddyliau!

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

- gwisgo amdano
- cael cawod
- dal y bws
- siopa am fwyd
- siarad â phobl eraill
- tynnu arian o'r banc
- gwneud galwad ffôn.

Gofynnwch i aelodau'r dosbarth adrodd yn ôl ar eu syniadau.

- 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

Fideo

'Small changes help make a dementia-friendly community' www.bit.ly/AlzSocSch2

Pynciau trafod:

- C) Pe byddai dementia arnoch chi, sut byddech chi'n teimlo? (Sgiliau empathi)
- C) Pa bethau eraill allai rhywun â dementia gael trafferth eu gwneud?
- C) Ym mha ffyrdd y gallai'r cyhoedd drin rhywun â dementia ac ymddwyn tuag atyn nhw (er enghraifft, syllu arnyn nhw, ymddwyn yn ddiamynedd, eu hosgoi)
- C) Ydych chi'n credu bod y cyhoedd yn fodlon helpu pobl eraill? (Esboniwch)
- C) Ydy pobl yn gwybod digon am ddementia er mwyn helpu aelodau eraill o'u cymunedau?



 25 munud

Prif weithgaredd

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach. Gan ddefnyddio'r deunyddiau atodol sydd ar dudalen 23 o'r Atodiad, rhowch un senario'r un i'r grwpiau a gofynnwch iddyn nhw baratoi sefyllfa chwarae rôl.

Bydd rhaid i'r myfyrwyr actio'r gwahanol rolau sydd yn y senario o flaen y dosbarth. Ar ôl i bob grŵp orffen actio ei senario, dylai aelodau eraill y dosbarth awgrymu ym mha ffyrdd y gallai'r cyhoedd helpu'r person sydd â dementia. Mae gweithgaredd posibl arall wedi'i ddisgrifio ar dudalennau 24 a 25 o'r Atodiad os nad yw'r sefyllfa chwarae rôl yn addas i'ch dosbarth.

Mwy o gefnogaeth:

Dosbarthwch enwau'r gwahanol wasanaethau/fudiadau i'r grwpiau. Rhowch gyfle i'r myfyrwyr i greu bwrdd storïau, sy'n gyfle iddyn nhw ddarllen y wybodaeth, tynnu llun y senario a chynnig awgrymiadau llafar ar y ffyrdd posibl o ddatrys y broblem.

 10 munud

Y dosbarth cyfan: Beth ydych chi'n ei wybod nawr am ddementia?

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.

- C)** Beth allai rhywun ei wneud i sicrhau bod mwy o bobl yn deall natur dementia a'r heriau sy'n codi wrth fyw gyda'r clefyd hwn?

Gofynnwch i'r myfyrwyr ym mha ffyrdd y gallan nhw wella gwybodaeth pobl am ddementia, a gofynnwch iddyn nhw adrodd yn ôl ar eu syniadau.

(Awgrym am waith cartref)

Ydych chi'n awyddus i gael mwy o wybodaeth am ddementia?

Anogwch y myfyrwyr i siarad â'u teuluoedd am y pethau maen nhw wedi'u dysgu am ddementia, anawsterau pobl sy'n byw gyda dementia, a'r ffyrdd posibl o gynorthwyo pobl. Po fwyaf mae pobl yn deall dementia, po fwyaf y byddan nhw'n dangos dealltwriaeth ac yn helpu aelodau eu cymunedau.

Gallech chi annog y myfyrwyr i ymchwilio i'r elusennau yn eu hardaloedd sy'n gweithio i gynnig cefnogaeth i bobl eu cymunedau sy'n byw gyda dementia.

Gwers dau

Heriau pellach

Gweithgaredd un

Teimpladau rhywun mewn gwlad dramor

Gofynnwch i'r myfyrwyr ddychmygu eu bod wedi cael gwahoddiad i fynd i wlad dramor. Nid ydyn nhw wedi bod yn y wlad o'r blaen, nid ydyn nhw'n siarad y brif iaith, nid oes syniad ganddyn nhw i ble maen nhw'n mynd na'r pethau mae pobl yn eu dweud. (Er mwyn creu'r cyd-destun gallwch chwarae rhan o ffilm mewn iaith dramor.)

Pynciau trafod:

- Ⓒ) Pam mae hyn yn anodd?
- Ⓒ) Sut ydych chi'n teimlo?
- Ⓒ) Beth fyddai'n eich helpu?
- Ⓒ) Sut gallai rhywun â demtia deimlo os nad yw'n gallu cyfathrebu'n effeithiol â'r bobl o'i amgylch?

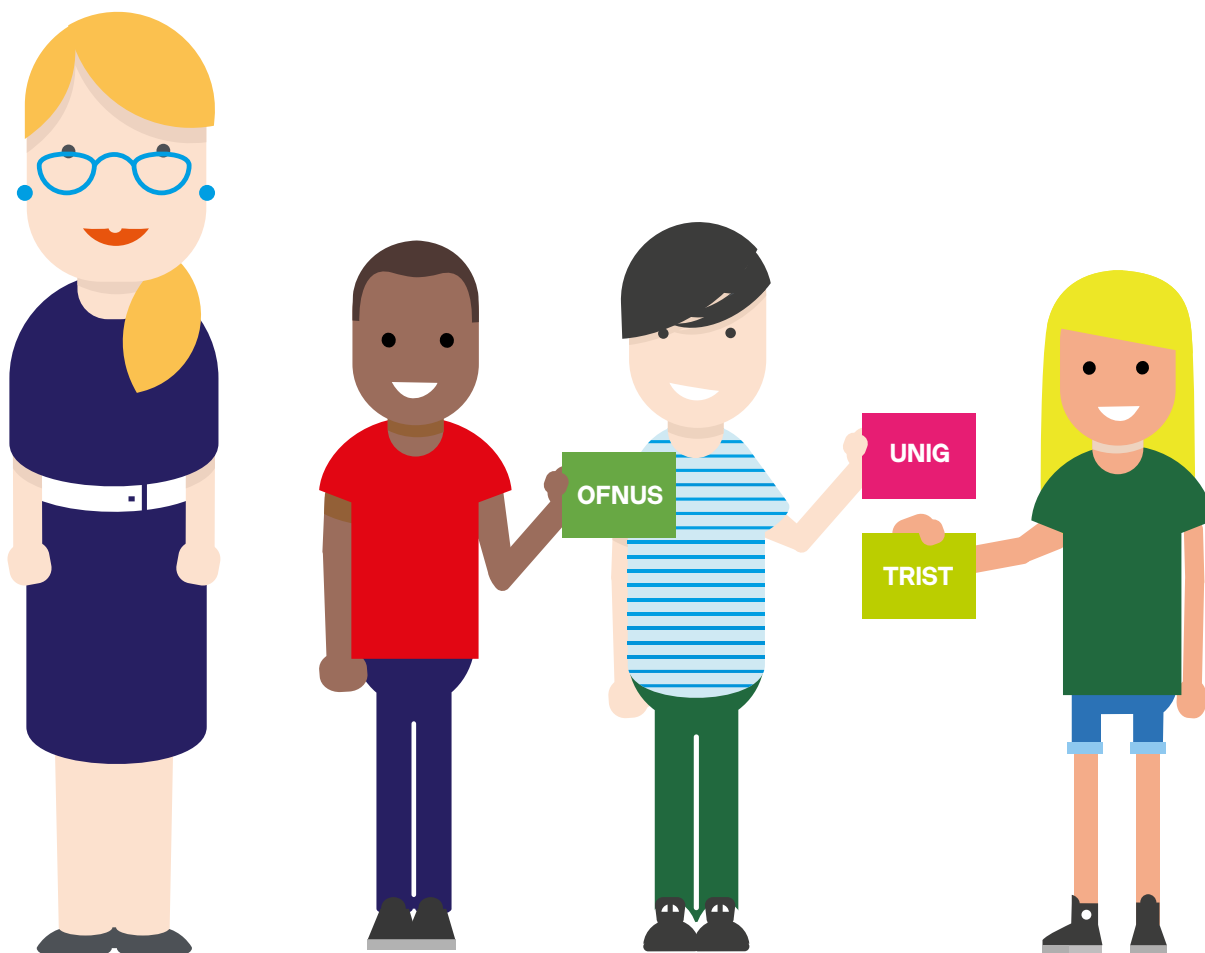
Gweithgaredd dau

Cwrdd â rhywun â demtia

Mae'r wers hon yn canolbwyntio ar brofiadau'r myfyrwyr wrth gwrdd â rhywun â demtia o'r gymuned neu'r ardal lle mae'r ysgol. Nod y wers yw helpu'r myfyrwyr i ddeall ei bod hi'n bosibl i rywun fyw'n dda gyda demtia. Byddai'r ymwelydd yn cael cyfle i ddod i'r ysgol i sôn wrth y myfyrwyr am ei fywyd yn y gymuned pan oedd yn berson ifanc, a'r ffyrdd mae ei fywyd wedi newid.

Pynciau trafod:

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



Gwers dau atodiad:

Senarios chwarae rôl	23
Dewis arall yn lle'r prif weithgaredd	24
Taflen waith ar gyfer y dewis arall yn lle'r prif weithgaredd	25

Senarios chwarae rôl



Defnyddiwch un o'r senarios canlynol i greu sefyllfa 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.



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.

Senario pedwar:

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.



Senario pump:

Mae Alun yn y banc ac nid yw'n gallu cofio ei rif PIN. Mae wedi rhoi cod anghywir dair gwaith ac mae'r peiriant wedi llyncu ei gerdyn banc.

Senario tri:

Mae Meurig wedi mynd at y fferylllydd i nôl ei bresgripsiwn ond nid yw'n gallu dod o hyd i'w dderbynneb.

Senario chwech:

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

Dewis arall yn lle'r prif weithgaredd

(dewis arall)

Prif weithgaredd

Rhannwch y dosbarth yn grwpiau bach a gofynnwch i'r gwahanol grwpiau i llenwi'r tabl ar y daflen waith. Bydd gofyn i'r myfyrwyr awgrymu ffyrdd y gall gwasanaethau a chyrff cyhoeddus wneud eu gwaith a'u staff yn ystyriol o ddementia.

Gall y myfyrwyr sy'n chwilio am fwy o her ddefnyddio'r rhes sydd dan y label 'Arall' i ychwanegu gwasanaeth neu gorff cyhoeddus arall sydd heb ei restru, gan wneud yr un egwyddorion yn berthnasol iddo.

I helpu'r myfyrwyr i gyflawni'r dasg, byddai'n bosibl rhoi un o chwe senario'r gweithgaredd chwarae rôl iddyn nhw er mwyn iddyn nhw ei hystyried a'i thrafod wrth iddyn nhw llenwi'r tabl ar y daflen waith. Bydd y fideo 'Small changes' hefyd yn rhoi darlun cliriach i'r myfyrwyr o natur bywyd rhywun sy'n byw gyda dementia a'r ffyrdd y mae rhai pobl yn methu gwerthfawrogi anghenion yr aelodau eraill o'u cymunedau sy'n byw gyda dementia.

Cyn gynted ag y bydd y myfyrwyr wedi llenwi'r tabl, dylai'r grwpiau adrodd yn ôl wrth weddill y dosbarth am eu syniadau.

Taflen waith ar gyfer y dewis arall yn lle'r prif weithgaredd

Gwasanaeth/ corff cyhoeddus

Sut gallan nhw hybu amgylchedd sy'n ystyriol o dementia neu ddod yn amgylchedd o'r fath?

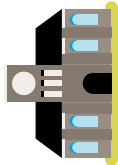
Sut gall y staff ddod yn ystyriol o dementia? (sgiliau / rhinweddau)



Banc



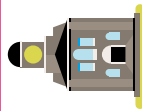
Archfarchnad



Gorsaf drenau



Fferyllfa



Llyfrgell

Arall:

3

Gwers tri: **Bod yn gefn i'r rheini sy'n byw dan effaith demtia**



 50 munud

Amcanion y dysgu

Bydd y wers hon yn helpu'r myfyrwyr i:

- Ddeall sut mae demtia'n effeithio ar aelodau'r teulu
- Pwysu a mesur rôl gofalwr

Canlyniadau'r dysgu

Bydd y myfyrwyr:

- Yn dysgu sut mae demtia'n effeithio ar aelodau'r teulu
- Yn dysgu am rôl gofalwr
- Yn datblygu sgiliau empathi
- Yn datblygu sgiliau cyfethrebu
- Yn gallu defnyddio strategaethau ymdopi yn achos pobl sy'n byw gyda rhywun â demtia

Deunyddiau'r wers

- Siart troi a phennau ysgrifennu
- Fideo: 'Living with dementia, the Wilsons' story'
www.bit.ly/AlzSocSch7

 5 munud

Ysgogi'ch meddyliau!

Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu'r ffyrdd maen nhw'n credu y byddai gweld aelod o'r teulu'n cael diagnosis o ddementia'n effeithio ar y teulu.

- C)** Beth fyddai eu teimladau?
- C)** Beth yw'r effeithiau posibl ar y teulu?

Dylai'r myfyrwyr adrodd yn ôl ar eu syniadau a'u trafod fel dosbarth.

 10 munud

Fideo

'Living with dementia, the Wilsons' story'
www.bit.ly/AlzSocSch7

Pynciau trafod:

- C)** Ym mha ffyrdd y mae dementia wedi effeithio ar y teulu Wilson?
- C)** Pa anawsterau allai ddod i ran teulu pan fydd aelod yn cael diagnosis o ddementia?
- C)** Pa gefnogaeth oedd y teulu wedi'i rhoi i'r unigolyn?
- C)** Pa gefnogaeth arall sydd ar gael i rywun sy'n byw gyda dementia?

 25 munud

Prif weithgaredd

Atgoffwch y myfyrwyr fod dementia'n gallu effeithio ar y teulu cyfan, nid ar y person sydd wedi cael y diagnosis yn unig.

Gofynnwch i'r myfyrwyr ysgrifennu stori neu gofnod mewn dyddiadur, gan ddychmygu eu bod nhw'n aelod o'r teulu Wilson. Fe allai'r cofnod gynnwys y canlynol:

- Ar ba aelod o'r teulu Wilson y mae dementia?
- Beth yw eu teimladau? (Ydyn nhw'n deall natur dementia a'r ffyrdd y mae'n effeithio ar yr unigolyn?)
- Pa bethau y mae'r unigolyn yn cael trafferth eu gwneud?
- Sut gallan nhw helpu'r unigolyn a bod yn gefn iddo?
- Ym mha ffyrdd y mae dementia'n effeithio ar eu teulu?
- Pa aelod(au) o'r teulu sy'n gofalu am yr unigolyn â dementia?

Mwy o gefnogaeth:

Rhowch y cwestiynau i'r myfyrwyr wedi'u rhestru ar ddarn o bapur. Rhowch iddyn nhw hefyd gyfres o fframiau ysgrifennu neu eiriau cyntaf brawddegau i'w helpu i wneud y gweithgaredd ar ffurf tasg ysgrifenedig. Byddai cyfres o luniau hefyd yn ddefnyddiol i helpu'r myfyrwyr i greu darlun cliriach yn y pen o rôl gofalwr.



Y dosbarth cyfan: Beth ydych chi'n ei wybod nawr am ddementia?

Pynciau trafod:

- C) Oes hawl gan unrhyw un i fod yn ofalwr?
- C) Pa dasgau allech chi orfod eu gwneud os ydych chi'n ofalwr?
- C) Ym mha ffyrdd fydd eich bywyd yn newid pan fydd aelod o'ch teulu'n cael diagnosis o ddementia?

(Awgrym am waith cartref)

Ydych chi'n awyddus i gael mwy o wybodaeth am ddementia?

Gofynnwch i'r myfyrwyr i wneud eu gwaith ymchwil eu hunain i'r broses o ofalu am rywun sydd â dementia. Byddai'n bosibl adrodd yn ôl ar y gwaith i'r dosbarth yn ystod y wers nesaf.

Gwers tri

Heriau pellach

Gweithgaredd un

Project ymchwil unigol – yr ystafell gyfrifiaduron

Bydd y myfyrwyr yn defnyddio cyfrifiaduron i wneud eu gwaith ymchwil eu hunain i ofalwyr a'r ffyrdd o ofalu am rywun sydd â dementia.

Gallan nhw ddefnyddio'r daflen waith sydd ar dudalennau 30-31 i gofnodi eu darganfyddiadau.

Fel arall, fe allai'r myfyrwyr ddefnyddio'r cwestiynau sydd ar y daflen waith i wneud gwaith ymchwil, cyn ei gyflwyno i'r dosbarth.

Gweithgaredd dau

Gwerthfawrogi'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr

Datblygwch wybodaeth a dealltwriaeth y myfyrwyr am ofalwyr drwy ofyn iddyn nhw ystyried yr help a'r cymorth sydd ar gael i ofalwyr. Bydd gofyn i'r myfyrwyr adnabod themâu fel gofal ychwanegol, cymorth ariannol, cyngor, offer, ac ati.

Byddai'n bosibl gosod y dasg hon fel gwaith cartref neu fel gwaith dosbarth mewn ystafell gyfrifiaduron.



'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'

www.carers.org/what-carer

Gwers tri atodiad

Taflenni gwaith gweithgaredd yr heriau pellach

30

Taflenni gwaith gweithgaredd yr heriau pellach

Cwestiynau ymchwil:



Beth yw gofalwr?

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

Pa dasgau allai fod disgwyl i ofalwr eu gwneud?

Beth allai wneud bywyd gofalwr yn fwy anodd?

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

Ym mha ffyrdd y mae'ch bywyd yn newid pan fyddwch chi'n dod yn

Taflenni gwaith gweithgaredd yr heriau pellach

Cwestiynau ymchwil:



Sut mae gofalwyr yn gallu cael cymorth?

Allwch chi enwi elusen sy'n helpu pobl â dementia a'u teuluoedd?

Allwch chi enwi elusen sy'n helpu pobl â dementia a'u teuluoedd?

Pa bethau eraill a allai fod gofalwyr eu hangen i'w cynorthwyo eu hunain i fod yn gefn i'w perthynas neu ffrind?

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.

**Unedig
Yn erbyn
Dementia**

Opsionau Gweithgaredd:

- Technoleg gynorthwyol a digidol – tudalen 33
- Enghreifftiau o dechnoleg gynorthwyol – tudalen 34
- Dulliau elusennau o gyfathrebu – tudalen 35
- Codi arian – tudalen 36
- Cefnogi'r cwricwlwm – tudalen 37
- Enghraifft o lythyr i rieni a gofalwyr – tudalen 38



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:

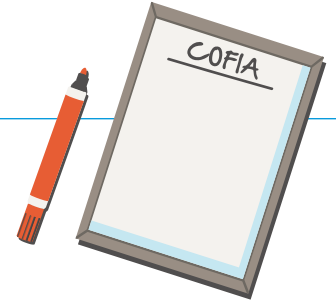
- helpu pobl i aros yn annibynnol am gyfnod hirach
- gwella ansawdd bywydau pobl â dementia a'u gofalwyr.



Enghreiffiau o dechnoleg gynorthwyol:

Negeseuon atgoffa:

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



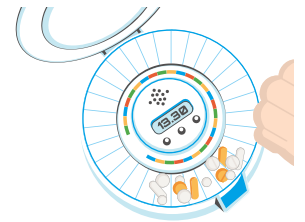
Clociau a chalendrau:

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 demtia'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 demtia i fod yn fwy annibynnol?
- Pa fathau eraill o gymhorthion technolegol a allai helpu rhywun sy'n byw gyda demtia?
- 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 broiect 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.

Dulliau elusennau o gyfathrebu

Gofynnwch i'r myfyrwyr ymchwilio i'r ffyrdd mae elusennau'n cyfathrebu â chynorthwywyr a'r cyhoedd yn gyffredinol.

Gall y myfyrwyr ddechrau ar y gwaith ymchwilio drwy edrych ar ymgyrchoedd Cymdeithas Alzheimer fel yr Wythnos Ymwybyddiaeth am Ddementia a'r ymgyrch 'Poeni am eich cof?'

Pynciau trafod:

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

Byddai'n bosibl defnyddio'r canlynol fel syniadau ar gyfer ymgyrchoedd ym maes dementia:

- lleihau stigma drwy esbonio natur dementia
- adnabod symptomau dementia
- cynyddu ymwybyddiaeth am y ffactorau risg fel diet iach ac ymarfer corff
- cynyddu ymwybyddiaeth am elusen fel Cymdeithas Alzheimer
- gwella'r gefnogaeth sydd ar gael i bobl â dementia neu eu teuluoedd.

(Awgrym am waith cartref)

Ydych chi'n awyddus i gael mwy o wybodaeth am ddementia?

Gofynnwch i'r myfyrwyr i ddefnyddio'u syniad i ddylunio neu greu deunyddiau ar gyfer eu hymgyrch, er enghraifft, posteri, fideos byr, ac ati. Gallan nhw gyflwyno'r deunyddiau i weddill y dosbarth yn ystod y wers nesaf neu eu harddangos o amgylch yr ysgol neu mewn gwasanaethau yn ystod yr Wythnos Ymwybyddiaeth am Ddementia.

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

Cafodd yr adnoddau hyn eu creu i hybu'r broses o gyflwyno pynciau'r cwricwlwm ym mhob un o bedair gwlad y Deyrnas Unedig.

Cymru: Cwricwlwm Cenedlaethol Cymru*

Pwnc	Dull
Cymraeg/ Saesneg	<p>Dylai'r myfyrwyr gael cyfle i:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gael profiad o ddewis o wahanol syniadau ac ysgogiadau clywedol, gweledol ac ysgrifenedig, ac i ymateb i bob un. ■ Cyfathrebu i wahanol bwrpasau, er enghraifft: cyflwyniadau ffurfiol, archwilio ac ystyried syniadau ym maes llenyddiaeth a'r cyfryngau. <p>Ystod</p> <p>Gweld darnau fel testunau cyflawn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Sy'n gwella dealltwriaeth ddeallusol, foesol ac emosiynol y myfyrwyr. ■ Sy'n batrwm o ba mor amrywiol yw cymdeithas yn yr unfed ganrif ar hugain. <p>Dylai'r myfyrwyr gael cyfleoedd i wella'u sgiliau llafar drwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Weld a chlywed gwahanol bobl yn siarad. ■ Cael profiad o ddewis o wahanol syniadau ac ysgogiadau clywedol, gweledol ac ysgrifenedig, ac i ymateb i bob un. ■ Cyfathrebu i wahanol bwrpasau, er enghraifft: dadleuon, dadansoddiadau, cyflwyniad ffurfiol, archwilio ac ystyried syniadau ym maes llenyddiaeth a'r cyfryngau. ■ Siarad a gwrandao fel unigolion, mewn parau a grwpiau ac fel aelodau o'r dosbarth cyfan.
Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh/ Dinasyddiaeth)	<p>Datblygiad Moesol ac Ysbrydol</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Dangos sensitifrwydd i werthoedd pobl eraill. <p>Dylai'r dysgwyr gael cyfleoedd i:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ddangos empathi i brofiadau, teimladau a gweithredoedd pobl eraill. ■ Addasu i sefyllfaoedd newydd. ■ Cael profiad o ddewis o wahanol syniadau ac ysgogiadau clywedol, gweledol ac ysgrifenedig, ac i ymateb i bob un. ■ Cyfathrebu i wahanol bwrpasau, er enghraifft: cyflwyniadau ffurfiol, archwilio ac ystyried syniadau ym maes llenyddiaeth a'r cyfryngau.

* Bydd adolygiad manwl o Gwricwlwm Cenedlaethol Cymru a'r trefniadau asesu wedi ei gwblhau erbyn diwedd mis Ionawr 2015. Pan fydd Llywodraeth Cymru wedi ystyried canlyniadau'r ymgynghoriad, efallai bydd newidiadau'n cael eu gwneud i Gwricwlwm Cenedlaethol Cymru.

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 myfyrwyr 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 [gwersi] sy'n rhan o'r cwricwlwm Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd/Dinasyddiaeth (rhowch enwau pynciau eraill). Cymdeithas Alzheimer sydd wedi creu'r adnoddau a chynlluniau'r gwersi, 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 gwersi 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 gwersi'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. Bydd y myfyrwyr hefyd yn cael tasgau i'w gwneud fel gwaith cartref ac rydym yn annog rhieni a gofalwyr i gyfrannu lle bynnag y bydd hynny'n bosibl at y broses o gyflawni'r tasgau.

Mae dementia'n bwnc sensitif ac rydym yn sylweddoli bod posibilrwydd y bydd rhai myfyrwyr yn adnabod rhywun y mae dementia'n effeithio arnyn 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 gwersi'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 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



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.

