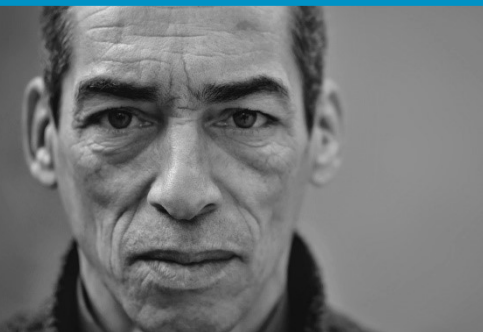




Dewch inni Drafod Dementia - Diwedd ar y Stigma

Adroddiad ar Ddigwyddiad Dementia BAME

Diverse Cymru a gynhaliwyd 19 Medi 2019

Cynnwys

Cefndir	3
Gwaith Cynllunio Ymlaen Llaw	5
Ar y Diwrnod — Siaradwyr.....	8
• Gwir Anrhydeddus Arglwydd Faer Caerdydd Y Cynghorydd Daniel De'Ath	8
Dementia, Diwylliant a Chymunedau BAME	
• Mohammed Akhlak Rauf MBE	9
Gofalu am Rywun sydd â Dementia, Profiad Personol.....	11
• Humie Webbe	11
• Faith Walker.....	12
• Gaynor Legall.....	13
Gweithgaredd Cerddorol.....	15
Siop y Caban Cofio.....	15
Gweithdy a Gweithgaredd Synhwyrdd.....	16
Trafodaeth Gweithdy — Crynodeb	16
Casgliad.....	19
Argymhellion yn Deillio o'r Digwyddiad.....	19
Atodiad 1 — Bywgraffiadau'r Siaradwyr	21
Atodiad 2 — Mwy o Wybodaeth	25



Cefndir

Ar 19 Medi 2019, croesawodd Diverse Cymru fwy na 100 o bobl i “Dewch inni Drafod Dementia – Diwedd ar y Stigma”, digwyddiad a drefnwyd gan Brosiect Dementia BAME Diverse Cymru i nodi Mis Alzheimer’s Byd-eang 2019.

Cynhaliwyd y digwyddiad yng Nghanolfan Gymunedol Butetown, Caerdydd, ac roedd yn anelu at gyrraedd pobl BAME (Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig/*Black, Asian and Minority Ethnic*) sy’n byw gyda dementia neu sy’n gofalu am rywun gyda dementia, darparwyr gwasanaethau ac unrhyw un a ddymunai ddysgu mwy am y cyflwr. Pwrpas y diwrnod oedd codi ymwybyddiaeth am ddementia a’r gwasanaethau sydd ar gael; dysgu am brofiadau pobl BAME yn gysylltiedig â’r cyflwr a chanfod ffyrdd o wella gwasanaethau a thrwy hynny sicrhau bod pobl BAME yn cael triniaeth deg a chydadd.

Dementia yw un o’r materion iechyd mwyaf heriol sy’n ein hwynebu a disgwylir i’r nifer o bobl BAME a effeithir arnynt gan ddementia godi’n sylweddol ac ar raddfa gyflymach na phobl Gwynion.

Mae’r Grŵp Seneddol Trawsbleidiol ar Ddementia wedi awgrymu bydd yr amcangyfrif o 25,000 o bobl o gymunedau BAME yng Nghymru a Lloegr sydd â dementia yn codi i bron 50,000 erbyn 2026 ac i fwy na 172,000 erbyn 2051. Mae’r cynnydd hwn bron yn seithblyg mewn 40 mlynedd. Mae’n cymharu â chynnydd ychydig mwy na deublyg yn y niferoedd o bobl gyda dementia ar draws poblogaeth gyfan y Deyrnas Unedig dros yr un cyfnod. (Yn ôl Cymdeithas Seicolegol Prydain 2016)

Mae’r heriau a ddaw yn sgil dementia yn gallu mynd yn drech nag aelodau ein cymunedau BAME, a gallant wynebu rhwystrau sylweddol wrth geisio defnyddio gwasanaethau. Yn ein digwyddiad, buom yn trafod y rhesymau dros hyn, yn cynnwys: diffyg ymwybyddiaeth ymysg cymunedau BAME; hiliaeth/anghydraddoldeb sefydliadol; a diffyg asesiadau diwylliannol addas gan ddarparwyr gwasanaethau. Fe wnaethom hefyd wrando ar y bobl a oedd yn bresennol yn y digwyddiad (roedd cyfran fawr ohonynt yn bobl BAME) yn cynnwys pobl sy’n byw gyda dementia, gofalcwyr a phobl sy’n gweithio yn y maes, ac fe wnaethom ddysgu am eu profiadau a chlywed eu hawgrymiadau ar sut gellid gwella darpariaeth dementia ar gyfer pobl BAME yng Nghymru.

“Dewch inni Draffod Dementia – Diwedd ar y Stigma”, oedd y digwyddiad cyntaf a gynhaliwyd gan Brosiect Dementia BAME Diverse Cymru, a ariennir gan Lywodraeth Cymru i wneud ymchwil ar ofal dementia ar gyfer pobl BAME yng Nghaerdydd, Casnewydd, Abertawe a Gogledd Cymru. Roedd pwyslais ar gynnal digwyddiad “dementia gyfeillgar”, ac roedd y diwrnod yn cynnwys siaradwyr, sesiynau cerddorol a synhwyrdd, trafodaethau a chyfle i ymweld â Chaban Cofio. Cyfannwyd y digwyddiad gan ginio amlddiwylliannol hyfryd a chyfle i bobl gymdeithasu ac ymweld â'r stondinau gwybodaeth.

Mae'r adroddiad hwn yn amlinellu'r gwaith o gynllunio'r digwyddiad, y cyflwyniadau a'r adborth gan y grwpiau trafod, ac mae'n gam cyntaf ar y llwybr tuag at godi lleisiau pobl BAME a'u gofalmwr am ddarpariaeth gwasanaethau dementia yng Nghymru.

Credwn fod cydweithio rhwng awdurdodau lleol, Llywodraeth Cymru, y GIG a'r sector gwirfoddol yn hanfodol i sicrhau nad yw pobl BAME a'u gofalmwr yn cael eu hepgor o ddarpariaeth gwasanaethau gofal mwyach. Dyma gyfle arbennig i Gaerdydd ymateb i'r heriau a amlygwyd yn y digwyddiad hwn ac arwain y gad i wireddu mynediad teg a chydrrad at wasanaethau dementia ar gyfer pobl BAME yng Nghymru. Ni ddaw cynnydd oni bai fod darparwyr gwasanaethau statudol, preifat a'r trydydd sector yn gweithio gyda'i gilydd, a chyda phobl BAME, i sicrhau bod gwasanaethau dementia yn hygyrch, yn gynhwysol, yn deg ac yn gydradd i bawb. Gobeithiwn fod ein digwyddiad “Dewch inni Draffod Dementia – Diwedd ar y Stigma” yn fan dechrau i'r broses hon.



Gwaith Cynllunio Ymlaen Llaw

Sefydlodd Diverse Cymru **grŵp cynllunio** a gwahodd mudiadau a chanddynt gysylltiadau â phobl BAME, dementia a materion iechyd meddwl i ymuno â'r grŵp.

Aelodau'r grŵp oedd Diverse Cymru, Cymdeithas Alzheimer's Cymru, CAVAMH (Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro/*Cardiff and Vale Action for Mental Health*), F W Consultancy, Ffederasiwn Hyfforddiant Cenedlaethol Cymru, Nexus, Race Council Cymru a Phrifysgol De Cymru. Cyfarfu'r grŵp rhwng Gorffennaf a Medi 2019 a chanolbwyntio ar nod a fformat y digwyddiad, ynghyd â'i hyrwyddo. Roedd y pwyslais ar gynnal digwyddiad dementia gyfeillgar a fyddai'n hygyrch, yn gynhwysol, yn llawn gwybodaeth ac yn ddiwrnod i'w fwynhau ar gyfer amrywiaeth o gyfranogwyr, yn cynnwys pobl gyda dementia, gofalwyr a darparwyr gwasanaeth.

Dewiswyd **thema'r** digwyddiad, "Dewch inni Drafod Dementia – Diwedd ar y Stigma" i gysylltu â Mis Alzheimer's Byd-eang, yr ymgyrch rhyngwladol a gynhelir bob mis Medi i godi ymwybyddiaeth a herio'r stigma sydd ynghlwm â dementia.

Amcanion y digwyddiad oedd dysgu am brofiadau a gwybodaeth pobl BAME ar ddementia a gwasanaethau cefnogaeth dementia; codi ymwybyddiaeth o'r cyflwr a'r gwasanaethau sydd ar gael; ac i godi ymwybyddiaeth darparwyr gwasanaethau am y materion sy'n effeithio ar bobl BAME yn gysylltiedig â dementia a'r angen i ddarparu gwasanaethau diwylliannol addas a dementia gyfeillgar. Roedd hefyd yn bwysig bod y digwyddiad yn rhoi cyfle i bobl BAME a darparwyr gwasanaeth gwrdd â'i gilydd a rhannu profiadau, gyda'r nod o symud ymlaen gyda theimlad o gydgyhyrchu.

Y **Ileoliad** a ddewiswyd ar gyfer y digwyddiad oedd Canolfan Gymunedol Butetown yng Nghaerdydd, man cymunedol adnabyddus a phoblogaidd sydd wedi bod wrth galon un o gymunedau BAME hynaf Cymru ers canrif a mwy.

Roedd y grŵp cynllunio'n ymwybodol bod angen i'r digwyddiad fod yn **ddementia gyfeillgar**, yn gynhwysol ac yn hygyrch. Rhoddwyd ystyriaeth i hyn yn nhermau'r gofynion ffisegol, cyfathrebu, arlwyio a chostau i fynychwyr, gyda'r nod o gynnig awyrgylch diogel yn enwedig ar gyfer bobl sy'n byw gyda dementia. Cynhaliwyd y digwyddiad a lawr gwaelod adeilad hygyrch er mwyn lleihau'r tebygolrwydd o beri dryswch i bobl wrth symud o un llawr i'r llall. Cymerwyd gofal wrth osod y brif neuadd i sicrhau bod digon o le i bobl sy'n defnyddio cadeiriau olwynion neu gymhorthion symudedd symud o gwmpas.

Darparwyd dolen glyw ac anogwyd y siaradwyr i ddefnyddio microffonau. Gofynnwyd hefyd iddyn nhw wneud yn siŵr bod eu sleidiau PowerPoint yn hygyrch yn weledol. Roedd copïau papur o'r sleidiau, yn cynnwys rhai print bras, ar gael pe byddai eu hangen ar bobl. Roedd yr wybodaeth ym mhecynnau'r digwyddiad hefyd mewn fformat hygyrch.

Yn ogystal â'r brif neuadd, llogwyd 2 ystafell er mwyn cynnig man tawel i unrhyw un a allai fod angen ychydig o amser allan o'r neuadd. Yn un o'r ystafelloedd, darparodd Llyfrgell Caerdydd **Siop y Caban Cofio** – ystafell symudol ar gyfer hel atgofion. Roedd y man tawel arall ar gael fel ystafell weddio pe bai rhywun eisiau hynny.

Cymerwyd gofal i sicrhau bod **Rhaglen y Digwyddiad** yn ddementia gyfeillgar, heb fod yn rhy hir, a chydag amrywiaeth o weithgareddau, caneuon, siaradwyr, trafodaeth, egwyl reolaidd a chyfleoedd i gymdeithasu a chael cinio. Gwahoddwyd siaradwyr i siarad am 10 munud neu lai ac roedd yr amrywiaeth yn cynnwys pobl a oedd yn siarad o safbwyntiau personol a phroffesiynol. Roedd gweithgareddau synhwyrdd a cherddorol yn torri ar y cyflwyniadau, ynghyd â thrafodaethau er mwyn creu amrywiaeth o gyfleoedd i gymryd rhan. Roedd cinio'n rhan bwysig o'r digwyddiad, yn cynnig cyfle i bobl gymdeithasu ac ymweld â'r stondinau gwybodaeth.

Cynhaliwyd y digwyddiad yn y bore, gyda phobl yn cyrraedd a chael lluniaeth o 10yb, gan ddechrau'r digwyddiad am 10.30yb oherwydd y gallai pobl, yn arbennig pobl sy'n byw gyda dementia, fod angen amser ychwanegol i baratoi ar gyfer y diwrnod, neu amser i'w gweithwyr cefnogaeth/gofalwyr ddechrau gweithio. Cafwyd cinio fel diwedd glo i'r digwyddiad, er mwyn sicrhau nad oedd yn ddiwrnod rhy hir i'r cyfranogwyr.

Roedd y **Llythyr Croeso** yn y pecyn gwybodaeth yn cynnwys manylion am yr ystafelloedd tawel a'r ddolen glyw ac roedd yn cynnwys **rheolau sylfaenol y digwyddiad** er mwyn helpu i sicrhau y byddai'r digwyddiad yn gynhwysol ac yn rhedeg yn llyfn.

Cynhigiwyd **lluniaeth wrth gyrraedd a chinio** ac roedd diodydd ar gael drwy gydol y digwyddiad. Gofynnwyd i bobl ymlaen llaw a oedd ganddynt unrhyw anghenion dietegol. Roedd y cinio yn un amlddiwyllynnol gyda chyfuniad o fwydydd Affricanaidd-Caribïaidd, Asiaidd a bwffe brechdanau. Roedd y lletygarwch yn un o brif agweddau sicrhau digwyddiad croesawgar, ac roedd yn ffordd o ddangos bod y trefnwyr yn gwerthfawrogi cyfraniad y rhai a oedd yn bresennol.

Er mai lleoliad cymunedol yw Canolfan Gymunedol Butetown, saif yr adeilad ychydig o bellter oddi wrth lwybrau trafniadaeth gyhoeddus, a chyfyngedig yw'r lleoedd parcio ceir yn yr ardal. Er mwyn helpu i oresgyn y rhwystr hwn, cynhigiwyd **talw costau teithio** i gyfranogwyr, yn cynnwys tacsis, arian petrol a ffioedd parcio ceir. Talwyd y costau teithio mewn arian parod ar y diwrnod i'r rhai oedd eu hangen, fel nad oeddent ar eu colled am gyfnod. Yn ogystal â hyn, talwyd am dacsis i ferched o grŵp cymunedol ar ôl y digwyddiad.

Cynhigiwyd **costau hygyrchedd a gofal ysbaid**, yn cynnwys gofal plant, i gyfranogwyr hefyd.

Cafodd y **Pecyn Gwybodaeth** ei argraffu mewn fformat a oedd yn hygyrch yn weledol. Roedd yn cynnwys llythyr croeso, rhaglen, bywgraffiadau'r siaradwyr, llyfryn gwybodaeth a thaflenni ynghylch dementia a'r gymuned BAME, ynghyd â thaflen gerddoriaeth ar gyfer y gweithgaredd cerddorol.

Anfonwyd **gwahoddiadau i'r digwyddiad** i amrywiaeth eang o unigolion a mudiadau yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn cynnwys grwpiau cymunedol BAME a darparwyr gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Hyrwyddwyd y digwyddiad ar y cyfryngau cymdeithasol a chrëwyd "Thunderclap" ar Twitter ar gyfer diwrnod y digwyddiad.

Roedd staff ar gael drwy gydol y diwrnod i roi cefnogaeth a chymorth yn ôl y galw.



A **free event** for BAME people who live with dementia,
care for someone with dementia or would like to find out more.

Let's talk about dementia — end the stigma



Image: Alzheimer's
Disease International

Thursday 19 September 2019, 10 am — 2 pm (starts 10.30 am)
Butetown Community Centre, Loudoun Square, Cardiff

Ar y Diwrnod

Dewch inni Draffod Dementia – Diwedd ar y Stigma

Suzanne Duval BEM, Rheolwr Iechyd Meddwl BAME yn Diverse Cymru gadeiriodd y digwyddiad a chroesawodd bawb yno.

Fe wnaeth y siaradwr cyntaf, y Gwir Anrhydeddus Gynghorwr

Daniel De'Ath, Arglwydd Faer Caerdydd, dynnu sylw at y ffaith bod y nifer o bobl BAME gyda dementia yn cynyddu, ac ar gyfradd gyflymach nag y mae'r niferoedd yn y gymuned Gwyn Prydeinig; mae dementia'n llai tebygol o gael ei adnabod gan bobl BAME, a chaiff ei ystyried yn aml fel rhan naturiol o heneiddio; mae anghydraddoldebau rhwng ac o fewn cymunedau'n cael effaith sylweddol ar bobl BAME sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd. Maen nhw'n llai tebygol o gael diagnosis na phobl Gwyn Brydeinig, ac o gael diagnosis, maen nhw'n llai tebygol o ddefnyddio gwasanaethau cefnogaeth ac yn fwy tebygol o wynebu heriau ym mhob cam o'r llwybr dementia. Mae pobl o gymunedau BAME hefyd yn fwy tebygol o brofi ystod o ffactorau risg sy'n gysylltiedig â dementia o'u cymharu â phobl Gwyn Prydeinig yn cynnwys diabetes a chyflyrau'r galon.

Daeth yr Arglwydd Faer â'i anerchiad i ben trwy draffod pwysigrwydd gwasanaethau da ac ymrwymiad Cyngor Caerdydd i hyn fel un o'r darparwyr gwasanaeth mwyaf yn y sir. Mae hyn yn cynnwys ymgysylltu'n llawn, ynghyd â deall pobl o bob cefndir sy'n defnyddio gwasanaethau'r cyngor. Galwodd am ddull o weithio mewn partneriaeth rhwng darparwyr gwasanaethau yn y sector statudol, y sector preifat a'r trydydd sector fel bod pawb yn gweithio gyda'i gilydd ac yn ymrwymo i ddiwallu anghenion pobl BAME. Dywedodd mai lleisiau pobl BAME ddylai fod wrth galon y dull partneriaeth hwn, a'i fod yn gobeithio y byddent yn gallu rhannu eu profiadau a'u syniadau am sut gellid newid gwasanaethau er gwell i ddiwallu anghenion pobl BAME a'r rhai sy'n edrych ar eu holau.



Dementia, Diwylliant a Chymunedau BAME

Mohammed Akhlak Rauf MBE

Ymgynghorydd Dementia yw Mohammed gyda'r Cwmni Buddiannau Cymunedol Meri Yaadain (Fy Atgofion) yn Bradford. Yn ei gyflwyniad, fe dynnodd sylw at y ffaith bod tua 20,000 – 25,000 o bobl BAME yn byw gyda dementia yn y Deyrnas Unedig, a bod disgwyl i'r nifer hwn godi'n seithblyg neu'n wythblyg. Hefyd, mae yna ddiffyg ymwybyddiaeth dreiddgar am ddementia o fewn cymunedau; a does dim ymwybyddiaeth dreiddgar am anghenion y gymuned gan ddarparwyr gwasanaethau. At hynny, mae pobl BAME yn dueddol o gyflwyno'n hwyr gyda dementia, fel arfer pan gyrhaeddir sefyllfa argyfwng, a hynny tra'u bod eisoes yn ymdopi ag anghenion gofal iechyd cymhleth.

Dywedodd Mohammed ei bod yn bosibl i **ddiwylliant** effeithio ar brofiadau pobl BAME o ddementia yn nhermau magwraeth a disgwyliadau'r gofalwr; rôl ffydd; rôl elfennau ysbrydol; a disgwyliadau cymdeithasol/teuluol a stigma.

Mae **ymfudo** hefyd yn effeithio'n sylweddol ar brofiadau pobl o ddementia. Er enghraifft, os mai'n ddiweddar y daeth y person gyda dementia i'r wlad, gall yr amgylchedd anghyfarwydd beri dryswch o ran amser a lle. Yn nhermau iaith, gall bobl fynd yn ôl i siarad eu mamiaith / iaith gyntaf a gallai hyn hefyd effeithio ar eu gallu i gyfathrebu gydag ail neu drydedd genhedlaeth eu teulu.

Mae **hiliaeth** yn elfen hefyd – mae yna wahanol safbwyntiau wrth ystyried a yw hiliaeth sefydliadol yn effeithio ar fynediad at wybodaeth / gwasanaethau a'u hansawdd, e.e. a yw pobl BAME sydd â dementia'n teimlo bod croeso iddynt neu'n teimlo'n anesmwyth mewn lle newydd? Mae'n bosibl y gallai darparwyr gwasanaeth arddel safbwynt o "**drin pawb yr un fath**" oherwydd diffyg ymwybyddiaeth am gymunedau o fewn cymunedau. Felly mae cefnogaeth sy'n canolbwyntio ar y person yn fwy hanfodol na chymorth cyffredinol, a rhaid ystyried hefyd a ddylai'r gefnogaeth hon ganolbwyntio ar berthynas pobl. Gallai hyn olygu perthynas o fewn teulu'r person sy'n byw gyda dementia, neu berson/pobl sydd â pherthynas agos gyda'r person sydd â dementia, ac nid yr aelod agosaf o'r teulu yw hwnnw o reidrwydd.

Mae'r problemau gwasanaeth sy'n codi yn cynnwys: pa mor addas yn ddiwylliannol yw asesiadau; a ddylid eu darparu mewn sefyllfa wahanol; a oes gan ddarparwyr gwasanaethau ragdybiaethau ynghylch ymddygiad / disgwyliadau gofalwyr neu ragfarnau fel, "**maen nhw'n edrych ar ôl ei gilydd, dydyn' nhw?**"

Mae **materion diwylliannol** hefyd yn elfennau yn natblygiad dementia i'r unigolyn ac i'w teulu / cymuned. Er enghraifft, pan fo pobl yn sylwi ar newid yn y person, a ddylid mynd i'r afael â hynny? Mae yna gred y dylid parchu hynafiaid; efallai y bydd rhywun yn sylwi gyda chryn sicrwydd bod rhywbeth o'i le ar y person, ac yna rhaid penderfynu a ddylid crybwyll hyn wrth y teulu / meddyg teulu. Mae'n bosibl hefyd bod pobl yn arddel y gred fod dementia'n rhan o heneiddio – a yw'r person wedi gwallgofi, a oes rhyw ysbryd wedi'u meddiannu, a ddylid rhoi gwybod i'r Imam neu'r meddyg teulu, a ddylid ymdrin â'r sefyllfa'n ddistaw bach?

Gallai teimladau ymysg y teulu wedi i unigolyn gael diagnosis o ddementia gynnwys: “fe wnawn ni ymdopi, ein dyletswydd ni yw gofalu amdanyn nhw, ac ni allwn eu hanfon at rywun na fydd, efallai, yn edrych ar eu holau'n iawn”. Efallai y byddan nhw'n ystyried sut i fynd ati i gynnig cefnogaeth yn y cartref, o ran addasiadau i'r amgylchedd ffisegol yno. Efallai y byddan nhw'n teimlo pethau fel, “allwn ni ddim ymdopi mwyach – at bwy y dylem ni droi am help (e.e. gofal cymdeithasol, nyrs gymunedol, gwasanaethau gofal ysbaid)? Yn nhermau gofal diwedd oes, gall teuluoedd droi o deimlo, “mae angen cymorth gofal sefydliadol arnom” i “fe wnawn ni'r gorau bosibl drostyn nhw”.



Gofalu am Rywun sydd â Dementia, Profiad Personol

Wrth galon y digwyddiad roedd llais y rhai sydd â phrofiad personol o ofalu am bobl gyda dementia o safbwynt BAME, a chanolbwyntiodd 3 o'r siaradwyr, Humie Webbe, Faith Walker a Gaynor Legall, ar eu profiadau eu hunain o **"Ofalu am berson gyda dementia"**. Cafwyd straeon grymus gan bob un am gariad, loes calon a gobaith, a'u barn ar sut gellir gwella gwasanaethau ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia.

Humie Webbe – "Gweld y Person"

Siaradodd Humie am ei phrofiad o ofalu am ei thad sydd wedi cael diagnosis o glefyd Alzheimer's a'r heriau sydd ynghlwm â defnyddio gwasanaethau gofal a gweithio gyda gweithwyr ieuchyd i sicrhau bod ei thad yn cael cefnogaeth addas.

Fel gofalydd sy'n gweithio llawn-amser, amlinellodd Humie'r anawsterau sydd ynghlwm â chydbwyso cyfrifoldebau gofal ac ymrwymadau gwaith a'r manteision o gael cyflogwyr a rhwydweithiau cefnogol. Pwysleisiodd hefyd bod angen i weithwyr ieuchyd proffesiynol **"weld y person"** a **"gweithio'n gadarnhaol gyda theuluoedd, a allai fod mewn sefyllfa i rannu gwybodaeth hanfodol er mwyn lleihau lefelau pryder eu hanwyliaid pan fyddan nhw'n cael diwrnod drwg"**.

Amlinellodd Humie'r heriau a oedd ynghlwm â chyfleu anghenion ei thad a galwodd ar **"weithwyr ieuchyd a gofal i gael hyfforddiant diwylliannol er mwyn gwella eu dealltwriaeth am bwysigrwydd gofal personol fel elfen gyfrannol hollbwysig o gynnal llesiant pobl sy'n byw gyda dementia"**.

Pwysleisiodd Humie **"yr angen i fod yn 'niwsans cadarnhaol'"** ac i deuluoedd fynegi pryderon, gofyn cwestiynau a rhoi gwybod i lunwyr polisi ieuchyd a gofal cymdeithasol am eu profiadau – y da a'r drwg – er mwyn gwella eu dealltwriaeth am sut i gaffael a darparu gwasanaethau gofal dementia addas ar gyfer cymunedau BAME.

Faith Walker — “All mi ave a luv fi yuh”

Rhoddodd Faith Walker hanes personol ei bywyd fel gofalwraig i’w mam. Teitl ei chyflwyniad, yn iaith Greol Jamaica, oedd “**All mi ave a luv fi yuh**”, sef “*All I have is love for you*”, “Does gen i ddim ond cariad i ti”. Creoliaith neu gymysgiaith Jamaicaidd (sef iaith wedi’i seilio ar Saesneg gyda dylanwadau o Orllewin Affrica) yw iaith mam Faith, a anwyd yn Jamaica. Ymgartrefodd mam Faith ym Mhort Talbot yn y 1960au. Mae’n 78 mlwydd oed erbyn hyn, ac yn glaf yn Ysbyty Tonna, sydd dan reolaeth Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe.

Rhoddodd Faith gyflwyniad PowerPoint yn cynnwys ffotograffau o’i mam a’i theulu, a chân hyfryd Stevie Wonder, “Yester-Me, Yester-You, Yesterday” yn gefndir i’w chyflwyniad. Dangosodd yr effaith y mae dementia’n ei gael ar y teulu a’r ffaith bod y salwch hwn yn creu loes i’r teulu cyfan, nid y person sy’n byw gyda dementia’n unig.

Rhoddodd Faith hanes personol ei phrofiad fel gofalwraig i’w mam a’r heriau a’r cymhlethdodau a ddaeth wrth weithio’i ffordd trwy’r llwybrau gofal a oedd yn ei hwynebu. **Fe bwysleisiodd Faith mor bwysig ydyw fod darparwyr gwasanaethau’n deall diwylliant ac ethnigrwydd pobl, ynghyd â phwysigrwydd cydgynhyrchu ac agwedd cyd-ddibynnol at lesiant.** Dywedodd mor hanfodol yw gwybodaeth, sgiliau, gwerthoedd ac arbenigedd staff iechyd meddwl pan fyddan nhw’n gofalu am anwyliaid teulu mewn ysbyty pan na ellir gofalu amdanynt nhw yn y gymuned.

Yester-Me, Yester-You, Yesterday

What happened to the world we knew
When we would dream and scheme
And while the time away
Yester-me yester-you yesterday
Where did it go that yester glow
When we could feel
The wheel of life turn our way
Yester-me yester-you yesterday

– Stevie Wonder

Gaynor Legall

“Gofalu am berson gyda dementia”

Fe wnes i amau fod rhywbeth o'i le ar fy mam, roedd hi'n ymddwyn yn wahanol, felly mi es i weld ei meddyg teulu i ofyn am gael ei chyfeirio at y “Clinig Cof”.

Dyma'r cyntaf o ddadleuon a brwydrau diri. Roedd y meddyg teulu'n gyndyn iawn o'i chyfeirio ymlaen ac fe gymerodd 2 ymweliad cyn iddo gytuno. Yn yr ysbyty, cafodd fy mam ddiagnosis o glefyd Alzheimer's. Fe wnes i fynnu nad oedden nhw'n dweud wrthi ac fe wnes i daeru gyda nhw fy mod i'n adnabod fy mam yn well na'r meddyg oedd newydd ei chyfarfod am y tro cyntaf, waeth bynnag ei flynyddoedd o brofiad.

Fe gawson ni gyfarfod teulu – pob un ohonom roedd fy mam wedi'u magu: brawd, cefndryd a chyfnitherod, chwiorydd maeth, nithoedd a neiaint. Fe gytunodd pawb na fuasai mam eisiau gwybod am ei diagnosis ac fe wnaethom oll gytuno mai NI fyddai'n gofalu amdani, beth bynnag a ddaw.

Roedden ni wedi trefnu rota ymhen dim, i sicrhau nad oedd fy mam yn cael ei gadael ar ei phen ei hun a bod ganddi gwmpeini drwy'r amser. Roedd pethau'n mynd yn dda nes cafodd hi strôc a gorfod mynd i'r ysbyty.

Roedden ni, ei theulu, yn meddwl y gallem ni barhau i roi gofal 24 / 7 iddi. Doedden gennym ni ddim ffydd yn y lefel o ofal a chydymdeimlad a gâi fy mam gan y GIG. Roeddem wedi cael profiadau o'r blaen ac wedi gweld straeon ar y teledu.

Roedd y nyrsys yn anghytuno'n arw â chael aelod o'r teulu gyda fy mam drwy'r amser, ond fe wnaethon ni fynnu ein bod am ddal ati gyda'n system rota, hyd yn oed yn aros dros nos, gan mai dyna'r oedden ni wedi bod yn ei wneud hyd yma.

Roedd honno'n frwydr, ond dyna ein hawl, felly fe wnaethon ni ddyfalbarhau, a bu'r nyrsys yn wrthwynebus iawn tuag atom i ddechrau. Am yr wythnosau cyntaf, bu digwyddiadau a chwynion un ar ôl y llall, ond fe ddaeth hynny i ben yn raddol. Roedd y staff yn gweld mai dim ond edrych ar ôl llesiant rhywun annwyl iawn i ni oedden ni. Fe wnaethon nhw ddechrau'n gweld fel help yn hytrach na hindrans, a dechrau gadael inni wneud diod i ni'n hunain, a daethant â chadair sy'n gostwng inni gysgu'r nos arni.

Erbyn i fy mam gael ei rhyddhau o'r ysbyty, roedden ni oll yn ffrindiau da ac roedden ni'n falch iawn ac yn ddiolchgar dros ben am y ffordd roedd y staff, pob un ohonyn nhw, wedi rhannu gofal fy mam gyda ni.

Y Gwersi a Ddysgwyd neu Apêl i Ddarparwyr Gwasanaeth

Gweithiwch gyda theuluoedd, nid yn eu herbyn.

Gwrandewch arnyn nhw a meddyliwch am yr hyn maen nhw'n ei ddweud. Os nad ydych chi'n cytuno, rhowch atebion clir i egluro pam ddim, peidiwch â rhoi atebion cyffredinol fel "na ydi na" iddyn nhw. Gwyddom na all y GIG ymateb i anghenion pob unigolyn, fe'i sefydlwyd i drin llond gwlad o bobl, ac felly ceisiwch dderbyn help gan y bobl sy'n adnabod yr unigolyn hwnnw orau."

Gaynor Legall

Gweithgaredd Cerddorol

Arweiniodd **Jacky Ayres** o Gymdeithas Alzheimer's Cymru bawb mewn gweithgaredd cerddorol cynhwysol. Roedd amrywiaeth o offerynnau taro ar bob bwrdd, ac fe arweiniodd Jacky bawb i ganu'r gân lawen "Yellow Bird". Os nad oedd bobl yn gallu canu, roedden nhw'n gallu ymuno trwy ddefnyddio'r offerynnau neu fwynhau gwrando ar y gerddoriaeth neu wyllo pobl yn cymryd rhan. Mae cerddoriaeth yn therapi bwysig a ddefnyddir gan ymarferwyr i ymgysylltu â phobl gyda dementia, mae'n rhoi pleser, yn codi atgofion ac emosiynau ac yn gwella hwyliau pobl. Seiliwyd y gweithgaredd ar y therapi cerddoriaeth mae Jacky'n ei roi i bobl gyda dementia, ac fe helpodd i roi hwb egnïol i bawb ac roedd yn gyfle i bobl gyda dementia, gofalu a darparu gwasanaeth ymuno mewn gweithgaredd hwyliog, gan greu cerddoriaeth gyda'i gilydd a chael profiad o therapi cerddoriaeth.

Siop y Caban Cofio

Roedd cyfle i bobl gymryd seibiant trwy gydol y digwyddiad, trwy ymweld â **Siop y Caban Cofio**, a gynhaliwyd yn gan Lyfrgelloedd Caerdydd yn un o'r ystafelloedd tawel. Gall cabannau cofio fel hwn gynnig amgylchedd therapiwtig, gan helpu i symbylu sgysiau a sbarduno atgofion i bobl sy'n byw gyda dementia, a thrwy hynny mae'n hybu iechyd a llesiant. Aeth pobl i ymweld â'r Caban Cofio a chawsant eu hysbrydoli gan luniau o nwyddau siopau o'r oes a fu, a rhannu eu hatgofion am fynd i siopa.



Gweithdy a Gweithgaredd Synhwyrdd

Nod y gweithdy oedd dysgu am brofiadau pobl o ddementia; eu dealltwriaeth o'r cyflwr, eu profiadau da a drwg o wasanaethau sy'n gysylltiedig â dementia a'u syniadau am sut gellid darparu gwasanaethau'n well. Roedd cyfranogwyr y gweithdy yn gymysgedd o bobl â dementia, gofalmwr a gweithwyr ieuchyd a gofal cymdeithasol proffesiynol. Roedd amrywiaeth eang o safbwyntiau a phrofiad yn y gweithdy.

Dechreuodd y gweithdy gyda blas ar **weithgaredd synhwyrdd** a ddyfeisiwyd gan Jacky Ayres o Gymdeithas Alzheimer's Cymru. Dyma enghraifft o weithgaredd therapiwtig y gellir ei ddefnyddio i ymgysylltu â phobl sydd yn byw gyda dementia. Helpodd y gweithgaredd i wneud y gweithdy'n gynhwysol trwy gynnig ffordd arall i bobl gymryd rhan yn y grŵp.

Roedd gan bob grŵp 3 jar yn cynnwys arogleuon penodol, e.e. glaswellt, lemwn a choffi. Roedd hwyluswyr y grŵp yn pasio'r jariau o gwmpas a gofyn i'r cyfranogwyr enwi'r aroglau a rhannu unrhyw atgofion neu deimladau cysylltiedig a oedd yn codi iddyn nhw gyda'r aroglau. Arweiniodd y gweithgaredd at drafodaeth ynghylch profiadau pobl o fyw gyda dementia. Gallai cyfranogwyr hefyd ysgrifennu eu barn ar nodiadau gludiog a'u gosod ar bapur mawr ar y wal os oedden nhw'n teimlo nad oeddent wedi dweud eu dweud yn y drafodaeth grŵp.

Trafodaeth Gweithdy - Crynodeb

Roedd gwahanol lefelau o wybodaeth a phrofiad ymhlith y cyfranogwyr. **Roedd y mwyafrif wedi clywed am y gair "dementia" ond nid oeddent o reidrwydd yn gwybod bod gwahanol fathau o ddementia na symptomau'r gwahanol gyflyrau.** Roedd rhai pobl yn teimlo bod **stigma** yn perthyn i'r salwch, ac eraill yn teimlo'i fod yn rhan naturiol o heneiddio. Dywedodd eraill bod rhai pobl BAME o'r farn mai'r **ysbrydion goruwchnaturiol neu ddrwg** yw'r rheswm dros ymddygiad unigolyn â dementia yn hytrach na salwch. Soniodd eraill am rai agweddau sy'n gysylltiedig â dementia, e.e. colli eu cof, dryswch, mynd yn anghofus ac ymddygiad ymosodol.

Dywedodd rhai bod **ganddyn nhw ofn colli'r unigolyn â dementia i'r afiechyd ac i'r person anghofio am aelodau'r teulu.** O ran y person sy'n byw gyda dementia, roedd rhai yn teimlo bod y salwch yn golygu colli annibyniaeth, neu efallai na fyddai'r unigolion / eu teuluoedd yn derbyn bod ganddynt ddementia neu y gallant ofni cael eu heithrio oherwydd y salwch. Roedd pobl yn teimlo bod unigolion â dementia yn agored i niwed ac na fyddai eu hurddas yn cael ei barchu.

Trafodwyd **effaith dementia ar deuluoedd**. Gallai teulu fod yn ansicr sut i ddelio â'r unigolyn cyn cael diagnosis dementia. Efallai eu bod yn meddwl bod y person yn wallgof neu wedi'i felltithio, neu fod ymddygiad yr unigolyn yn rhan anochel o heneiddio yn hytrach nag yn ganlyniad i'r salwch. Gallai'r teulu hefyd deimlo cywilydd a stigma. Ystyriwyd bod dementia yn glefyd creulon a all effeithio ar unrhyw un a chael effaith ddinistriol ar yr unigolyn sydd wedi cael diagnosis a theulu'r unigolyn hwnnw. Siaradodd pobl am yr anawsterau o ofalu am aelod o'r teulu â dementia a'r gwytnwch y mae'n ei gymryd i wneud hynny. Mae aelodau teulu sy'n gofalu hefyd angen mwy o gefnogaeth a gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael i'w cynorthwyo nhw, yn ogystal â'r person maen nhw'n gofalu amdano. **Mae'n bwysig nad ar-lein yn unig y darperir gwybodaeth**, gan nad yw llawer o bobl yn hyfedr ag offer digidol a mynediad cyfyngedig, os o gwbl, sydd gan lawer o bobl i'r rhyngrwyd.

Profiadau cymysg oedd gan deuluoedd o ryngweithio gyda darparwyr gwasanaethau. Roedd y materion a grybwyllwyd yn cynnwys dim digon o wybodaeth am ble i gael cyngor a chefnogaeth ac anhawster cael gafael ar wasanaethau priodol. Hyd yn oed os ceir diagnosis dementia, gall y teulu barhau i deimlo'n ynysig ac yn brin o gefnogaeth. Roedd rhai'n teimlo, pan fo person sydd â dementia yn gorfod mynd i'r ysbyty, yn aml, nid yw nyrsys wedi'u hyfforddi i ymdrin â chleifion dementia. Dywedodd rhai bod diffyg parch ac urddas yn y gwasanaethau i bobl hŷn. Dywedodd pobl eraill fod cymunedau lleiafrifoedd ethnig yn tueddu i barchu eu meddygon teulu yn arw, fodd bynnag mae meddygon teulu angen mwy o hyfforddiant a gwybodaeth am wasanaethau a chefnogaeth dementia. At hynny, teimlai rhai pobl nad oes parhad gwasanaeth o hyd a bod gwasanaethau'n aml yn anhyblyg ac nad ydynt yn cyfathrebu â'i gilydd. Hefyd, nid oes darpariaeth gwasanaethau safonol gan gynghorau; mae pob cyngor yn cynnig gwahanol wasanaethau a chyfleusterau i bobl â dementia a'u teuluoedd.

O ran **talw am ofal**, dywedodd pobl fod rhywfaint o'r gofal a ddarperir yn rhagorol, ond bod yn rhaid codi safonau. Roeddent yn teimlo nad yw gweithwyr gofal yn cael eu digon o dâl am y gwaith maen nhw'n ei wneud ac mae'r gwasanaethau gofal yn aml yn brin o staff.

O ran **pobl BAME a dementia yn benodol**, roedd awgrym bod y profion ar gyfer dementia yn seiliedig ar fodelau Gwyn Ewropeaidd ac nad ydyn nhw'n ystyried pobl o ethnigrwydd eraill. **Roedd pryder hefyd nad oes digon o ymchwil yn cael ei wneud, nac ystadegau'n cael eu casglu, ar nifer yr achosion o ddementia mewn cymunedau BAME.**

Mater arall a godwyd oedd a yw gweithwyr gofal cartref yn ddiwylliannol sensitif i anghenion pobl BAME â dementia?

Teimlwyd hefyd nad oes digon o gartrefi gofal yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg sy'n ystyried anghenion pobl o gefndiroedd BAME, yn enwedig o ran ymwybyddiaeth ddiwylliannol a darpariaeth ieithyddol.

Gallai **rhwystrau ieithyddol** hefyd fod yn bryder o fewn teuluoedd, e.e. efallai na fydd person hŷn â dementia yn siarad Saesneg neu mae'n bosibl y byddant yn dychwelyd i siarad eu mamiaith yn unig wrth fynd yn wael, ac efallai na fydd eu plant yn gallu cyfathrebu yn yr iaith honno.

Roedd yr awgrymiadau ar ddarparu gwasanaethau da sy'n gysylltiedig â dementia yn cynnwys: bod angen i asiantaethau a sefydliadau ddeall anghenion yr unigolyn yn well gyda phwyslais ar ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a meithrin perthynas, gan gynnwys gwrandao ar yr unigolyn â dementia, ac aelodau'r teulu, gyda chydymdeimlad, dealltwriaeth a pharch at urddas yr unigolyn â dementia.

Dylai fod **mwyr o hyfforddiant hefyd i ddarparwyr gwasanaeth fel meddygon teulu er mwyn cynyddu eu gwybodaeth am ddementia**. Dylai gwasanaethau da fod â meddwl agored ac nid yn amddiffynnol. Dylai fod yn wasanaethau gan bobl ar gyfer pobl. Mae angen mwy o arian ar gyfer gwasanaethau a dylent fod yn hygyrch. Dylai gwasanaethau da gynnig urddas, gan gydnabod bod y person â dementia yn dal i fod yn berson.

Byddai gallu cael diagnosis cynnar o ddementia hefyd yn helpu teuluoedd i wybod pa gamau i'w cymryd i gefnogi'r unigolyn â dementia. Dylid darparu asesiadau sy'n briodol yn ddiwylliannol a dylai gwasanaethau gyfathrebu â'i gilydd mewn ffordd gydgyssylltiedig.

Dylai **gwasanaethau therapiwtig** fel canu a hel atgofion fod yn hygyrch a dylent hefyd ystyried anghenion diwylliannol ac ieithyddol pobl â dementia.

Yn gyffredinol, roedd galw am **fwyr o wybodaeth a gwybodaeth well am bob agwedd ar wasanaethau dementia a rhai sy'n gysylltiedig â dementia** a byddai hyn yn gwneud cryn gynnydd tuag at wella'r ddarpariaeth gwasanaeth.

Daeth y digwyddiad arbennig hwn i ben gyda **chinio, gwerthuso a rhannu costau a threuliau**. Cafodd bobl gyfle unwaith eto i ymweld â'r stondinau gwybodaeth a Siop y Caban Cofio ac i gymdeithasu.

Casgliad

Roedd “Dewch inni Dra fod Dementia – Diwedd ar y Stigma” yn ddigwyddiad llawn ysbrydoliaeth a ddaeth â phobl â dementia, gofalwyr a darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol ynghyd i ganolbwyntio ar brofiadau pobl BAME â dementia a phrofiadau eu teuluoedd a’u gofalwyr. Gwrandawodd mwy na 100 o bobl ar y siaradwyr, rhannwyd eu barn a’u profiadau, a chafodd pobl gysylltu â’i gilydd drwy gyfrwng cerddoriaeth i dra fod y materion pwysig ac awgrymu ffyrdd y gall darpariaeth gwasanaethau dementia ddiwallu anghenion pobl BAME yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg mewn ffordd fwy cyflawn.

Mae llwyddiant y digwyddiad “Dewch inni Dra fod Dementia – Diwedd ar y Stigma” yn amlygu’r chwant sy’n bodoli am gael mwy o wybodaeth, ymchwil a gweithredu ynghylch dementia a’r effaith y mae’n ei gael ar bobl o gymunedau BAME yng Nghymru. Nod Prosiect Dementia BAME Diverse Cymru yw datblygu ar y digwyddiad hwn trwy gynnal digwyddiadau tebyg ledled Cymru a hefyd trwy gyfweld pobl BAME sydd â dementia a’u gofalwyr i dra fod eu profiadau o’r cyflwr a gwasanaethau dementia.

Bydd canfyddiadau ymchwil y prosiect yn cael eu rhannu â Llywodraeth Cymru, asiantaethau statudol eraill, sefydliadau’r trydydd sector a’r sector preifat gyda’r nod o sicrhau bod y ddarpariaeth gwasanaeth ar gyfer pobl BAME yng Nghymru yn deg, yn gydradd ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn.

Hoffai Diverse Cymru ddiolch i CAVAMH (Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a’r Fro) a Phartneriaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol Integredig Caerdydd a’r Fro am ariannu’r digwyddiad “Dewch inni Dra fod Dementia – Diwedd ar y Stigma” trwy Gronfa Grantiau Bychain Cymunedau Dementia Gyfeillgar.

Argymhellion yn Deillio o’r Digwyddiad

Mae angen mwy o ymchwil gan ddarparwyr gwasanaeth ar brofiadau pobl BAME yng Nghymru o ddementia. Rhaid i ddarparwyr gwasanaeth yn y sector statudol, y sector preifat a’r trydydd sector feithrin perthynas â’i gilydd i fwrw ymlaen â hyn. Mae hefyd yn bwysig bod gwahaniaethau o fewn a rhwng cymunedau BAME yn cael eu cydnabod ac nad yw darpariaeth gwasanaethau yn “trin pawb yr un fath”.

Dylai darpariaeth gwasanaethau ganolbwyntio ar y claf a pharchu urddas yr unigolyn sydd â dementia. Mae yna enghreifftiau lu o ofal da ond yn aml nid yw pobl BAME yn derbyn gofal sy'n briodol i'w hanghenion, yn enwedig eu hanghenion diwylliannol ac ieithyddol. Dylai darparwyr gwasanaethau hefyd ddarparu gwasanaethau sy'n gyfeillgar i ddementia'n gyffredinol.

Dylid darparu gwybodaeth am wasanaethau dementia a rhai sy'n gysylltiedig â dementia mewn amrywiaeth o fformatau, nid yn ddigidol yn unig, gan nad yw llawer o bobl yn gallu defnyddio'r rhyngwrdd neu'n gallu defnyddio cyfrifiaduron. Dylai darpariaeth gwybodaeth hefyd ystyried anghenion diwylliannol ac ieithyddol pobl BAME.

Dylid codi mwy o ymwybyddiaeth a chyfeirio ymlaen o gwmpas dementia a gwasanaethau dementia mewn cymunedau BAME a byddai hyn yn helpu i gael gwared ar y stigma o gwmpas dementia.

Mae amrywiaeth yn y gofal a ddarperir i bobl â dementia. **Mae angen i arfer da a gofal o ansawdd uchel i bobl sydd ag anghenion dementia fod yn gyson ar draws darparwyr gwasanaeth.**

Rhaid cael **mwy o gefnogaeth i ofalwyr**, yn enwedig y rhai sy'n gofalu am aelodau'r teulu sy'n byw gyda dementia.



Atodiad 1

Bywgraffiadau'r Siaradwyr

Y Gwir Anrhydeddus y Cynghorydd Daniel De'Ath

Arglwydd Faer Caerdydd Blwyddyn y Cyngor 2019–20

Manylion Personol

Dan De'Ath yw Arglwydd Faer rhif 115 Dinas a Sir Caerdydd, a'r Arglwydd Faer cyntaf o dras Du ar brifddinas Cymru.

Magwyd Dan yn Swydd Warwick, ble bu'n gweithio yn y sector amgueddfeydd a threftadaeth ac fe symudodd i Gaerdydd i weithio fel ymchwilydd yng Nghynulliad Cenedlaethol Cymru.

Mae Dan yn byw yn ardal y Rhath yng Nghaerdydd, ardal y mae'n ei gynrychioli fel Cynghorydd Sir ers 2012.

Mae partner Dan a'r Arglwydd Faeres, Rebecca, yn Gyfreithiwr Amddiffyn Troseddol ac yn darlithio ar gyfraith trosedd ym Mhrifysgol Caerdydd. Mae ganddynt 4 o blant, Ruby, Ella, Harry a Nancy, rhwng 3 a 13 oed.

Gyrfa Wleidyddol

Etholwyd Dan i Gyngor Caerdydd 2012 i gynrychioli ardal Plasnewydd (y Rhath) o'r ddinas.

Mae wedi gwasanaethu fel Cadeirydd i Bwyllgor Craffu Gwasanaethau Oedolion a Chymunedol yn 2013 sy'n archwilio darpariaeth y cyngor o Wasanaethau Cymdeithasol Oedolion, Diogelwch Cymunedol a materion fel digartrefedd a diwygio lles.

Yn 2014, gofynnwyd i Dan ymuno â Chabinet y cyngor i wasanaethu fel Aelod Cabinet Blynnyddoedd Cynnar, Plant a Theuluoedd ac yna, yn dilyn ad-drefnu, fel Aelod Cabinet dros Ddiogelwch, Ymgysylltu a Democratiaeth.

Ar ôl etholiadau 2017, gadawodd Dan y Cabinet a daeth yn Ddirprwy Arglwydd Faer Caerdydd ar gyfer Blwyddyn y Cyngor 2017–18.

Elusen yr Arglwydd Faer

Astudiodd Dan waith cymdeithasol, ac mae hyn wedi cynnwys gweithio mewn lloches ar gyfer dynion sy'n ddioddefwyr masnachu mewn pobl a chaethwasiaeth fodern, a lleoliad yn gweithio gyda dynion a merched sydd wedi dioddef camdriniaeth yn y cartref. Dyma pam ddewisodd Dan Cymorth i Fenywod Cymru a BAWSO fel elusennau'r Arglwydd Faer ar gyfer 2019–20.

Mae **Suzanne Duval** wedi gweithio yn y sector gwirfoddol ers dros 30 mlynedd, yn cynrychioli, cefnogi a darparu gwasanaethau hollbwysig i unigolion, asiantaethau a mudiadau cefnogi pobl BAME ledled Cymru.

Yn 2018, cyflwynwyd Medal yr Ymerodraeth Brydeinig i Suzanne yn Rhestr Anrhydeddau Pen-blwydd y Frenhines am ei gwaith ar iechyd meddwl pobl BAME yng Nghymru.

Suzanne yw Rheolwr Iechyd Meddwl BAME Diverse Cymru a hi sy'n gyfrifol am reoli'r Prosiect Dementia BAME a grŵp iechyd meddwl ar gyfer pobl ifanc BAME sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn gwasanaethau iechyd meddwl yn y gymuned BAME.

Ar hyn o bryd, mae hi'n gweithio ar y cyd â phob un o'r 7 bwrdd iechyd lleol, Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, y sector gwirfoddol, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Coleg Brenhinol y Seiciatryddion a'r United Kingdom Investor in Equality and Diversity (UKIED) i gynrychioli barn a phryderon pobl BAME sydd â phroblemau iechyd meddwl.

Mae hi wedi ysgrifennu "Canllaw Cymhwysedd Diwylliannol ar gyfer Cymru" ac mae'n gweithio gyda UKIED ar Achrediad ar gyfer y Canllaw, sef y cyntaf o'i fath yn y Deyrnas Unedig.

Cyn ymuno â Diverse Cymru, roedd Suzanne yn Gyfarwyddwr ar Awetu, grŵp Iechyd Meddwl BME Cymru Gyfan (yr unig sefydliad o'i fath yng Nghymru) am dros 10 mlynedd, a hi oedd yn gyfrifol am reoli'r prosiect a'r 7 aelod o staff.

Mohammed Akhlak Rauf yw Sefydlydd a Chyfarwyddwr Meri Yaadain CIC, cwmni buddiant cymunedol yn Bradford. Nod y mudiad yw cefnogi pobl BAME sy'n byw gyda dementia a gofalwyr sy'n edrych ar ôl perthynas neu ffrind sy'n byw gyda dementia.

Mae Meri Yaadain CIC hefyd yn gweithio gyda darparwyr gwasanaethau i ymwreiddio cymhwysedd diwylliannol yn eu harfer.

Mae gan Mohammed 20 mlynedd o brofiad o weithio gyda chymunedau BAME o ran ymgysylltu a mynediad at wybodaeth a gwasanaethau. Mae wrthi ar hyn o bryd yn cwblhau ei astudiaethau PhD yn edrych ar sut mae gofalwyr o deuluoedd De Asiaidd yn ymdopi â'r newidiadau sydd ynghlwm ag edrych ar ôl perthynas gyda dementia. Cafodd MBE gan y Frenhines fel cydnabyddiaeth o'i ymdrechion dros "wasanaethau ar gyfer pobl gyda dementia a'u gofalwyr".

Mae **Faith Walker** yn gyd-sefydlydd o Women Stepping Out, sy'n hyrwyddo addysg a hunanhyder ymysg y gymuned Affricanaidd–Caribïaidd Gymreig, ac roedd hi'n rheolwr ar y mudiad rhwng 1994 a 2014. Mae hi wedi gweithio i helpu i rymuso plant, pobl ifanc a chymunedau yn ei amryw rolau yn cynnwys gweithredwr cymunedol, mentor bywyd, mentor ac ymgynghorydd datblygu cymdeithasol. Mae ganddi 27 mlynedd o brofiad o weithio gyda chymunedau ac mae'n ymarferydd ieuenctid a chymunedol wedi cymhwyso gyda BA (Anrh) mewn Addysg Gymunedol a gradd Meistr mewn Addysg.

Mae Faith hefyd yn aelod o Bwyllgor Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Cymru ac yn rheolwr gyfarwyddwr ar F W Consultancy. Mae hi'n gyflwynydd ar Radio Caerdydd. Penodwyd Faith gan Gomisiynydd Heddlu a Throseddau De Cymru i ymgymryd â gwaith ymgynghori ar ei ran gyda'r gymuned Affricanaidd/Caribïaidd yn Ne Cymru. Mae hi'n aelod o Llais ym Mhrifysgol Abertawe a hefyd yn aelod o gymdeithas Friends of Cardiff Sickle Cell and Thalassaemia, sy'n cynnig cefnogaeth i'r rhai y mae'r cyflwr yn effeithio arnynt a'u teuluoedd.

Ganwyd **Humie Webbe** yng Nghaerdydd i rieni o dras Garibïaidd sy'n rhan o Genhedlaeth Windrush ac mae Humie'n un o 8 o blant. Mae gan Humie MBA mewn Rheoli Prosiectau a BA Anrh mewn Addysg Gymunedol. Mae hi wedi gweithio yn y sector cyhoeddus a chymunedol ers bron i 30 mlynedd yn rhoi ei hamser i hyrwyddo grwpiau difreintiedig, pobl BAME a phobl anabl yn arbennig, er mwyn iddynt gael llais effeithiol ar gyfer gwella gwasanaethau a chyfleoedd.

Mae rolau Humie wedi cynnwys Arweinydd Awtistiaeth ac Asperger's i'r elusen All Youth Matters, Cydlynnydd Amrywiaeth Cenedlaethol i'r ymgyrch gwrth-stigma iechyd meddwl Amser i Newid Cymru, Rheolwr Gweithredol ar raglen Cymunedau'n Gyntaf Caerdydd, a rolau ymgynghorol gyda Chyngor Celfyddydau Cymru a'r Sector Sgiliau Diwylliannol.

Mae Humie'n gweithio fel Arweinydd Strategol Cydraddoldeb ac Amrywiaeth mewn Dysgu Seliedig ar Waith ac mae'n gweithio gyda Llywodraeth Cymru i gynyddu cyfranogiad pobl anabl a phobl BAME mewn prentisiaethau. Mae hi'n defnyddio ei phrofiad personol o weithio gyda gweithwyr iechyd a gofal cymunedol proffesiynol i sicrhau bod strategaethau a pholisïau yn gweithio'n effeithiol i leihau rhwystrau ac yn ategu gallu'r unigolyn i gael mynediad at gefnogaeth addas.

Fel mam i fab awtistig a phrif ofalydd ei thad, sydd â chlefyd Alzheimer's, mae Humie'n angerddol dros gael llwyfan gyfartal i bobl gydag anawsterau gwybyddol i gyfleu eu dymuniadau a'u pryderon ac mae'n aelod o'r National Autistic Society a Carers UK.

Mae diddordebau Humie'n cynnwys gwleidyddiaeth, celfyddydau cymunedol a cherddoriaeth jazz. Mae hi'n aelod o Rwydwaith Cydraddoldeb TUC Cymru, Pwyllgor BAME Unite yr Undeb, mae'n aelod sefydlu o Fis Hanes Pobl Dduon Cymru ac yn cyflwyno/cynhyrchu rhaglen jas wythnosol ar Radio Caerdydd. Yn 2018, cafodd Humie ei chynnwys yn rhestr y Western Mail o'r prif 100 o bobl Affricanaidd Caribïaidd ac Affricanaidd Gymreig sydd wedi helpu i ffurfio Cymru ac yn 2019 fe gafodd wobwr Cymdeithasol a Dyngarol gan yr Ethnic Minority Welsh Women Achievement Association.

Mae Gaynor Legall yn Gadeirydd ar y Gyfnewidfa Dreftadaeth a Diwylliannol a bu'n Gadeirydd ar Ganolfan Hanes a Chelfyddydau Butetown, nad yw'n bodoli bellach. Mae hi'n byw yng Nghaerdydd gyda'i gŵr.

Ganwyd a magwyd Gaynor yn Butetown, Caerdydd ac mae wedi bod yn nyrs ac yn weithiwr cymdeithasol, cyn symud i weithio ym maes polisi a rheoli cymdeithasol, gan weithio gyda mudiadau mawr (Cymru gyfan) a bach yn y trydydd sector. Bu hefyd yn Gynghorydd Dinas Caerdydd ac yn was sifil yn Llywodraeth Cymru. Mae hi wedi cyfuno ei gwaith cyflogedig gyda llawer o waith ehangach yn y sector gwirfoddol yng Nghymru ac wedi sefydlu nifer o'r mudiadau sector gwirfoddol dan arweiniad pobl Dduon Cymru. Mae hi wedi bod yn angerddol erioed dros filltir sgwâr ei magwraeth yng Nghaerdydd, ac mae hi'n falch iawn o'i gwreiddiau yn Tiger Bay.

Dechreuodd Gaynor gymryd rhan mewn gwleidyddiaeth fel aelod o'r Black Alliance, sefydliad a oedd â'r nod o godi materion hiliaeth a gwahaniaethu yng Nghaerdydd gan ddilyn model y mudiad Black Power yn America. Mae hi wedi canolbwyntio ei gweithgaredd gwirfoddol ar faterion hiliaeth ac anghydraddoldeb.

Mae Gaynor yn byw yng Nghaerdydd gyda'i gŵr ac mae'n ofalydd i'w brawd, sy'n byw'n gyfagos. Mae ei phrofiadau o ofalu am bobl eraill, yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol, wedi ei harwain at fod yn aelod o Llais, grŵp defnyddwyr gwasanaethau sy'n perthyn i Ysgol Gwaith Cymdeithasol Prifysgol Abertawe.

Atodiad 2

Mwy o Wybodaeth

Adroddiad: “The Dementia Experiences of People from Caribbean, Chinese and South Asian Communities in Bristol 2017”

- Gan y Bristol BME Dementia Research Group

Mae'r adroddiad hwn yn ffrwyth prosiect ymchwil 8 mis a ariannwyd gan Gyngor Dinas Bryste, a gynhaliwyd gyda'r nod o ganfod profiadau ac anghenion pobl BME mewn cysylltiad â dementia. Isod mae uchafbwyntiau o argymhellion y prosiect. Gellir gweld yr argymhellion llawn yma:

<https://www.bristolhealthpartners.org.uk/uploads/documents/2017-02-23/1487859789-dementia-needs-of-people-from-bme-communities-in-bristol.pdf>

Argymhellion o'r Adroddiad

- **Codi ymwybyddiaeth:** mae angen cyfleu negeseuon cliriach mewn amrywiaeth o ffyrdd, ynghylch ffactorau risg a mesurau ataliol, yn cynnwys ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus. Er enghraifft, mae cynifer o bobl o gymunedau BME yn mynychu gwasanaethau iechyd eraill fel diabetes ac asthma, felly gallai'r rhain fod yn gyfleoedd i rannu negeseuon ynghylch lleihau risgiau dementia. Dylid rhoi ystyriaeth i ddatblygu ymgyrch iechyd cyhoeddus cydgysylltiedig i helpu i leihau'r stigma ynghylch dementia mewn cymunedau BME.
- **Casglu data:** dylid sefydlu dulliau mwy cywir o olrhain pa bryd caiff diagnosis ei wneud ar bobl o wahanol gymunedau BME. Gallai hyn helpu i gynllunio neu gomisiynu gwasanaethau perthnasol ar wahanol gyfnodau o ddementia.
- **Ymgysylltu:** dylid ehangu a datblygu ar ddulliau rhagweithiol o ymgysylltu â mudiadau cymunedol.
- **Ymwybyddiaeth:** er bod gwaith wedi'i wneud i godi ymwybyddiaeth ymysg meddygon teulu am anghenion dementia pobl o gymunedau BME, mae angen datblygu hyn ymhellach. Dylai'r sesiynau hyn gynnwys safbwyntiau gofalwyr pobl o dras BME fel bod meddygon teulu'n gallu ennyn dealltwriaeth ehangach o'r hyn mae gofalwyr yn mynd drwyddo pan maen nhw'n ceisio cael cyngor a chefnogaeth i'r unigolyn sydd â dementia.

- **Datblygu pecyn adnoddau:** dylid datblygu pecyn o adnoddau asesu wedi'u dilysu a'u cyfieithu ac sy'n addas yn ddiwylliannol. Dylai'r pecyn adnoddau hwn fod ar gael yn electronig, a dylid hyfforddi pobl i'w ddefnyddio.
- **Comisiynu gofal preswyl sy'n addas yn ddiwylliannol:** dylid rhoi ystyriaeth i sicrhau bod contractau gyda darparwyr cartrefi gofal lleol yn diwallu anghenion amrywiol gymunedau BME, a dylai darparwyr gwasanaeth fod yn cydweithio'n agos gyda grwpiau gwirfoddol lleol dan arweiniad pobl BME.
- **Buddsoddi mewn partneriaethau gyda mudiadau cymunedol dan arweiniad pobl BME:** Dylid rhoi ystyriaeth i sefydlu mecanweithiau cefnogaeth ariannol ddichonol ar gyfer y gwaith dementia sy'n cael ei wneud gan fudiadau gwirfoddol dan arweiniad BME.
- **Cefnogi gofalwyr:** dylid rhoi ystyriaeth i ddiwallu anghenion pobl sydd wedi gofalu am berthnasau yn y gorffennol, sydd bellach naill ai wedi marw neu wedi mynd i fyw mewn gofal preswyl.
- **Cynyddu presenoldeb pobl gyda dementia o gymunedau BME mewn ymchwil:** mae angen i bobl o gymunedau BME fod yn bresennol yn y gwaith ymchwil a wneir ar ddementia.
- **Mwy o amrywiaeth ymysg staff:** dylai recriwtio adlewyrchu anghenion cymunedau BME, a dylid sicrhau bod staff presennol o gymunedau BME yn cael eu cefnogi'n llawn.

Mwy o Wybodaeth

Diverse Cymru

Mae ein gwasanaethau'n cynnwys: Eiriolaeth; Prosiect Dementia BAME, prosiectau Iechyd Meddwl BAME, Cefnogaeth Taliadau Uniongyrchol a Gwasanaethau Ariannol; Polisi, Hyfforddiant a Rhwydweithio, hyrwyddo straeon a phrofiadau pobl sy'n wynebu anghydraddoldeb ac eirioli ar eu rhan; cyfleoedd gwirfoddoli.

307-315 Heol Ddwyreiniol y Bont-faen, Caerdydd, CF5 1JD

Ffôn: 029 2036 8888

info@diverse.cymru

www.diverseecymru.org.uk

Nod **Meri Yaadain CIC** yw cefnogi pobl BAME sy'n byw gyda dementia a gofalwyr sy'n edrych ar ôl perthynas neu ffrind sy'n byw gyda dementia. Mae Meri Yaadain CIC hefyd yn gweithio gyda darparwyr gwasanaethau i ymwreiddio cymhwysedd diwylliannol yn ymarferol.

Mohammed Akhlak Rauf MBE – Sylfaenydd a Chyfarwyddwr.

Ffôn: 07966 166665

info@meriyaadain.co.uk www.meriyaadain.co.uk

Cred **Alzheimer's Disease International (ADI)** yw mai cyfuniad unigryw o atebion byd-eang a gwybodaeth leol yw'r allwedd i ennill y frwydr yn erbyn dementia.

www.alz.co.uk

Alzheimer's Society Cymru yw'r unig elusen yn y Deyrnas Unedig sy'n ymgychu dros newid, yn ariannu ymchwil i ddarganfod triniaeth ac yn cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia heddiw. Ceir mwy o wybodaeth am Gymdeithas Alzheimer's Cymru yma, ynghyd ag adnoddau dementia yn Gymraeg.

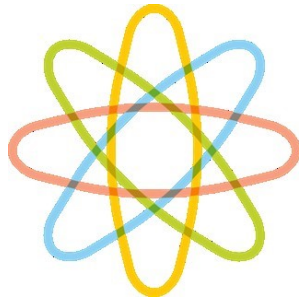
www.alzheimers.org.uk/about-us/wales

Llinell Gymorth Genedlaethol: 0300 222 1122 (9 yb – 5 yh)

Gwaith da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru – Cyngor Gofal Cymru 2016

Bwriad y Fframwaith hwn yw cynnal yr hyn sydd bwysicaf oll i bobl Cymru ynghyd ag ysbryd a gofynion polisïau, deddfwriaeth a chanllawiau Cymru ynghylch gofalu am, cefnogi a grymuso pobl gyda dementia, gofalwyr ac iechyd y gweithlu gofal cymdeithasol.

https://socialcare.wales/cms_assets/file-uploads/Gwaith-Da-Fframwaith-Dysgu-a-Datblygu-Dementia-i-Gymru.pdf



diverse
cymru

Promoting equality for all
Hyrwyddo cydraddoldeb i bawb

Elusen unigryw yng Nghymru yw Diverse Cymru, sy'n ymroddedig i gefnogi pobl sy'n wynebu anghydraddoldeb a gwahaniaethu oherwydd oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, priodas a phartneriaeth sifil, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gredoau, rhyw a chyfeiriadedd rhywiol.

307 – 315 Heol Ddwyreiniol y Bont-faen
Caerdydd
CF5 1JD

029 2036 8888

diverseecymru.org.u

© Mawrth 2020

Mae Diverse Cymru yn elusen gofrestredig (1142159)
Ac yn gwmni cofrestredig yng Nghymru a Lloegr (07058600)