



Dementia Toolkit – Stay active

Fideo Dementia Actif yn Gymraeg



Dementia Toolkit
Living your life with hope

Fideo Dementia Actif – Cymraeg

Iawn, OK, tara, welwn ni chi wythnos nesa, hwyl, hwyl rŵan.

Diolch.

Ta-ra!

Cymerwch ofal, hwyl rŵan, welwn ni chi dydd lau, hwyl rŵan.

O! Ffiw.

Dosbarth da, ynte?

Emma: Ia. Sut aeth hi, Clare?

Clare: Fel mae pob dosbarth yn mynd... ti byth yn gwybod beth i'w ddisgwyl, sti. Fatha pan oedd y dyn na'n siarad am sut mae o'n gwneud iddo fo deimlo. Roedd o'n anhygoel, doedd, y ffaith ei fod o, cyn dod i mewn, yn teimlo fel petai ganddo'r byd ar ei sgwyddau ac wedyn cael ymarfer corff, mae'n cymryd ei feddwl oddi ar hynna i gyd, o achos mae o'n canolbwyntio ar beth mae o'n wneud, mae'r cwbl yn cael ei godi oddi arno fo a dwi'n meddwl bod hynna'n ffantastig, fod ymarfer yn gallu cael yr effaith yna ar rywun.

Emma: Ia, nes i siarad efo fo wedyn, yn ddistaw iawn fel roedd o'n mynd allan a ddudais i wrtho fo: "O, felly dywedsoch chi fod y byd ar eich sgwyddau chi pan ddaethoch chi i'r dosbarth. Beth sy gennych chi ar eich sgwyddau rŵan?" A dyma fo'n troi rownd ac meddai fo: "Dim byd, mae fy sgwyddau'n rhydd." Roedd ganddo fo wên ar ei wyneb. Anhygoel, tydi? Felly mi wnest ti ddosbarth da iawn. Roeddwn i wrth fy modd efo'r holl waith roeddet ti'n ei wneud efo iechyd ymennydd. Roedd hwnna'n dda iawn, yn dda iawn. Felly, Clare, mae dy ddosbarthiadau, ti'n gwybod, a Lia, mor amrywiol, mor hyblyg, tydan? Felly petai raid i chi, petai raid i chi ddweud wrth rywun rŵan, disgrifio wrth rywun rŵan: "Beth ydi Dementia Actif?" Chi'n gwybod, rhywun sydd ddim yn gwybod am Wynedd, gogledd Cymru, beth ydi Dementia Actif? Sut fyddech chi'n ei ddisgrifio?"

Clare: O, lle ti'n dechrau, un o'r pethau na, mae o'n hwyl, yn codi calon, mae'n fy ngwneud i'n llawn llawenydd, gweld y bobl anhygoel ma yn dod i ddosbarthiadau. Maen nhw jyst yn dod i mewn ac i mi maen nhw jyst yn grŵp. Dydi dementia ddim yn rhan ohono fo, achos maen nhw jyst yma i fwynhau, i fod yn actif, i gymdeithasu ac i siarad efo pobol eraill, bod yn rhan ohono. Siarad efo pobol eraill ydi o.

Emma: Ia ynte, yn hollol. Pa fath o bethau, pa fath o weithgareddau ydan ni'n neud?

Clare: Wel, mi alla i gynllunio gweithgaredd, alla i gyrraedd lle dwi'n bwriadu ac mae o jyst yn cael ei chwythu i ffwrdd, o achos ar y foment honno hwyrach na fydd pwy bynnag sydd yma mewn hwyliau, neu am wneud o yr wythnos honno neu rywbeth, felly mae'n rhaid i chi gymryd pethau fel maen nhw'n dod, chi'n gwybod, ac o hynny ymlaen dan ni jyst yn ei weithio fo i mewn ac wedyn mi fyddwn ni yn gwneud gweithgareddau wrth fynd ymlaen, ond mae'n rhaid i ni roi amser iddo fo, i ddod rownd i hynny hefyd. Mae o'n dod i mewn i'r sgwrs ac wedyn mae o jyst yn rhan o'n cyfarfod ni efo'n gilydd.

Emma: Ia, oce. Felly pa fathau o weithgareddau ydych chi'n eu gwneud ta?

Clare: Wel mae o'n gallu amrywio. Mi allwn ni wneud boccia, mi allwn ni wneud bandiau a dwi'n dal i ryfeddu o hyd, dweud gwir, pa mor barod a brwdfrydig ydi'r grŵp i ddysgu pethau newydd, trio pethau newydd, dydyn nhw byth yn gwrthod dim byd, maen nhw'n barod amdani bob tro ac mae'n fy synnu i pa mor agored ydyn nhw i gyd i ddysgu'r holl bethau newydd ma.

Emma: Er eu bod nhw'n cwyno amdano fo i ddechrau.

Clare: Er eu bod nhw'n cwyno amdano fo i ddechrau. Wel, dydyn nhw ddim yn sylweddoli wrth i'r dosbarth fynd yn ei flaen ein bod ni'n gwneud ymarfer corff o achos dan ni'n siarad drwyddo fo, yn chwerthin drwyddo fo, yn canu drwyddo fo a cyn pen dim o dro dan ni drwodd i'r pen ac mae'n amser te. Felly maen nhw'n ei wneud o heb sylweddoli, wir.

Emma: Felly dach chi'n gwneud ymarferion, hefyd, i helpu efo cryfder a balans, tydach?

Clare: Ydan.

Emma: Sydd yn amlwg yn helpu i atal codymau. Stamina, chi'n gwybod, dwi wrth fy modd efo'r stwff stamina ma dach chi'n ei neud efo'r gerddoriaeth.

Clare: Cerddoriaeth, rhan fawr ydi'r gerddoriaeth, rhan fawr iawn ydi'r gerddoriaeth. Ac mae chwarae caneuon hefyd, y maen nhw'n eu cofio, yn rhan fawr ohono fo. Ac yn ffodus i mi, oherwydd fy oed, [chwerthin] roedd Mam yn arfer bod â'r radio arnodd drwy'r amser ac felly dwi'n gwybod llawer o'r caneuon yma.

Emma: Wyt.

Clare: Ac mae o'n dod yn ôl.

Emma: Felly ti'n defnyddio cerddoriaeth i'w cael nhw i symud, ti'n defnyddio cerddoriaeth i helpu i wella eu stamina.

Clare: Stamina, cryfder, cydsymud. Dan ni'n gwneud yr holl rai ar gyfer gweithgareddau ymennydd. lle mae breichiau a coesau'n mynd i wahanol gyfeiriadau, ac mae'n hwyl o achos rydan ni i gyd yn chwerthin am bennau ein gilydd yn ei wneud o, achos does yna ddim ffordd gywir ac anghywir, jyst bwrw iddi a rhoi cynnig arni. A dwi'n meddwl bod hynny'n rhan fawr ohono fo hefyd, does dim ffordd gywir ac anghywir, dim ond dal ati.

Emma: Ydi, mae hynny'n bwysig iawn, tydi? Beth amdana chdi, Lia? Taset ti'n gorfod disgrifio beth ydi Dementia Actif Gwynedd i rywun sydd erioed wedi clywed amdana fo o'r blaen, sut faset ti'n ei ddisgrifio fo?

Lia: Hmm, i ddechrau, baswn i'n dweud, dosbarthiadau sydd efo gweithgareddau ymarfer corff, mewn environment hollol chilled, lle mae pawb yn deall ei gilydd. Does 'na ddim pwysau ar neb i wneud dim byd. Maen nhw'n gweithio ar eu lefel eu hunain. Fel roedd Clare yn dweud, rydyn ni'n gwneud pob math o weithgareddau. Lot o hwyl, lot o chwerthin, pobl yn symud eu corff a bod yn actif heb sylwi eu bod yn ei wneud o. Ond dwi'n meddwl, y rhan bwysicaf ydi panad ar y diwedd... lle mae pobl yn dod at ei gilydd, rhannu straeon, helpu ei gilydd, ar ôl gwneud yr ymarfer corff... ac weithiau mae 'na gacen ar y diwedd hefyd! Weithiau!

Clare: A dwi'n meddwl am y gacen hefyd, mae hwnna yn gwneud rhywbeth i'r carers meddwl amdan. Bod nhw'n dod i'r dosbarth ac mae'n rhoi rhywbeth i'r meddwl i wneud rhywbeth i rywun arall. Hwyrach maen nhw'n sownd yn y tŷ trwy'r wythnos ac mae'n jyst rhoi pwrpas i'r diwrnod iddyn nhw, i meddwl: "O, mae gen ni ddosbarth dydd Gwener, gwna'i wneud cacen i bawb." Achos, pan wyt ti adre ac wyt ti jyst yn cwcio i un person, So mae'n neis cael rhywbeth arall i feddwl amdan a gwneud i bawb ei rannu.

Emma: Wel, mae'n un o'r pum llwybr i lesiant, ond tydi, i roi. Mae'n bwysig – mae'n bwysig iddyn nhw.

Lia: Dwi'n meddwl beth sy'n dda yn ein sesiynau ni ydi bod ni'n cynnwys gofalwyr, teuluoedd a dim jyst y person sydd efo dementia. Mae cadw'n actif yn bwysig i bawb, felly, mae'n grêt bod ni'n cael y gofalwyr, y person sydd efo diagnosis a pwys bynnag arall sy'n ffansio bod yno.

Clare: Ia, wel, dan ni'n dal i gael y gofalwyr yn dod er bod eu partneriaid nhw ella mewn cartref gofal neu wedi marw. Mae o achos y teimlad na o fod yn deulu, yn grŵp, y cysylltiad, dyna pam maen nhw'n dod yn ôl ac maen nhw dal efo ni flynyddoedd yn nes ymlaen, sy'n rhyfeddol.

Emma: Ac maen nhw fel gweithwyr cefnogol answyddogol, tydan, achos maen nhw'n rhannu lot o'u... Ia, ia. Felly rŵan, yr adeg yma wrth ddod dros

Covid, wir, mae gennym ni naw dosbarth yn cael eu rhedeg mewn gwahanol gyfleusterau ym mhob man yng Ngwynedd, toes? ac rydan ni dal yn gwneud ein ar-lein, felly dan ni'n dal i fod â dau ddosbarth ar-lein ac mae gennym ni un grŵp gofal, grŵp cefnogi ac rydan ni'n dal i wneud ein rhai achlysurol, mae gennym ni gwis Calan Gaeaf dydd Gwener. Alla i ddim disgwyl am hwnnw. lawn, felly, digon o amrywiaeth, lle diogel i rywun ddod.

Clare: Yn bendant.

Emma: I fod yn nhw eu hunain a dan ni wedi clywed pobol yn dweud hynna, eu bod nhw'n gallu bod yn nhw eu hunain pan maen nhw'n dod i'r dosbarthiadau. Mi allan nhw ddweud unrhyw beth maen nhw eisiau ac mae'n aros yma. Oce. Gwych. Felly mae 'na ambell gwestiwn arall roeddwn i wedi meddwl eu gofyn, jyst pan mae'r cyfle yma gennym ni i gael tipyn o sgwrs. Felly sut rydach chi wedi gweld pobol yn elwa? Y bobl sy'n dod i'r dosbarth, pobl sy'n byw efo dementia, neu sy'n cael eu heffeithio gan ddementia, yn dod i'r dosbarth. Ydach chi wedi gweld manteision penodol? Dwi'n meddwl, Dwi'n meddwl ein bod ni i gyd yn gwybod am fanteision cyffredinol cadw'n actif, tydan? Ond oes gennych chi unrhyw enghreifftiau?

Clare: Dim ond, ddim wythnos diwetha ond wythnos cynt, mi ddaeth un o fy ngrŵp ata i a dweud ei bod wedi cael anhawster ofnadwy i fynd i fyny ac i lawr y grisiau ac roedd hi'n gorfod eu cymryd un ar y tro o achos roedd yn cael poen ofnadwy yn ei chlun ac o fewn pythefnos ar ôl iddi hi ddod yn ôl i'r dosbarth, mi ddywedodd nad oedd hi wedi cael poen o gwbl yn ei chluniau ac mae'n llwyddo i fynd fyny'r grisiau – gymaint haws rŵan. Ac wedyn mae gan un arall o fy ladies i lwybr reit serth yn dod o'i thŷ i fyny i dop y ffordd, ac rydan ni'n gwneud sit to stands, bob dim yn cryfhau'r cyhyrau mawr.

Emma: Beth ydi sit to stand? Dangos sit to stand i ni, Clare?

Clare: Chi'n gwneud i mi weithio rŵan, oce! Ffrâm yn gadarn yn y gadair, eich bol wedi'i dynnu i mewn yn dynn, pennau gliniau uwch ben eich fferau ac yn llythrennol codi i fyny oddi ar y gadair a gwneud yn siŵr fod y gadair yno ac wedyn dod yn ôl i lawr.

Emma: Oce, cant arall, plis! [chwerthin]

Clare: Fyny! Mae'n sialens!

Ond mae hi'n dweud bod gwneud yr ymarferion yma yn y dosbarth, yn enwedig hwn, wedi golygu ei bod yn dal i allu cerdded i fyny'r llwybr, i fynd i'r car er mwyn dod i'r dosbarthiadau, ac mae yna gymaint mwy dach chi'n trio gwrando arnyn nhw pan fydd pobol yn siarad fel nad ydych chi mewn

gwirionedd yn sylwi mai dyma'r rhai, yn ddiweddar yn yr wythnos neu ddwy diwethaf...

Emma: Roedd yna foneddiges yn y dosbarth heddiw, toedd? Roedd hi'n dweud bod ei balans wedi mynd yn ddrwg iawn yn ystod y cyfnod clo, ond wedyn roedd hi am ddangos i ni mor dda roedd hi'n gwneud. Felly, chi'n gwybod, mae'n jyst dod yn ôl rŵan, beth, pedair wythnos, ydi hi'n bedair wythnos?

Clare: Ydi.

Emma: Yn barod, mae hi'n gweld y gwahaniaeth, tydi?

Clare: Ydi siŵr.

Emma: Beth amdanach chdi, Lia? Wyt ti'n gallu meddwl am rywun?

Lia: Dydi o ddim jyst y benefits corfforol, dwi'n gweld gwahaniaeth yn hyder pobl a mae o'n bendant yn codi mood rhywun. Fel y bore yma, roedd y tywydd bach yn lawog, dwl ac ella bod pobl yn dod yma, fel oedd y dyn yna gynnu yn dweud, cario pwysau'r byd ar ei sgwyddau. Ond wedyn maen nhw'n chwerthin, maen nhw'n gwneud pethau ar eu traed ella bod nhw'n meddwl bod nhw ddim yn gallu gwneud so mae eu hyder nhw yn codi, ond hefyd mae pobl yn siarad mwy ac mae'n eu cael nhw allan o'r tŷ. Ond dwi'n meddwl am un dyn yn benodol. Dydi o ddim yn cael sgwrs adre efo'i wraig o gwbl, mae o jyst yn gwylio'r teledu, cadw ei hun iddo fo ei hun, felly, ond pan mae o'n dod i'r dosbarth, dydi o ddim yn cymryd dim, felly... pasio pêl iddo ac mae o'n dechrau siarad. Mae'n agor i fyny, mae'n hollol wahanol. Mae'n pryfocio fi ond mae'n hollol grêt. Tydi ei wraig o ddim yn coelio'r gwahaniaeth a dwi'n meddwl bod hyn yn really neis iddi hi, hefyd, bod hi'n gweld sut mae o yn pa hwyl. Ac mae gennyn ni un peth rydyn ni'n wneud, weithiau, ar ddiwedd y sesiwn efo panad, y memory ball, lle mae rhywun yn dal pêl ac mae yna wahanol topics i'w cofio. Ac mae jyst yn anhygoel sut mae pobl yn dod ag atgofion, reminisio am bethau blynyddoedd yn ôl – pethau, ella, fasen ni ddim yn disgwyl iddo eu cofio. A siarad efo'r un un dyn, roedd o efo topic, wedding memory neu rywbeth a beth roedd o'n cofio am y briodas yn anhygoel. Roedd ei wraig o, jyst yn eistedd, ddim yn coelio beth oedd o'n dweud ac roedd hi jyst mor emosiynol i gyd ac wrth ei bodd clywed o, methu coelio'r gwahaniaeth o sut mae o adref. Aeth o ymlaen wedyn i sôn am yr adeg roedd yn Awstralia, yn gweithio yn fannu. So, mae jyst, yr effaith mae'n ei gael arnyn nhw, yn seicolegol hefyd, dwi'n meddwl, ia.

Emma: Wel, rydyn ni'n gwybod bod unrhyw symudiadau yn gallu helpu efo canolbwytio. Ac un peth diddorol iawn. Dwi'n gwybod mod i wedi rhannu hyn

efo chi o'r blaen, ond roeddwn i'n darllen bore ma, chi'n gwybod, sut mae unrhyw symudiadau yn gallu cael y niwrosglwyddydion ma i weithio, sydd, chi'n gwybod, yn cael yr hormonau hapus. Mae gennych chi eich serotonin, sy'n mynd i wneud i bobol deimlo ychydig bach yn llai digalon ac ychydig bach yn llai pryderus. Ond yr erthygl roeddwn i'n ei darllen bore ma, ac roedd hyn yn rôl fi, sut mae symud a bod yn actif yn gorfforol yn gallu bod fel bybl bath niwrogemegol [chwerthin]. Felly dwi'n licio hwnna. Licio fo'n arw iawn. Mae'n gwneud i weithgaredd corfforol swnio fel rhywbeth da ofnadwy.

Clare: Mae o'n dda ofnadwy. Dwi mewn bybl bath drwy'r amser! Yndw, dwi wrth fy modd. Pan fydda i'n cael ymarfer corff mae o yn codi fy ysbryd ac mae pobol yn dweud wrtha i: "Pam ti mor hapus?" a dwi'n meddwl ei fod o achos mod i wastad yn canu, wastad yn symud, wastad yn dawnsio, wastad yn cymryd ymarfer corff, bod fy hormonau hapus yn bownsio o gwmpas drwy'r amser, sy'n grêt ym misoedd y gaeaf.

Lia: Ond dwi'n meddwl ei fod o'n ddiddorol hefyd, o achos, ti'n gwybod, fel roeddet ti'n dweud, unrhyw symudiad, does dim rhaid iddo fo fod yn ddosbarth ymarfer corff ffurfiol, jyst bod yn actif, symud dy gorff. Ti'n gwybod, mae pobol yn tueddu i feddwl: "O, dydw i ddim wedi gwneud ymarfer corff ers blynnyddoedd lawer" neu rywbeth, ond dim ond symud ydi o, ynte? Cadw'n actif ydi hynny.

Emma: Ia. Felly ydych chi'n gwybod beth sy'n cael ei argymell? Wel, rydym ni i gyd yn gwybod beth sy'n cael ei argymell, i fod o les i'n hiechyd, mae angen i ni wneud, anelu i wneud tua 150 munud yr wythnos o ymarfer corff, a gallech chi ei dorri i lawr yn byliau bach o bum munud neu ddeg drwy gydol y dydd, ynte? Ia. Mae hynny'n bwysig ond fel roeddet ti'n dweud, Lia, unrhyw symudiad, ti'n gwybod. Mae'r tywydd yn erchyll a dwyt ti wir ddim yn teimlo fel symud. Mae hyd yn oed cerdded o gwmpas y tŷ yn mynd i wneud lles, tydi?

Clare: Mae o dipyn bach fatha, yn fy nosbarth i yr wythnos diwetha, mi wnaethon ni ddechrau trwy weithio y tu ôl i gadair a gwneud dipyn o waith balans a phethau fel yna ac roedden ni'n martsio ac mi ddechreuodd o fel martsio a gorffen fel dawnsio llinell. [chwerthin] Felly dyma fi'n rhoi'r miwsig ymlaen ac roeddwn i'n eu cael nhw i wneud dawnsio llinell ac wedyn roedd gen i bethau ysgwyd ac felly dyma fi'n rhoi un o'r rheini bob un iddyn nhw ac roedden nhw'n taflu lasws o gwmpas hefyd ac roedden nhw wrthi efo'r lasws wrth fartsio a gwneud tipyn bach o ddawnsio llinell. Felly dydach chi byth yn gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd. Dyna'r peth brafia amdano fo, dwi'n meddwl. Mae mor naturiol. Mae'n rhaid mynd efo'r lli ac mae'n rhaid i chi

weithio efo'r gofalwyr a'r bobol sy'n dod i'n dosbarth ni. A phan fyddwn ni'n gweithio efo nhw fel na, allwch chi ddim methu. Gweithio efo'r grŵp sy gen ti.

Emma: Ia. Dod i'w nabod nhw sy'n wirioneddol bwysig.

Clare: Ia. Dod i'w nabod nhw sy'n wirioneddol bwysig. Ia. Dyna un arall dan ni'n ddefnyddio efo'r bêl. Munud bach. Mae gennym ni bêl ac rydan ni'n ei bownsio hi o gwmpas. [mae'n rhedeg i nôl y bêl] Ac [mae'n bownsio'r bêl] mae o'n neis. Dwi'n dysgu pethau am bobol. Gwylia dy banad! Mi alla i ei thaflu at un ohonyn nhw a dweud wrthyn nhw, neu ofyn iddyn nhw ddweud un ffaith ddiddorol wrtha i amdanyn nhw eu hunain. Sgen ti rywbeth, Lia?

Lia: Oh, God! [chwerthin] Mae un fi mor random – mod in gallu potsio hyd at bedwar o wyau ar yr un pryd. [chwerthin]

Clare: Brilliant.

Emma: Doeddwn i erioed yn gwybod hynna am Lia. Ym... Un tro mi wnes i weithgaredd cynhesu ar gyfer grŵp o bobl 4,000 metr i fyny yn yr Himalaya.

Clare: Pwy sa'n meddwl.

Emma: Oeddet ti'n gwybod hynny?

Lia: Dipyn yn wahanol i'n ffaith i.

Clare: Fi sy'n cael dweud ola achos fy ngêm i ydi hi! Mae hyn yn ffordd braf o ddod i nabod eich grŵp. Da chi'n dod i wybod pethau fel y diwrnod o'r blaen roedd gen i ŵr bonheddig wnaeth ddweud ei fod o'n arfer rhedeg marathonaau. Wel, doeddwn i ddim yn gwybod hynny. Ond dwi'n gwybod rŵan. Mae'n braf gallu gwybod am hyn a siarad efo pobol am beth maen nhw wedi'i wneud yn y gorffennol, beth oedd eu hobis, beth oedden nhw'n mwynhau ei wneud. Da chi'n dysgu cymaint am eich grŵp ac mae hynny'n rhan fawr o ddod i'w nabod nhw.

Emma: Dwi'n cofio, yn un o'r dosbarthiadau, roedd yna lady yn fanna, roedden ni'n siarad amdan wahanol chwaraeon. Dwi'n siŵr fod ti'n cofio rŵan. Roedden ni'n siarad am wahanol chwaraeon ac roedden ni'n dangos lluniau, ond wnaeth hi ddod ataf fi, ar ôl gweld y gwahanol luniau, mabolgampau'r ysgol a pethau, a wnaeth hi ddweud: "Does dim lluniau hoci", a wedyn, wnaethon ni ffindio allan bod hi wedi chwarae hoci lot pan oedd hi yn yr ysgol, so beth wnaethon ni yr wythnos wedyn oedd creu ymarfer cylchol, circuit training ac fel rhan o hwnna roedden nhw'n gorfod driblo pêl i lawr y neuadd ac yn ôl, ac roedd hi wedi gwirioni ac roedd hi'n really da hefyd. So wnaethon ni ddysgu tipyn bach amdani hi a wnethon ni gynnwys beth mae hi'n licio yn y

dosbarth. Roedd hwnna'n dda, ond oedd? So, sôn am bethau fel'na, roedd hwnna'n dipyn o syrpreis i ni, hwyrach gan bod ni ddim yn gwybod bod hi wedi bod yn chwarae hoci a bod y sgiliau yn dal ganddi hi. ydach chi wedi dod ar draws unrhyw adeg lle mae rhywun efo dementia wedi dy syrpreisio chdi?

Lia: Ia, yn reit aml, really. Dwi'n meddwl mai'r peth mwyaf ydi mod i'n syrpreisd i weld pa mor syrpreisd ydyn nhw yn eu gallu nhw i wneud pethau. Ella eu bod nhw'n dueddol o feddwl "O, fedra'i ddim gwneud hwnna dim mwy", tan maen nhw'n rhoi go arni... maen nhw'n brilliant. A mae'r gallu yna. Ella eu bod nhw angen bach mwy o amser, bach mwy o anogaeth, ond mae pobl yn dal yn gallu gwneud. A dwi'n meddwl bod hwnna'n bwysig: bod ddim yn teimlo bod nhw'n colli pob dim. Ac wrth iddyn nhw gario ymlaen mae eu hyder nhw'n codi. A rhywbeth arall sy'n syrpreisio fi ydi'r gwahaniaeth mae'r gofalwyr yn gweld yn y person ar ôl mynd adref yn dilyn y dosbarth yna. Ella bod nhw ddim yn siarad o gwbl ond ar ôl y dosbarth maen nhw'n siarad, roedden nhw wedi mwynhau, a mae gwybod hynny, mae jyst yn neis.

Emma: Ia, wnaethon ni glywed bod un o'r dynion yn llawer mwy alert, yn do?

Lia: Ia.

Emma: Beth amdanat ti, Clare? Ti'n cael dy synnu o gwbl gan rywbeth wyt ti'n weld mewn rhywun sy'n byw efo dementia?

Clare: Ddim yn benodol, ond fel roeddet ti'n dweud, dwi'n meddwl mod i wedi sôn... Wnaethon nhw fy synnu i am eu bod nhw mor barod wastad i ddysgu pethau newydd, tra mae llawer o bobl yn disgwyl i bobl efo dementia fod yn ista, ddim yn gwneud rhyw lawer – ond dydi o ddim felly. Maen nhw eisiau dysgu, maen nhw'n dal eisiau gwella, maen nhw'n dal eisiau gwneud pethau newydd ac mae wastad yn fy synnu, y ffaith fod wastad y parodrwydd yna a'r brwdfrydedd i ddysgu rhywbeth newydd.

Emma: A dwi'n meddwl fod hynny wedi rhoi hwb i'n rhaglen ni, mewn ffordd, do, achos mae o'n golygu ein bod ni o hyd yn trio cael pethau newydd i bobl eu gwneud, fatha, chi'n gwybod, wnaethon ni fynd â grŵp allan i wneud gweithgareddau yn y goedwig, do? Wnaethon ni ista o gwmpas tân a mynd am dro bach a wnaethon ni greu peth bwydo adar, on'd do? Chi'n gwybod, ac roedd hynny'n rhywbeth hollol newydd i ni, ond dwi'n meddwl, achos eu bod nhw'n barod i'w wneud o, ac rydym ni wedi dysgu llawer gan bobol, efo beth i'w gynnwys yn y gweithgareddau.

Clare: Yn bendant. Ond rydach chi'n rhoi llais iddyn nhw hefyd. Dydan ni ddim yn penderfynu, dan ni am wneud hyn, dan ni am wneud y llall. Yr holl grŵp sy'n penderfynu bob tro, neu'r grwpiau, dydi o byth yn un grŵp yn unig. Mae

pawb yn cael ei gynnwys. Beth maen nhw isio ei wneud a beth fuasen nhw'n hoffi ei wneud – dyna beth sy gennym ni iddyn nhw a dan ni'n ei gynnig iddyn nhw wedyn, felly eu penderfyniad nhw ydi o wastad, hefyd, a dan ni'n mynd allan a gwneud gweithgareddau fasan nhw'n hoffi eu gwneud.

Emma: Eu gwneud, ia

Clare: sy'n gwneud iddyn nhw, dwi'n meddwl, deimlo'n bwysig, eu bod nhw'n penderfynu gwneud rhywbeth, yn lle bod pobol yn dweud wrthyn nhw beth i'w wneud. Nhw sy'n ei wneud o, yn penderfynu, beth maen nhw'n penderfynu ei wneud, eu dewis nhw.

Emma: Wel, fel dudais i, dyna be sy'n rhoi hwb i ni, wir, efo'r rhaglen ac mae o'n ein gwneud ni dipyn bach mwy creadigol dwi'n meddwl, tydi? Felly dan ni ddim jyst yn styc mewn stafell, jyst yn gwneud ymarferion cryfder a balans. Dan ni'n fodlon cymryd risgiau yn ddiogel addasu i'w cael nhw allan yna i wneud gwahanol bethau, wir, te?

Clare: Mae petha wastad yn bosib a dan ni'n addasu i wneud yn siŵr fod pawb yn cael ei gynnwys. Chi'n gwybod, fatha roedd dan ni'n chwarae boccia un diwrnod ac roedd na un gŵr bonheddig oedd ddim yn cael diwrnod da, a doedd o ddim yn gallu rholio'r peli ond roedd o'n gallu troi'r padl i ddweud pa liwiau roedd o'n gallu eu gwneud. Felly mae o dal yn bod yn rhan o'r grŵp a dal yn gwneud rhywbeth pwysig iawn, fel arwain gweddill y grŵp efo'i badl bach, felly mae pawb wastad yn cael ei gynnwys ac mae wastad ganddyn nhw ddewis.

Emma: Ia. Dwi'n meddwl mod i... dwi ddim yn meddwl mod i'n synnu, wir, beth mae pobol yn gallu'i wneud rŵan. Dwi'n meddwl dan ni'n gwneud y job yma ers pum mlynedd, dan ni wedi gweld, mewn ffordd, dwi'n meddwl. Ond beth sy'n synnu fi o hyd ydi, ti'n gwybod pan fydd gennym ni ddigwyddiadau arbennig, hwyrach, neu os ydan ni'n hybu rhai o'n petha ni ar y cyfryngau cymdeithasol... Ti'n gwybod bod ni yn ddiweddar, wel mae'n gwpwl o flynyddoedd yn ôl rŵan, cyn Covid ynte, gawson ni'r ddawns na wnaethon ni efo Russell Grant ac mi ddaeth o a dangos rhai o'i symudiadau Strictly.

Clare: Roedd yn fwy tebyg i Russell Grant yn cael dawns efo ni, Emma [chwerthin]

Emma: Ia, ond beth sy'n rhyfeddu fi efo'r digwyddiadau yna ydi bod pobol eraill yn synnu at y pethau mae pobl yn medru wneud. Oeddwn i'n aml yn cael pobol yn stopio fi yn y stryd a dweud: "Ew, doeddwn i ddim yn gwybod bod pobol efo dementia yn dal i allu gwneud hynna" ac mae hynna'n synnu fi ynte achos, chi'n gwybod, i mi, dan ni wedi arfer gymaint efo be mae pobol yn

gallu'i neud a be maen nhw'n gallu ei gyflawni, ond dwi'n meddwl, dan ni'n gwneud rhain ac wrth i ni eu hyrwyddo mae o'n bendant yn helpu i gael gwarad â'r stigma na, a dwi'n meddwl, chi'n gwybod, fod hynny wedi gweithio, do, yn yr ychydig flynyddoedd diwetha?

Clare: Ia, dyfal donc, te.

Emma: Ia. Mae na dipyn o ffordd i fynd, ond ia, bendant. Felly os oes gennych chi bobol allan yna sy'n cael eu diagnosio efo dementia ond sy isio bod yn fwy actif (ella bod nhw wedi bod yn actif o'r blaen, ella dan nhw erioed wedi bod yn actif o gwbl) ond maen nhw isio bod yn actif. Felly pa gyngor fasach chi'n ei roi i'r bobol hynny? Be mae pobol angen ei wybod, dach chi'n meddwl? Wyt ti eisiau mynd gyntaf, Lia?

Lia: Ie. Good question. Dwi'n meddwl, i roi go arni. ac os dydyn nhw ddim wedi bod yn berson sy'n licio ymuno â clybiau neu ddosbarthiadau, yn bendant rhoi go arni. Mae 'na bobl yna sy'n deall beth ydych chi'n mynd drwy, fel rydan ni wedi sôn gynnu, mae na lot o hwyl, ond dwi'n meddwl bod yr ochr gymdeithasol na iddo fo, so mae pobl yn cadw yn actif, a cael cefnogaeth pobl eraill yn y grŵp yn rhan mawr.

Emma: So, wyt ti'n siarad am grŵp ni rŵan though, ond dwyt? So...

Lia: Unrhyw grŵp. Chwilio am grwpiau sydd allan yna. Ond hyd yn oed os does na ddim grwpiau, ewch am dro, ewch ar feic. Dach chi'n mynd i basio rhywun i ddweud "helo" wrth ella sa chi ddim yn gweld neb yn eistedd yn y tŷ. So cael yr hyder yna. A nath rhywun ddisgrifio cael dementia fatha new lease of life: ac ella bod chi ddim yn berson mor fywiog o'r blaen ond bod chi'n gwneud y gorau ohono fo a gweld o fel cyfle newydd i drïo pethau newydd, ac yn bendant, cadw'n actif.

Emma: Beth amdanat ti, Clare, be fasat ti'n ddweud wrth bobol sy, ti'n gwybod, isio dechrau bod yn actif eto?

Clare: Gweld be sy'n mynd ymlaen yn eich cymuned a gweld oes na rywbeth allan yna a rhoi cynnig arni. Chi'n gwybod, os nad ydach chi'n trio rywbeth, fyddwch chi ddim yn gwybod. Hyd yn oed, ella bod gan bobol drws nesa gi. Cnociwch ar y drws a dweud: "Da chi'n mynd am dro? Ga i ddod efo chi am dro?" neu gael dawns, a mynd i grŵp. Ddudodd un o'n rhai ni, pan gawson nhw ddiagnosis o ddementia, oeddau nhw'n meddwl ei bod hi'n ddiwedd y byd ac wedyn dyma nhw'n dwad i gysylltiad ac mae o wedi agor drysau. Dan ni wedi rhoi eu bywyd nhw nôl iddyn nhw ac mae hynny, dwi'n meddwl... [anadlu allan] maen nhw wedi dod yn rhan o'n teulu ni. Un teulu mawr ydan ni. Ac os na wnewch chi gymryd y cam yna, mentro gwneud rywbeth yn ei gylch o,

mae angen i chi wneud rhywbeth yn ei gylch o, mynd allan, gweld be sy na a jyst rhoi cynnig arni.

Emma: Ia. Ia. Wel, dwi'n meddwl fydd chwilio am rywbeth mae gennych chi ddiddordeb ynddo fo wastad yn helpu, bydd, achos, chi'n gwybod, os gwnewch chi drio gwneud rhywbeth, os gwnewch chi benderfynu gwneud hyfforddiant cylchol a bod hwnnw'n rhywbeth sydd ddim wir yn siwtio chi, wnewch chi ddim dal ati, ond dwi'n meddwl bod cerdded wastad yn beth da. Pawb yn gallu gwneud hynny, tydi. Ond dwi'n meddwl, be roeddet ti'n sôn amdano fo, byddai'n help cael hyd i rywun i'w wneud o efo fo chi'n gwybod, fatha bydi i fynd i wneud o efo fo, mae hynny wastad yn ffordd wych o fod yn fwy actif, tydi? Cael bydi, achos allwch chi helpu eich gilydd wedyn, math o beth, gallwch?

Clare: Bendant. Mae hynny'n rhan fawr o gadw at rhywbeth hefyd.

Emma: Yndi, dwi'n meddwl ei fod o.

Clare: Trefnu efo rhywun, i gyfarfod yn rhywle. Da chi'n fwy tebyg o fynd wedyn. Fel arall, hwyrach fyddwch chi'n dweud petha fel: "Ddim heno. Mae'n bwrw. Dwi ddim am fynd allan." Ond os byddwch chi'n gwneud apwyntiad efo rhywun, jyst dweud "Tyrd efo fi" neu "Wna i dy gyfarfod di yno", chi'n fwy tebygol o fynd. Bendant, bendant.

Emma: Beth arall fasach chi'n awgrymu? Rhywbeth arall i helpu i fod yn actif?

Clare: Cael hyd i rywbeth chi'n mwynhau ei wneud, dawnsio, cerdded, nofio, beth bynnag. Os na wnewch chi drio, fyddwch chi ddim yn gwybod. Rhoi cynnig ar bob dim un waith yna edrych ar y cwblw lot a pigo'r un sy'n teimlo ora.

Emma: Ia, ia. Roeddach chi'n sôn am weld be sy na yn eich cymuned. Dwi'n meddwl fod hynny'n bwysig iawn a hefyd i ffeindio allan ydi eich cymuned chi, neu ryw gymunedau yn agos atoch chi, yn ddementia-gyfeillgar. Ella bod rhai ohonyn nhw wedi mynd drwy'r broses efo Cymdeithas Alzheimer, felly byddan nhw'n gwybod am weithgareddau sy'n gallu eich helpu chi yn benodol ac mae hynny'n dda, tydi? Ia. Oce. Rhywbeth arall?

Clare: Jyst cael allan, cael tipyn o hwyl. Gwneud yn fawr o'ch bywyd. Codi ar eich traed a gwneud petha.

Emma: Dwn i ddim os gennym ni rywbeth arall i ddilyn hynna, oes?

Clare: Jyst symud.

Emma: Ia. Cael y bybls i symud yn y bybl bath.

Clare: Dewch ata i yn fy mybl bath.

Lia: A dwi'n meddwl hefyd, os da chi'n edrych ar hwn ar y wefan, efo'r holl benawdau eraill ar y wefan, mae bod yn actif yn rhan ohonyn nhw i gyd.

Emma: Be oeddann nhw, hefyd? Dan ni wedi sôn am gysylltu. Ia, yn bendant mae o'n rhan o gadw mewn cysylltiad, mae'n bwysig iawn a da ni'n gwybod rŵan efo Covid hefyd. Bod â phwrrpas mewn bywyd. Da ni wedi clywed llawer o bobol yn dweud bod dwad i'r dosbarth unwaith yr wythnos yn rhoi hynny iddyn nhw, yn rhoi rhywbeth iddyn nhw i edrych ymlaen ato fo.

Clare: Dyna'r peth cynta maen nhw'n ei roi yn eu dyddiadur ar ddechrau'r wythnos, pryd mae eu dosbarthiadau ymlaen. Dyna'r peth cynta i fynd i mewn.

Emma: Ia. Mae'n gwneud iddyn nhw deimlo fod ganddyn nhw bwrpas, tydi? Aros yn actif ac aros yn bositif. Dwi ddim yn meddwl ein bod ni'n gadael i lawer o bobol adael y dosbarth heb deimlo'n bositif, rywsut, ydan.

Clare: Nac ydan, yn bendant.

Emma: Felly mae o'n beth da i'w wneud. Mae bod yn fwy actif yn beth da i bawb, tydi?

Clare: Yn bendant. Yn enwedig rŵan mae'r nosweithiau'n tynnu mewn. Beth am wneud rhywbeth ynghylch y mater a beth am beidio diogi.

Emma: Iawn, ac ar y nodyn yna, diolch. Pryd mae eich dosbarth nesa, Clare?

Clare: Pa ddiwrnod ydi hi? Gad i mi feddwl. Bora fory!

Emma: Mwynhewch. Diolch, genod, braf eich gweld chi.

Clare: A titha.



www.livingwithdementiatoolkit.org.uk