

Cymorth i bobl sy'n gofalu am rywun sydd â dementia

Pan fyddwch yn gofalu am unigolyn sydd â dementia, mae'n bwysig eich bod yn cael cymorth hefyd. Bydd hyn yn eich helpu i ymdopi'n emosiynol, yn gorfforol ac yn ymarferol.

Pan fydd pethau'n teimlo'n anodd, mae'n syniad da cymryd egwyl. Mae cael awyr iach, darllen, neu gymryd amser i fwynhau te neu goffi yn gallu helpu. Mae cadw mewn cysylltiad â phobl eraill yn rhan bwysig o fyw'n dda wrth ofalu.

Gwasanaethau cymdeithasol ac asesiad y gofalwr – Os ydych chi'n cynorthwyo rhywun sydd â dementia, gallwch gael asesiad i weld beth allai helpu i wneud eich bywyd yn haws. Gelwir hyn yn asesiad gofalwr. Mae'r gwasanaethau cymdeithasol yn gallu rhoi cyngor i chi ynglŷn â chymorth.

Teulu a ffrindiau – Mae'n gallu bod yn anodd gofyn am neu dderbyn cymorth. Ond mae'n gallu cymryd y pwysau oddi arnoch ychydig i gael cymorth gan ffrindiau a'r teulu. Gallwch gadw mewn cysylltiad â ffôn a galwadau fideo hefyd.

Budd-daliadau a chyflogaeth – Os ydych chi'n gweithio, dylech chi siarad â'ch cyflogwr i weld sut gallai eich helpu chi, er enghraifft â gweithio hyblyg. Os ydych wedi

rhoi'r gorau i weithio, gallwch gael pensiwn a budd-daliadau. Mae Citizens Advice yn gallu'ch helpu chi i ddeall beth sydd ar gael i'ch helpu chi – galwch **03300 947 400** neu ewch i www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

Gweithwyr cymorth a chynghorwyr dementia – Mae cynghorwyr hyfforddedig o sefydliadau gwahanol yn gallu helpu. Maen nhw'n rhoi cymorth ymarferol ac emosiynol. Maen nhw'n gallu helpu teuluoedd hefyd. Galwch Alzheimer's Society i siarad â chynghorwr dementia hyfforddedig ar **03300 947 400**. Bydd y cynghorwr yn trefnu cyfieithydd yn yr iaith rydych yn ei siarad.

Grwpiau cymorth – Mae grwpiau lleol yn dod â phobl mewn sefyllfa debyg i chi at ei gilydd. Mae rhywbeth i bawb, o gyfarfodydd ar lein neu corfforol, i fforymau trafod ar-lein, megis Alzheimer's Society's Talking Point.

Cymorth yn y gymuned – Mae llawer o addoldai a chanolfannau cymunedol yn cynnig gwasanaethau a chymorth- dementia-gyfeillgar. Gallai'r rhain fod yn ganolfannau dydd, neu'n gaffis dementia.

Gofal seibiant a thoriadau – Gofal seibiant yw pan fydd rhywun yn gofalu am yr unigolyn sydd â dementia. Mae hyn yn gallu rhoi egwyl byr i chi.



Am ragor o wybodaeth am dementia (ddementia), gan gynnwys triniaethau ac ymdopi â newidiadau, ewch i alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



Rydym yma i chi. Os ydych yn bryderus am dementia, rhowch alwad i ni ar **03300 947 400**.



I ganfod cymorth wyneb yn wyneb ac ar-lein yn eich ardal, ewch i alzheimers.org.uk/dementiadiirectory Mae hyn yn cynnwys grwpiau diwylliannol a chrefyddol.