



I'm a Dementia Friend
Join me at dementiafriends.org.uk



Dod yn Gymuned sy'n Deall Dementia

Cafodd Cyngor Tref y Waun y syniad gyntaf gan Jo Lane o Gymdeithas Alzheimer a ddaeth i un o'n cyfarfodydd, ac fel rhywun sydd wedi cael profiad o'r cyflwr teimlwn ei bod yn bwysig gweithredu ar eiriau Jo a gwneud ein Tref yn Dref sy'n Deall Dementia.

Mae dod yn ystyriol o Dementia yn eithaf hawdd yn wir ond mae ceisio cael eraill i gymryd rhan yn her fel arfer. Fodd bynnag, mae digon o frwdfrydedd gan bobl i fynychu'r sesiynau gan y gwelwch yn aml fod gan y rhan fwyaf berthnasau a ffrindiau sydd wedi cael eu heffeithio gan ffurfiau niferus yr afiechyd hwn.

I fod yn Gyfaill Dementia y cyfan sydd angen yw mynychu sesiwn awr sy'n cael ei chyflwyno gan Hyrwyddwr Dementia lle y byddwch yn dod i ddeall sut mae pobl yn cael eu heffeithio. Byddwch yn dysgu nad y cof yn unig sydd wedi cael ei niweidio ond canfyddiad hefyd, er enghraifft mae gan nifer o siopau fatiau drws du wrth eu drysau ond i'r rheiny â dementia gallant edrych yn hollol wahanol ac ymddangos fel twll dwfn na allant ei groesi.

Mae Hyrwyddwr Dementia fel fi yn cael diwrnod o hyfforddiant gan Gymdeithas Alzheimer ac yn dysgu sut y gyflwyno "Sesiwn Cyfeillion" ond nid arbenigwyr mohonynt a'u rôl yw hyrwyddo'r rhwydwaith cyfeillion.

Gyda dros 500,000 (cyfrifiad 2011) yng Nghymru dros 65 a chred fod 1 o bob 14 yn byw gyda dementia, gallwn ddisgwyl fod yna 40,000 ar draws y wlad, a gyda chyfran uchel yn byw gartref mae angen i ni i gyd wybod am y clefyd hwn yn well a dod i'w ddeall.

Rydym hefyd yn rhan o grŵp llywio yng Nghyngor Bwrdeistref Wrecsam lle mae "Sesiynau Cyfeillion" yn cael eu cynnig i amrywiol grwpiau yn cynnwys siopau a busnesau a'r targed yw cael y teitl "Gweithio tuag at Ddod i Ddeall Dementia". Rydym ni yn y Waun yn hapus i fod yn rhan o hynny a gwneud ein tref ni yn un sy'n Deall Dementia hefyd.

Frank Hemmings

Cynghorydd Tref y Waun

dementiafriends.org.uk