

Llyfrynau yn y gyfres: Byw gyda dementia



1501



1502



1503



1505



1506



1507



1508



1509

I archebu un copi am ddim o bob llyfryn (bydd copïau ychwanegol yn costio 50c yr un), ffoniwch Xcalibre ar 01628 529240 neu anfonwch e-bost at alzheimers@xcalibrefs.co.uk.

Cymdeithas Alzheimer

Swyddfa Gogledd a Gorllewin Cymru
6a Llys Onnen
Parc Menai
Bangor
Gwynedd
LL57 4DF
Ffôn: 01248 671137
nwa@alzheimers.org.uk

Swyddfa Cymru
16 Rhodfa Columbus
Glanfa Iwerydd,
Caerdydd
CF10 4BY
Ffôn: 029 2048 0593
E-bost: rows@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Adolygwyd y llyfryn yma yn 2008 gan aelodau o raglen Cymdeithas Alzheimer ar Fyw gyda Dementia, a aeth ati i'w ddiwygio hefyd yn 2010. Cyfieithwyd y llyfryn yn 2012 gan Uned Cymraeg Clir, Prifysgol Bangor. Cafodd y gyfres yma o lyfrynau ei chreu oherwydd cefnogaeth hael Francelle Bradford. ©Cymdeithas Alzheimer 2010

Llinell Gymorth Cymdeithas Alzheimer ar Dementia
Cymru a Lloegr 0845 3000 336 Gogledd Iwerddon 028 9066 4100

Elusen gofrestredig rhif 296645 Cwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yn Lloegr dan rif 2115499
1504

alzheimers.org.uk

Cymdeithas
Alzheimer's | Arwain yr
ymgyrch yn erbyn
dementia

Dementia a gyrru



Os ydych chi'n gyrru car ac rydych chi wedi cael diagnosis o ddementia, bydd gofyn i chi gynllunio at y dyfodol.

Efallai byddwch chi'n gallu gyrru'n ddiogel am ryw gyfnod ar ôl cael eich diagnosis. Ond fe ddaw adeg pan fyddwch chi'n gorfod rhoi'r gorau i yrru. Eich diogelwch eich hun a diogelwch defnyddwyr eraill y ffyrdd fydd y rheswm dros orfod gwneud y penderfyniad yma.

Os ydych chi'n dal i weithio ac mae gyrru cerbyd yn rhan o'ch gwaith, dylech chi drafod y mater gyda'ch cyflogwr. Efallai fod modd i chi newid eich gwaith fel nad oes angen gyrru.

Mae'r daflen yma'n rhoi sylw i rai o'r agweddau cyfreithiol ar ddementia a gyrru. Ac mae'n awgrymu rhai ffyrdd o ymdopi â'r sefyllfa os oes rhaid i chi roi'r gorau i yrru.

Y gyfraith

Rhaid i chi ddweud wrth Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (neu'r DVLA) bod dementia arnoch chi. Os na fyddwch chi'n dweud wrth y DVLA, byddwch chi'n torri'r gyfraith a gallech chi gael dirwy o hyd at £1,000.

- Ysgrifennwch at: Grŵp Meddygol y Gyrwyr, DVLA, Abertawe SA99 1TU. Mae croeso i chi eu ffonio hefyd ar 0870 6000 301.
- Os ydych chi'n awyddus i barhau i yrru, dywedwch hynny wrth y DVLA. Byddan nhw'n anfon holiadur i chi ei lenwi.
- Bydd y DVLA yn cysylltu fel arfer â'ch meddyg teulu neu â'ch arbenigwr i holi ynglŷn â'ch dementia. Efallai bydd y DVLA yn gofyn i chi gael asesu eich gallu i yrru. Bydd y DVLA yn penderfynu ar ôl yr asesiad a fyddwch chi'n cael parhau i yrru neu beidio.
- Efallai bydd y DVLA yn penderfynu nad ydych chi'n gallu gyrru'n ddiogel. Mae hawl gennych i apelio cyn pen chwe mis os ydych chi'n byw yng Nghymru neu Loegr, neu cyn pen 21 diwrnod os ydych chi'n byw yn yr Alban.

Am wybodaeth ymarferol am bob agwedd ar fyw gyda dementia, cysylltwch â'r Llinell Gymorth Genedlaethol ar Ddementia, sef 0845 3000 336 (yng Nghymru a Lloegr) neu 028 9066 4100 (yng Ngogledd Iwerddon), neu ewch i alzheimers.org.uk

'Fe wnes i roi'r gorau i yrru'r llynedd pan oeddwn i'n 49 oed. Chefais i byth ddamwain o achos dementia...ond fyddwn i ddim wedi bod yn fodlon gweld fy mhlant yn teithio mewn car roedd rhywun fel fi'n ei yrru.'

- Os bydd y DVLA yn fodlon i chi barhau i yrru, byddan nhw'n mynd ati unwaith y flwyddyn wedi hynny i adolygu eich cyflwr. Gallwch chi ddisgwyl gorfod gwneud cais am drwydded yrru newydd bob blwyddyn. Ond ni fydd rhaid i chi dalu ffi adnewyddu, a bydd y DVLA yn eich atgoffa'n awtomatig fod angen adnewyddu eich trwydded.
- Os bydd eich meddyg yn cynghori y dylech chi roi'r gorau i yrru ond rydych chi'n dewis anwybyddu ei gyngor, bydd eich meddyg yn rhoi gwybod i'r DVLA.
- Efallai bydd aelod o'ch teulu'n rhoi gwybod i'r DVLA nad ydych chi'n ffit i yrru. Efallai byddwch chi'n cael holiadur i'w lenwi ynglŷn â'ch cyflwr, ac yn gofyn am eich caniatâd i'r DVLA gysylltu â'ch meddyg teulu neu'ch arbenigwr i'w holi. Byddan nhw'n penderfynu wedyn a fyddwch chi'n cael parhau i yrru neu beidio.
- Rhaid i chi roi gwybod i'ch cwmni yswiriant fod dementia arnoch chi. Mae peidio â rhoi gwybod i'ch cwmni yswiriant yn golygu o bosib na fydd eich polisi yswiriant yn dal yn ddilys. Efallai na fydd yswiriant gennych chi os byddwch chi'n cael damwain. Mae gyrru car heb bolisi yswiriant dilys yn erbyn y gyfraith.

Canolfannau asesu

- Gallwch chi ofyn am gyfle i gael asesiad gyrru. Efallai bydd asesiad o'r fath o help pan fyddwch chi'n pwyso a mesur a ddylech chi adnewyddu eich trwydded yrru neu beidio.
- Dylech chi anfon cais uniongyrchol at ganolfan asesu, a bydd disgwyl i chi dalu ffi. Mae rhestr o'r canolfannau yng nghefn y llyfryn yma.
- Nid yw asesiad yn debyg i brawf gyrru. Mae'n cynnig asesiad cyffredinol o effaith eich dementia ar eich gallu i yrru'n ddiogel. Mae'n caniatáu ar gyfer yr arferion gwael y gall pob un ohonom eu magu.



Am wybodaeth ymarferol am bob agwedd ar fyw gyda dementia, cysylltwch â'r Llinell Gymorth Genedlaethol ar Ddementia, sef 0845 3000 336 (yng Nghymru a Lloegr) neu 028 9066 4100 (yng Ngogledd Iwerddon), neu ewch i alzheimers.org.uk

Defnyddio canolfannau asesu

Dyma Bryn, sydd â chlefyd Pick (math o ddementia), yn sôn am ei brofiad wrth gael asesiad gyrru:

‘Ro’n i’n lloerig ynglŷn â chael fy rhwystro rhag gyrru. Dyna oedd yr agwedd waethaf un ar y clefyd cyfan, ac roeddwn i’n teimlo ei fod e’n annheg.’

Roedd arbenigwr Bryn wedi awgrymu y dylai ofyn am asesiad gyrru mewn canolfan asesu.

‘Ges i brawf oedd yn para am ddiwrnod cyfan, gan ddechrau ar efelychydd gyrru a symud wedyn at gar go iawn i yrru am awr a hanner.

Ac, wrth gwrs, fe fethais i! Ond ro’n i’n deall pam doeddwn i ddim yn yrrwr diogel,’ dywedodd Bryn.



‘Roeddwn i’n cymryd gormod o amser i ymateb, ac os oedd cerbyd arall yn gyrru tuag ataf o’r ochr, doeddwn i ddim yn ei weld o gwbl. Pan fyddaf i’n canolbwyntio’n galed ar un peth, rwy’n cael trafferth mawr troi fy sylw at ryw sefyllfa arall sy’n codi.’

Awgrymiadau ar gyfer gyrru’n ddiogel

Gallwch chi wneud eich gyrru’n haws ac yn fwy diogel drwy:

- Gadw at ffyrdd cyfarwydd iawn.
- Osgoi mannau prysur.
- Peidio â gyrru yn ystod y nos.
- Peidio â gyrru mewn tywydd garw.
- Gyrru ar deithiau byr yn unig.
- Gadael hen ddigon o amser i gwblhau’r daith.
- Mynd â rhywun gyda chi.
- Peidio â gyrru os ydych chi dan straen neu’n gofidio am rywbeth.

‘Fe aeth fy sylw i rywle a dechreuais yrru’n gynt ac yn gynt.’

Am wybodaeth ymarferol am bob agwedd ar fyw gyda dementia, cysylltwch â’r Llinell Gymorth Genedlaethol ar Ddementia, sef 0845 3000 336 (yng Nghymru a Lloegr) neu 028 9066 4100 (yng Ngogledd Iwerddon), neu ewch i alzheimers.org.uk

Pryd ddylwn i roi'r gorau i yrru?

Mae'r mwyafrif ohonom yn rhoi'r gorau i yrru pan fyddwn ni'n mynd yn hŷn. Efallai fod y golwg yn dirywio neu efallai fod barnu pellteroedd yn mynd yn fwy anodd.

Bydd yr adeg y dylech chi roi'r gorau i yrru'n amlwg weithiau. Er enghraifft:

- Efallai eich bod yn teimlo'n llai hyderus wrth yrru, neu'n fwy parod i golli eich tymer.
- Efallai fod gwaith ar ffordd gyfarwydd yn eich drysu.
- Fe allech chi gael damwain.

Ond nid yw bob amser yn hawdd barnu ydych chi'n dal i yrru'n ddiogel neu beidio.

- Gofynnwch i aelodau'ch teulu ydyn nhw'n bryderus am eich gyrru, a gwrandewch ar eu barn.
- Siaradwch â'ch meddyg teulu neu'ch arbenigwr, a gofynnwch am eu barn.
- Gofynnwch am gyfle i gael eich asesu mewn canolfan asesu er mwyn cael barn arbenigwr diduedd.

'Fe ddewisais i yrru'n llai a llai aml. Heb allu canolbwyntio a rheoli'r sefyllfa'n llwyr, ro'n i'n siŵr o gael damwain.

Os yw'ch partner yn dibynnu arnoch chi i yrru'r car, efallai byddwch chi'n teimlo bod pwysau arnoch i ddal ati. Ond mae'n well teithio'n ddiogel mewn bws na chael damwain yn y car.

Ceisiwch roi'r gorau iddi'n raddol drwy yrru'n llai a llai aml. Bydd gwneud hynny'n gyfle i chi ddod i arfer â'r syniad. Fe allech chi weld nad oes wir angen car arnoch chi.

Os byddwch chi'n penderfynu rhoi'r gorau i yrru, ysgrifennwch at y DVLA i roi gwybod iddyn nhw ac anfonwch eich trwydded yrru gyda'ch llythyr.



Ymdopi heb gar

Mae'n siŵr eich bod yn dibynnu ar gar i wneud pethau fel siopa, ymweld â'ch teulu ac i fynd i gapel neu eglwys neu i ddiwyddiadau cymdeithasol. Mae meddwl am fyw heb gar yn gallu bod yn dipyn o boen meddwl.

Ond ceisiwch fod yn gadarnhaol a chynllunio ymlaen llaw. Cyn bod angen rhoi'r gorau iddi yn llwyr, ewch ati i ddysgu am y ffyrdd eraill o deithio sydd ar gael.

Cofiwch mai'r dementia yw'r broblem, nid chi! Y salwch sy'n eich gorfodi i roi'r gorau i yrru. Nid ydych chi'n llai gwerthfawr o'i achos.

Ymunwch â grŵp cymorth er mwyn cael cyfle i siarad â phobl eraill sy'n wynebu'r un sefyllfa. Dywedwch wrth eich teulu fel eu bod nhw'n deall eich teimladau. Efallai byddwch chi'n teimlo'n ddig, ond efallai bydd dod i benderfyniad yn tawelu'ch meddwl hefyd.

**Beth am deithio ar fws neu mewn
trên neu dacsï ac eistedd yn ôl i
wylio'r byd yn mynd heibio?**

Mae peidio â gyrru'n cynnig amryw o fanteision

- Nid oes rhaid i chi boeni am ddod o hyd i le i barcio'r car.
- Nid oes rhaid i chi gofio mynd â'r car i gael prawf MOT neu wasanaeth.
- Nid oes rhaid i chi boeni y bydd y car yn torri i lawr.
- Byddwch chi'n arbed arian drwy beidio â thalu am yswiriant ac am drethu eich car.
- Ni fydd rhaid i chi boeni am ddewis y ffordd orau o yrru i rywle newydd.
- Gallwch chi eistedd yn ôl a mwynhau'r golygfeydd.

Mae dewisiadau eraill ar gael



Am wybodaeth ymarferol am bob agwedd ar fyw gyda dementia, cysylltwch â'r Llinell Gymorth Genedlaethol ar Ddementia, sef 0845 3000 336 (yng Nghymru a Lloegr) neu 028 9066 4100 (yng Ngogledd Iwerddon), neu ewch i alzheimers.org.uk

- Trefnwch dacs i fynd â chi i brynu bwyd a nwyddau a fydd yn para am fis. Gwnewch drefniadau ymlaen llaw ac agorwch gyfrif gyda'ch hoff gwmni tacsis.
- Mae bysiau arbennig rheolaidd ar gael mewn rhai ardaloedd sy'n cludo pobl yn ôl ac ymlaen i'r siop fawr yn yr ardal.
- Os oes cyfrifiadur gennych chi, defnyddiwch y rhyngrwyd i drefnu bod y siop yn cludo'ch nwyddau i'ch cartref. Gallwch chi ddefnyddio'r cyfrifiadur i greu rhestr siopa i'ch atgoffa i archebu'r eitemau rydych chi'n eu prynu'n rheolaidd.
- Efallai y gall ffrind neu aelod o'ch teulu fynd â chi gyda nhw pan fyddan nhw'n mynd i siopa yn yr archfarchnad.
- Holwch eich awdurdod lleol a oes gwasanaeth bws Galw'r Gyrrwr yn eich ardal i fynd â chi i'r dref agosaf. Bydd gofyn ffonio ymlaen llaw i drefnu'r bws, felly cadwch gofnod o'r adeg y bydd y bws yn galw amdanoch.
- Holwch eich ysbyty a fyddai gyrrwr yn gallu galw amdanoch ar gyfer eich apwyntiadau yno.
- Mae Cerdyn Teithio Rhatach ar gael sy'n gyfle i bobl hŷn deithio am ddim ar fysiau ar hyd a lled Cymru. Holwch eich awdurdod lleol ynglŷn â'r cynllun.
- Holwch yn yr orsaf drenau yn eich ardal ynglŷn â

chardiau teithio rhatach i bobl hŷn.

- Mae amryw o gwmnïau trefnu gwyliau'n codi pobl mewn mannau cyfleus lleol.
- Talwch eich biliau drwy ddebyd uniongyrchol fel nad oes rhaid i chi deithio'n rhy aml i'r banc neu i swyddfa'r post.
- Trefnwch i rywun ddod i'ch cartref i drin eich gwallt.

Ar ôl i chi werthu eich car, cofiwch na fyddwch chi'n dal i dalu costau ei redeg. Gallwch fforddio rhoi'r arian hwnnw mewn cronfa i dalu am wasanaeth tacsis achlysurol. Efallai y byddai gwneud hynny'n rhatach yn y pen draw.

'Nid yw fy mywyd ar ben. Mae gen i gardiau teithio... ac rwy'n ddiolchgar iawn i ffrindiau ac aelodau'r teulu sy'n fodlon mynd â fi i wahanol lefydd.'

Am wybodaeth ymarferol am bob agwedd ar fyw gyda dementia, cysylltwch â'r Llinell Gymorth Genedlaethol ar Ddementia, sef 0845 3000 336 (yng Nghymru a Lloegr) neu 028 9066 4100 (yng Ngogledd Iwerddon), neu ewch i alzheimers.org.uk

Cysylltiadau defnyddiol

Cymdeithas Alzheimer

Swyddfa Gogledd a Gorllewin Cymru
6a Llys Onnen
Parc Menai
Bangor
Gwynedd
LL57 4DF
Ffôn: 01248 671137
E-bost: nwa@alzheimers.org.uk

Swyddfa Cymru

16 Rhodfa Columbus
Glanfa Iwerydd
Caerdydd
CF10 4BY
Ffôn: 029 2048 0593
E-bost: rows@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Grŵp Meddygol y Gyrwyr

Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA)
Abertawe SA99 1TU
Ffôn: 0300 790 6806
(Rhwyng 8am a 8.30pm o ddydd Llun i ddydd Iau, a rhwyng 8am a 5.30pm ar ddydd Gwener a dydd Sadwrn)
E-bost: eftd@dvla.gsi.gov.uk
www.dft.gov.uk/dvla/medical.aspx?sc_lang=cy-GB

Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA)

Abertawe SA99 1TU
Ffôn: 0300 790 6801
E-bost: drivers.dvla@gt.net
www.dvla.gov.uk
www.direct.gov.uk/cy/Motoring/index.htm

Fforwm canolfannau symudedd

Ffôn: 0800 559 3636
www.mobility-centres.org.uk

Yn cynnig cyngor annibynnol drwy rwydwaith o 17 o ganolfannau rhanbarthol

Gwasanaeth Asesu Symudedd a Gyrru yng Nghymru

Ysbyty Glan Clwyd
Bodelwyddan
LL18 5UJ
Ffôn: 01745 584858

Ysbyty Rookwood

Heol y Tyllgoed/Fairwater Rd
Llandaf
Caerdydd CF5 2YN
Ffôn: 029 2055 5130

Canolfan Gorllewin Cymru

Adran Therapi Galwedigaethol
Ysbyty De Sir Benfro
Heol y Gaer,
Doc Penfro
SA72 6SX
Ffôn: 029 2055 5130

Canolfan Canolbarth Cymru,

Adran Therapi Galwedigaethol Ysbyty
Trefaldwyn
Ffordd Llanfair
Y Drenewydd
SY1 6DW
Ffôn: 01745 584858
www.WMDAS.com

Gall y Gwasanaeth Asesu Symudedd a Gyrru yng Nghymru drefnu asesiad mewn lleoliad mwy addas i chi os oes gennych anawsterau i fynychu unrhyw un o'r lleoliadau uchod. Cysylltwch â nhw i drafod eich problemau.

Gogledd Iwerddon:

Northern Ireland Mobility Centre
Disability Action
Portside Business Park
189 Airport Road
Belfast BT3 9ED
Ffôn: 028 9029 7880
E-bost: mobilitycentre@disabilityaction.org
www.disabilityaction.org

Yr Alban

Scottish Driving Assessment Service
Astley Ainslie Hospital
133 Grange Loan
Caeredin/Edinburgh
EH9 2HL
Ffôn: 0131 537 9192

Am wybodaeth ymarferol am bob agwedd ar fyw gyda dementia, cysylltwch â'r Llinell Gymorth Genedlaethol ar Dementia, sef 0845 3000 336 (yng Nghymru a Lloegr) neu 028 9066 4100 (yng Ngogledd Iwerddon), neu ewch i alzheimers.org.uk/factsheets.