# Canllaw comisiynydd ar gynnwys pobl

Alzheimer's Society Cymru

Gyda'n gilydd, byddwn yn cynnig help a gobaith i bawb sy'n byw gyda dementia

# Gwybodaeth am y canllaw hwn

Cafodd y canllaw hwn ei gynhyrchu ar y cyd ag 20 o gomisiynwyr ledled y Deyrnas Unedig i gofnodi pwyntiau allweddol ac awgrymiadau defnyddiol, a fydd yn eu helpu i gydgynhyrchu a chynnwys pobl sydd â phrofiad uniongyrchol yn eu gwaith.

Gall sicrhau bod pobl sy'n byw gyda diagnosis o ddementia a'u gofalwyr yn gallu rhannu eu gwybodaeth a'u sgiliau helpu i gynllunio, siapio a dylanwadu ar waith Systemau Gofal Integredig, a bydd yn sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu cynllunio a'u creu i ddiwallu anghenion lleol.

Mae gan Alzheimer's Society dimau pwrpasol sy'n gallu helpu comisiynwyr i gyflawni eu nodau a'u hamcanion strategol ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia ac y mae dementia yn effeithio arnynt, a fydd yn creu newid trawsnewidiol yn lleol.

> **Pam aros tan y funud olaf i gynnwys pobl â dementia mewn prosiect – gallech wastraffu cannoedd o oriau ar rywbeth nad yw'n gweithio.**
>
> Unigolyn sy'n byw â dementia

# Tabl cynnwys


| | |
|---|---|
| **Sut rydym yn cynnwys pobl** | **3** |
| **Sut beth yw cynnwys pobl** | **4** |
| **Canllawiau ar gynnwys pobl** | |
| Pethau i'w hystyried cyn i chi ddechrau eich prosiect | 5 |
| Sut i gynnwys pobl | 6 |
| Cyrraedd eich canlyniad a'r camau nesaf | 7 |
| **Canllawiau cydgynhyrchu** | |
| Pethau i'w hystyried cyn i chi ddechrau eich prosiect | 8 |
| Ymuno â ni | 9 |
| Cyrraedd eich canlyniad a'r camau nesaf | 10 |
| **Cyngor campus** | |
| Cynllunio cynnwys pobl | 11 |
| Dod o hyd i'r bobl iawn | 12 |
| Materion ymarferol | 13 |
| Diolch ac adborth | 14 |
| **Sut beth yw cynnwys pobl yn dda?** | |
| Astudiaeth achos: Gwasanaeth Cefnogaeth gan Gymheiriaid Essex | 15 |
| Astudiaeth achos: Adolygiad Gwasanaethau Wakefield | 16 |
| **Gweithio gyda ni** | **17** |
| **Adnoddau ychwanegol** | **18** |
| **Cydnabyddiaeth** | **19** |

**Mae'r delweddau sy'n cael eu defnyddio drwy'r canllaw hwn yn cynnwys cyfranogwyr mewn gweithdai cyd-greu a grwpiau ffocws amrywiol yr Alzheimer's Society.**

# Sut rydym yn cynnwys pobl

**“Nid yw pobl bob amser yn sylweddoli beth y gallwn ei roi i gymdeithas drwy ein profiadau bywyd ein hunain.”**

Unigolyn
sy’n byw â dementia

## Hysbysu

Rhannu straeon, gwybodaeth neu weithgarwch codi ymwybyddiaeth.

## Ymgynghori

Gofyn am farn pobl ar amrywiaeth o ddewisiadau i ddylanwadu ar ein penderfyniadau a’n cynlluniau. Gellir ei ystyried yn symbolaidd os nad oes cyfle i ddylanwadu ar newid.

**Enghraifft: Ateb cyfres o gwestiynau penodol am gynllun a chynnwys cyhoeddiad neu ddylunio canllawiau ar gyfer grantiau ymchwil.**

## Ennyn diddordeb

Sgyrsiau parhaus i helpu i ddeall materion, lle mae pobl sydd â ‘phrofiadau byw’ yn mynegi barn ac yn trafod syniadau ar gyfer newid.

Enghraifft: Cyfres o grwpiau ffocws sy’n dylanwadu ar ganllawiau ar gyfer lleoliad chwaraeon.

## Cyd-greu

Dylunio gyda phobl sydd â ‘phrofiad go iawn’, gan rannu syniadau gyda’i gilydd a chynnwys y rhain yn y canlyniad.

**Enghraifft: Dylunio adnoddau dysgu.**

## Cydgynhyrchu

Partneriaeth gyfartal lle mae pobl sydd â phrofiad uniongyrchol a phrofiad y dysgwyd ohono’n gweithio gyda’i gilydd o’r dechrau i’r diwedd.

**Enghraifft: Creu a datblygu gwasanaeth gyda’i gilydd a dylanwadu ar sut mae’n cael ei gomisiynu a’i ddarparu.**

# Sut beth yw cynnwys pobl

## Dechrau ymwneud â phobl sydd â phrofiad uniongyrchol

**Oes gennych chi gwestiwn penodol i'w ateb?**
Gallai hyn gynnwys cyfranogiad cyfyngedig a byr (1-3 cyfarfod).

**Ydych chi'n awyddus i archwilio ar y cyd, cyd-gyflwyno, a chydgynhyrchu?**
Byddai hyn yn golygu monitro parhaus am gyfnod hirach, cyfnewid gwybodaeth a dysgu.

## Allgymorth

Drwy gyswllt ag arweinwyr cymunedol – crefyddol, chwaraeon, meddygon teulu, clinigau cof.

Sut ydych chi'n gwneud cynnwys pobl yn gynhwysol ac yn amrywiol yn eich ardal?

Pwy sydd ar gael yn eich tîm i fod yn bwynt cyswllt gydag unrhyw bartneriaeth allanol ac a oes ganddynt y gallu i wneud hyn?

Faint o bobl fyddech chi'n hoffi eu gwahodd ac ydych chi'n gallu eu had-dalu am eu cyfraniad?

## Cynnwys

## Ymgysylltu

Sut byddwch chi'n cyfathrebu â'r bobl rydych chi'n eu gwahodd – sesiynau mewnbwn, gweithdai, arolygon?

Ymhle ydych chi'n bwriadu cyfarfod – ar-lein yn unig, cyfarfodydd wyneb yn wyneb neu weithio hybrid?

Sut ydych chi'n bwriadu gadael i'r grŵp wneud penderfyniadau – a yw hyn yn cael ei gydgynhyrchu ynteu a oes ganddo strwythur arwain?

Pa mor aml fyddwch chi'n cyfathrebu canlyniadau'r trafodaethau fel ei fod yn teimlo'n gydweithredol ac a fydd pobl â phrofiadau uniongyrchol yn cymryd rhan yn y gwaith o gyflawni'r adroddiad?

# Canllawiau ar gynnwys pobl
## Pethau i'w hystyried cyn i chi ddechrau eich prosiect

Ystyriwch faint o amser sydd ei angen arnoch i gwblhau'r prosiect cychwynnol gan y bydd hyn yn pennu'r amserlen ar gyfer cynnwys pobl.

Ble rydych chi'n bwriadu cyfarfod – ar-lein yn unig, wyneb yn wyneb ynteu drwy weithio'n hybrid?

A yw'r gwasanaeth hwn yn ystyriol o ddementia ac yn hygyrch i bawb?

Pa fath o gynnwys pobl ydych chi wedi ei ddewis:

- Hysbysu
- Cydgynhyrchu
- Cyd-greu
- Ymgynghori
- Ymgysylltug

Os ydych chi wedi dewis

Cydgynhyrchu fel eich math o gynnwys pobl. Dilynwch y canllawiau ar dudalen 8.

Ar gyfer pob math arall o gynnwys pobl, parhewch â'r canllawiau hyn.

Sut byddwch chi'n cyfathrebu â'r bobl rydych chi'n eu gwahodd?

Sut ydych chi'n bwriadu gwneud penderfyniadau?

Pwy fydd yn arwain y prosiect hwn ac yn bwynt cyswllt penodol i randdeiliaid ac a oes ganddynt y gallu i wneud hyn?

Sut ydych chi'n gwneud cynnwys yn gynhwysol ac yn amrywiol?

Ydych chi'n deall yn glir yr  hyn rydych chi eisiau ei gyflawni drwy'r gwaith hwn i gynnwys pobl?

Nodwch ble byddwch chi'n cyrraedd pobl sydd â phrofiad uniongyrchol. Ystyriwch grwpiau cymunedol, sefydliadau eraill, meddygon teulu, grwpiau crefyddol, clinigau cof.

Faint o bobl hoffech chi iddynt fod yn rhan o'r gwaith ar bob cam o'r broses?

Sut ydych chi'n adrodd yn ôl i'r grŵp am yr hyn sydd wedi cael ei drafod/ei benderfynu.

# Canllawiau ar gynnwys pobl
## Sut i gynnwys pobl

Creu cynllun prosiect gyda cherrig milltir penodol i sicrhau eich bod yn canolbwyntio.

Gwnewch yn siŵr bod pawb yn dal yn fodlon cymryd rhan a'u bod yn gallu rhoi o'u hamser i gyflawni canlyniadau'r prosiect.

Diolchwch iddynt am eu hamser ac esboniwch y camau nesaf.

Gwahoddwch bobl sydd â phrofiad uniongyrchol a rhanddeiliaid i sicrhau bod eich dull cyfathrebu yn hygyrch i bawb. Sicrhewch bod hyn yn cael ei gofnodi ar daenlen neu gronfa ddata, er mwyn i chi allu cyfeirio'n ôl a diweddaru.

Trafodwch y ffordd orau i'r grŵp ddweud eu dweud – dwylo i fyny, cardiau 'fe hoffwn i siarad' ac ati.

Anfonwch ohebiaeth ddilynol yn nodi'r camau gweithredu y cytunwyd arnynt a'r camau nesaf o fewn wythnos. Ystyriwch fersiwn hawdd ei deall, yn dibynnu ar eich cynulleidfa.

Rhowch drosolwg byr o'r prosiect i unigolion h.y. beth yw'r prosiect, pam eich bod yn cynnwys pobl, beth fyddai pobl yn ei wneud, beth yw'r ymrwymiadau amser.

Cynhaliwch eich cyfarfod cyntaf i esbonio beth rydych chi'n gobeithio ei gyflawni, rhowch amserlenni, disgwyliadau, cylch gorchwyl.

Esboniwch eich polisi treuliau i'r rhanddeiliaid a'r hyn yr hoffech ei gynnig iddynt am eu cyfraniad. Mae'n bosibl y byddant yn fodlon dod at ei gilydd am baned a chacen cyn belled â'u bod yn gallu cymryd rhan yn llawn.

Cyfeiriwch at ein dolenni defnyddiol ar dudalen 17 i gael gwybod mwy am dalu treuliau

Ad-dalwch dreuliau ar ôl pob sesiwn. Byddwch yn brydlon gyda hyn i gadw diddordeb pobl ac egluro amserlenni ar gyfer unrhyw daliad.

Dylech ganiatáu o leiaf un mis i unigolion ystyried eu cyfranogiad cyn cynllunio eich cyfarfod cyntaf.

Mae cyfathrebu rheolaidd yn allweddol i sicrhau bod pobl yn parhau i gymryd rhan.

# Canllawiau ar gynnwys pobl
## Cyrraedd eich canlyniad a'r camau nesaf

Gofynnwch a fyddent yn hoffi parhau i weithio gyda'ch sefydliad ar gyfleoedd yn y dyfodol.

Parhewch i gyfathrebu cyfleoedd yn rheolaidd neu ystyried ffurfio grŵp llywio/cyfeirio i gyfarfod yn rheolaidd i drafod cyfleoedd a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

Trefnwch gyfarfod â'r grŵp i drafod y gwersi a ddysgwyd. Beth aeth yn dda a ddim cystal. Beth gellir ei wneud i wella pethau ar gyfer y dyfodol.

Diolchwch i bawb am eu cyfraniad ac esboniwch sut mae cydweithio wedi effeithio ar y canlyniad.

Ydych chi wedi gwerthuso eich prosiect? Os nad ydych chi, ystyriwch wneud hynny a'r dulliau o wneud hyn.

Dangoswch yr hyn rydych chi wedi ei gyflawni gyda'ch gilydd. Ystyriwch ddigwyddiad lansio, cyfle i'r cyfryngau ac ati.

Mae cynnwys pobl sydd â phrofiad uniongyrchol yn siŵr o wella gwasanaethau lleol. Parhau i fuddsoddi eich amser i gynnwys pobl i wneud newid trawsnewidiol.

# Canllawiau cydgynhyrchu

## Pethau i'w hystyried cyn i chi ddechrau eich prosiect

Ystyriwch faint o amser sydd ei angen arnoch i gwblhau'r prosiect cychwynnol gan y bydd hyn yn pennu'r amserlen ar gyfer cynnwys pobl.

Sut ydych chi'n bwriadu gwneud penderfyniadau? Mae cydgynhyrchu yn broses gyfartal o wneud penderfyniadau, a dylid trafod hyn gyda'ch grŵp prosiect.

Fel grŵp gyda hierarchaeth gyfartal, trafodwch gyda'ch gilydd yr hyn rydych chi am ei weld fel allbwn a'r her mae'r grŵp yn teimlo sydd bwysicaf ar sail eu profiad o fywyd go iawn.

Nodwch ble byddwch chi'n cyrraedd pobl sydd â phrofiad uniongyrchol. Ystyriwch grwpiau cymunedol, sefydliadau eraill, meddygon teulu, grwpiau crefyddol, clinigau cof.

A yw'r gwasanaeth hwn yn ystyriol o ddementia ac yn hygyrch i bawb?

Mae cydgynhyrchu yn ymwneud â sicrhau bod gan bawb lais cyfartal, ac felly dylai'r niferoedd yn y grŵp adlewyrchu hyn gyda nifer cyfartal o randdeiliaid allweddol.

Ble rydych chi'n bwriadu cyfarfod – ar-lein yn unig, wyneb yn wyneb ynteu drwy weithio'n hybrid?

Sut ydych chi'n gwneud cynnwys yn gynhwysol ac yn amrywiol?

Sut byddwch chi'n cyfathrebu â'r bobl rydych chi'n eu gwahodd?

> **Mae cydgynhyrchu yn dechrau pan mae prosiect neu strategaeth yn cychwyn, ac yn llywio ac arwain y gwaith hwnnw drwy gydol ei oes. Nid ychwanegyn mohono, ac nid dim ond rhywbeth braf ei gael. Mae'n ofyniad hanfodol ar gyfer ateb effeithlon a chost-effeithiol.**
>
> Unigolyn sy'n byw â dementia

# Canllaw cydgynhyrchu
## Cymryd rhan

Gwahoddwch bobl sydd â phrofiad uniongyrchol a rhanddeiliaid i sicrhau bod eich dull cyfathrebu yn hygyrch i bawb. Rhowch drosolwg byr o'r prosiect i unigolion h.y. beth yw'r prosiect, pam eich bod yn cynnwys pobl, beth fyddai pobl yn ei wneud, beth yw'r ymrwymiadau amser.

Yr arfer gorau yw gwerthuso'n rheolaidd; gall hyn gynnwys hwyluswyr allanol fel y cytunwyd neu gall y grŵp wahodd pobl sydd â gwybodaeth benodol.

Trafodwch y ffordd orau i'r grŵp ddweud eu dweud – dwylo i fyny, cardiau 'Fe hoffwn i siarad' ac ati.

> **Mae gwneud gwahaniaeth mor bwysig - nid yw cael diagnosis yn gyfystyr â bod rhywun wedi taro switsh ymlaen a'ch bod chi'n rhywun gwahanol ar unwaith.**
>
> Unigolyn sy'n byw â dementia

Bydd y grŵp yn penderfynu ar y cyd ar beth fydd y prosiect yn edrych, unrhyw flaenoriaethau o'u profiad bywyd a phwy fyddai'n hoffi bod yn rhan o'r prosiect.

Trafodwch y ffyrdd o weithio sy'n cael eu ffafrio gyda'r grŵp a sefydlwch gylch gorchwyl. Pa mor aml maent eisiau cwrdd, a beth fyddai'r ymrwymiadau amser? Y grŵp i gytuno pryd byddant yn cyfarfod eto ynteu a oes angen i weithgorau bach gydweithio cyn y cyfarfod nesaf ac yna adrodd yn ôl.

Gwnewch yn siŵr bod pawb yn dal yn fodlon cymryd rhan a'u bod yn gallu rhoi o'u hamser i gyflawni canlyniadau'r prosiect.

Creu cynllun prosiect ynghyd â cherrig milltir penodol a chytuno ar rolau unigol. Sicrhewch eich bod yn cynnwys sesiynau myfyriol rheolaidd; gan gydnabod y gallai hyn newid cyfeiriad cynllun y prosiect.

Cynnal eich cyfarfod cyntaf. Efallai y bydd hwylusydd ar gyfer trafodaethau grŵp neu efallai na fydd - bydd y grŵp gyda'i gilydd yn ysgrifennu eu ffyrdd cytunedig o weithio gyda'i gilydd.

Mae cyfathrebu rheolaidd yn allweddol i sicrhau bod pobl yn parhau i gymryd rhan.

Bod yn brydlon yn ad-dalu treuliau ac esbonio'r amserlenni ar gyfer taliadau

Esboniwch eich polisi treuliau i randdeiliaid a'r hyn y gallwch ei gynnig iddynt.

Dylai unigolyn dynodedig anfon gohebiaeth ddilynol yn nodi'r camau gweithredu y cytunwyd arnynt a'r camau nesaf o fewn wythnos. Ystyriwch fersiwn hawdd ei deall, yn dibynnu ar eich cynulleidfa.

Dylech ganiatáu o leiaf un mis i unigolion ystyried eu cyfranogiad cyn cynllunio eich cyfarfod cyntaf.

# Canllaw cydgynhyrchu
## Cyrraedd eich canlyniad a'r camau nesaf

Trefnwch gyfarfod â'r grŵp i drafod y gwersi a ddysgwyd. Beth aeth yn dda a ddim cystal. Beth gellir ei wneud i wella pethau ar gyfer y dyfodol.

Parhewch i gyfathrebu cyfleoedd yn rheolaidd neu ystyried ffurfio grŵp llywio/cyfeirio i gyfarfod yn rheolaidd i drafod cyfleoedd a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

Mae cynnwys pobl sydd â phrofiad uniongyrchol yn siŵr o wella gwasanaethau lleol. Parhau i fuddsoddi eich amser i gynnwys pobl i wneud newid trawsnewidiol.

Dangoswch yr hyn rydych chi wedi ei gyflawni gyda'ch gilydd. Ystyriwch ddigwyddiad lansio, cyfle i'r cyfryngau ac ati.

A ellir ehangu ar y gwaith hwn ynteu a oes gennych chi ragor o gyfleoedd i weithio gyda'r unigolion hyn?

Diolchwch i bawb am eu cyfraniad ac esboniwch pa mor fuddiol fu'r cydweithio.

**"Ystyr cynhwysiant yw lle mae hwyluswyr medrus yn gwneud yn siŵr bod pawb yn cael dweud eu dweud. Rhoddir adborth rheolaidd a'r wybodaeth ddiweddaraf am gynnydd, ac ni waeth pa mor fach, rwy'n gobeithio bod fy nghyfraniad yn gwneud gwahaniaeth."**

Unigolyn sy'n byw â dementia

# Cyngor campus

## Cynllunio cynnwys pobl

- Nodwch y math o gyfranogiad rydych chi'n ei gynllunio.
- Paratowch grynodeb o'ch prosiect y gellir ei rannu â'r bobl rydych chi'n cysylltu â nhw i gymryd rhan.
- Dylai cynnwys pobl fod yn rhan o'ch proses gynllunio gychwynnol. Po gynharaf y byddwch yn ystyried cynnwys pobl, y mwyaf o amser fydd gennych chi i'w gael yn iawn.
- Ddylech chi byth roi pwysau ar rywun i gymryd rhan. Rhowch amser iddynt ystyried y cyfle ac ymateb.
- Ystyriwch beth wnewch chi os bydd anghenion neu alluedd rhywun yn newid yn ystod y prosiect.
- Dylech bob amser ystyried a allwch chi gynyddu lefel y cysylltiad ag ychydig o fân newidiadau syml. Er enghraifft, gallwch symud o ymgynghori i ymgysylltu drwy gael pobl â phrofiad uniongyrchol i osod y cwestiynau gyda chi a dadansoddi'r canlyniadau. Neu gallwch symud i gydgynhyrchu drwy sicrhau bod pobl sydd â phrofiad uniongyrchol yn cael eu cynnwys yn syth wrth i chi ddechrau cynllunio. Cofiwch, er mwyn iddo fod yn gydgynhyrchu, rhaid i'r rhai sydd â phrofiad byw gael yr un llais.
- Ystyriwch eich dulliau cyfathrebu ar gyfer y rhai sy'n ei chael hi'n anodd cyfathrebu, fel y rhai sydd ag anawsterau dysgu, sydd wedi colli eu golwg neu sy'n drwm eu clyw.

# Cyngor campus

## Dod o hyd i'r bobl iawn

- Edrychwch y tu hwnt i ddementia. Pa sgiliau a phrofiadau eraill sydd gan bobl?
- Pa wybodaeth a phrofiad sydd eu hangen ar gyfer eich prosiect?
- Chwiliwch am bobl nad ydynt wedi cymryd rhan o'r blaen. Bydd eich gwaith yn elwa ar safbwyntiau newydd.
- Pa anghenion ychwanegol sydd gan yr unigolyn? Dylid gwneud pob ymdrech i ddiwallu'r anghenion hynny. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod yn glir ynghylch yr hyn nad yw'n bosibl (oherwydd cyllideb, adnoddau, amserlen ac ati).
- Cysylltwch yn eang ar draws y gymuned, gan estyn allan at grwpiau cymunedol lleol a darparwyr gwasanaethau i gynnwys grŵp amrywiol o gyfranogwyr yn eich prosiect.

**"Dysgais drwy gymryd rhan fy mod yn bwysig, fod yr hyn rwy'n sefyll drosto yn bwysig, a bod fy marn yn bwysig a pha mor hanfodol yw cynnwys profiad bywyd."**

Unigolyn sy'n byw â dementia

# Cyngor campus

## Materion ymarferol

- Bydd cael caniatâd yn amrywio yn dibynnu ar y gofyn. Mae prosesau ar waith ar gyfer cael caniatâd i rannu gwybodaeth rhywun yn gyhoeddus.
- Ydych chi'n tynnu lluniau cyflym i ddangos eich gwaith ymgysylltu gwych? Pa ganiatâd sydd ei angen arnoch cyn postio?
- Gall gallu unigolyn, neu'r ffordd mae'n teimlo, amrywio. Os na allant gydsynio i rywbeth, dewch yn ôl at hynny rywbryd eto.
- Gwnewch rywfaint o baratoi cyn cysylltu â phobl. Gwiriwch a oes ganddynt hoff ddewisiadau o ran sut i gysylltu â nhw ac a oes diwrnodau neu amseroedd gwell na'i gilydd i gysylltu â nhw.
- Os ydych chi'n cwrdd â rhywun wyneb yn wyneb am y tro cyntaf, ystyriwch gynnwys llun ohonoch chi eich hun yn eich gohebiaeth e-bost, fel eich bod chi ychydig yn fwy cyfarwydd â'ch gilydd cyn i chi gwrdd.
- Trafodwch drefniadau teithio gyda'r unigolyn. Bydd llawer yn elwa arnoch chi'n archebu ac yn llunio amserlen deithio ar eu cyfer.
- Hoffech chi gael awgrymiadau ar sut i baratoi lleoliad? Trowch at y dolenni ar dudalen 17.
- Fyddwch chi'n cwrdd â phobl ar-lein? Trowch at y dolenni ar dudalen 17.
- P'un a yw eich cyfarfod ar-lein ynteu'n un wyneb yn wyneb, ystyriwch hyd eich cyfarfod a faint sydd i'w drafod. Rhowch amser i bob pwnc a chaniatáu amser ar gyfer egwyl.
- Blaenoriaethwch eitemau ar yr agenda. Mae'n werth dod â phynciau pwysicaf neu fwy cymhleth tua'r dechrau, oherwydd mae'n bosibl y bydd pobl yn ei chael hi'n anodd tua diwedd y sesiwn.
- Gall gwrthdaro fod yn dda, ond weithiau gall pethau fynd yn danbaid. Gall rhannu'n grwpiau llai helpu i chwalu'r rhyngweithio afiach a'i gwneud yn haws i hwylusydd ddatrys gwrthdaro.
- Ystyriwch gael ystafell ymlacio rhag ofn y bydd angen i rywun adael neu gael cymorth oherwydd y bydd angen iddynt orffwys neu y gallai'r pwnc beri gofid iddynt.
- Trefnwch hwylusydd sydd â pherthynas dda gyda'r grŵp neu sydd â diddordeb brwd yn y pwnc sy'n cael ei drafod

# Cyngor campus

## Diolch ac adborth

- Dysgwch beth sy'n gwneud i rywun deimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi. Gallwch siarad â nhw ac o bosibl ofyn i bobl eraill sydd wedi gweithio gyda nhw o'r blaen beth maent wedi ei wneud.
- Yr hyn sy'n gwneud i bobl deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi fwyaf yw gwybod bod eu gwaith wedi gwneud gwahaniaeth. Mae diweddariadau amserol ar yr hyn sydd wedi newid yn uniongyrchol o'u gwaith yn allweddol. Yn yr un modd, os nad ydych chi'n bwrw ymlaen ag awgrym, rhowch adborth clir esbonio'r rheswm.
- Cynlluniwch eich proses adborth. Beth yw'r cerrig milltir a phwyntiau cofrestru? Peidiwch â cholli'r rhain, hyd yn oed os bydd pethau'n cael eu symud yn ôl. Mae'n bwysig rhoi gwybod i bobl bod amserlenni wedi newid, fel eu bod yn gwybod bod y gwaith yn dal i ddigwydd.
- Tynnwch sylw at eu gwaith. Gellir gwneud hyn yn fewnol drwy ein sianeli cyfathrebu, mewn unrhyw ddogfennau neu adroddiadau ac yn fwy cyhoeddus os ydynt yn cydsynio.
- Byddwch yn agored ac yn onest gyda'r unigolyn. Nid dim ond y gwahaniaeth maent wedi ei wneud sy'n bwysig mewn adborth, mae'n ymwneud â sut gwnaethant ymgysylltu. Os oes rhywbeth y gallant ei wella, neilltuwch amser i fynd drwy hyn gydanhw. Dim ond os byddwch chi'n rhoi adborth adeiladol iddynt y gall yr unigolyn ddatblygu. Bydd yn helpu gyda'u darn nesaf o waith. Mewn achosion eithafol, nid yw pobl yn cael cynnig cyfleoedd oherwydd bod rhywbeth wedi mynd o'i le, ac na roddwyd sylw i'r mater. Mae hyn yn niweidiol i'r unigolyn ac yn atal twf mewn sefydliad.

> **"Gallech chi fynd yn gynt ar eich pen eich hun, ond rydych chi'n mynd ymhellach gyda phobl eraill."**
>
> Unigolyn sy'n byw â dementia

# Sut beth yw cynnwys pobl yn dda?

## **Astudiaeth achos:** Gwasanaeth Cefnogaeth gan Gymheiriaid Essex

### Sut rydym yn cynnwys pobl?

- **Cydgynhyrchu**

### Beth wnaethom?

Mae gwasanaeth Cefnogaeth gan Gymheiriaid Essex yn wasanaeth newydd ar gyfer pobl iau sydd wedi cael diagnosis o ddementia. Mae'r gwasanaeth yn darparu cymorth dementia gan staff cyflogedig a chymorth gan gymheiriaid gan gyfeillion cymorth gwirfoddol sy'n byw gyda dementia. Cafodd tîm prosiect a oedd yn cynnwys 3 aelod o staff a 3 o bobl sy'n byw gyda dementia cynnar eu creu, a gyda'n gilydd fe wnaethom:

- Gynllunio'r model gwasanaeth a gweithio gyda thimau clinigol i ailddylunio'r llwybr clinigol
- Datblygu'r strwythur staff a gwirfoddolwyr
- Recriwtio staff ar gyfer y gwasanaeth newydd
- Creu rôl newydd i wirfoddolwyr
- Datblygu llwybr atgyfeirio

Buom yn cyfarfod yn rheolaidd ar-lein ac wyneb yn wyneb. Cymerodd y prosiect 8 mis o'r dechrau i'r diwedd. Roedd adegau pan oedd gwahanol bobl yn nhîm y prosiect yn gweithio ar wahanol agweddau ar y prosiect.

Gwelsom hefyd fod angen i ni ddefnyddio rhai templedi Alzheimer's Society fel nad oedd popeth yn cael ei gydgynhyrchu o'r dechrau i'r diwedd.

### Pa wahaniaeth wnaeth cynnwys pobl?

Wrth i'r gwasanaeth gael ei ddylunio gyda phobl sydd â phrofiad go iawn, roedd cyfle i gael y model gwasanaeth a darparu yn iawn o'r dechrau. Roedd hyn yn cynnwys creu rôl wirfoddoli newydd a fyddai'n rhoi cymorth i'r cyfaill cymheiriaid. Fe wnaethom sicrhau bod y disgrifiad o rôl gwirfoddolwyr yn cynnwys sgiliau a phrofiad penodol i ategu'r rôl gyfeillio wrth iddi esblygu.

Roedd y grŵp hefyd yn gallu effeithio ar newidiadau i'r llwybr clinigol, gan ddylanwadu ar sut gallai'r llwybr gefnogi pobl yn well a pha gymorth sydd ei angen gan dimau clinigol.

### Beth wnaethon ni ei ddysgu?

Ar y dechrau, mae angen brîff clir arnoch ynghylch sut mae'r mudiad yn gweithio, ble mae'r ffiniau a'r rhwystrau sy'n debygol o fod ar gyfer tîm y prosiect. Byddai rheolwr prosiect penodol wedi bod yn ddefnyddiol.

Mae angen disgwyliadau clir arnoch a gwnewch yn siŵr bod pawb yn deall o'r dechrau.

Mae angen i chi ddeall man cychwyn pawb, sut rydych chi'n ennyn diddordeb yr holl gyfranogwyr pan fydd y prosiect yn symud yn gyflym.

Mae cyfathrebu'n bwysig – mae angen cadw mewn cysylltiad â phawb bob amser drwy gyfarfodydd rheolaidd a phwyntiau cyswllt yn rheolaidd yn y dyddiadur.

Roedd cyfarfodydd wyneb yn wyneb yn fwy cynhyrchiol ac yn galluogi mwy o ymgysylltu.

# Sut beth yw cynnwys pobl yn dda?

## **Astudiaeth achos:** Adolygiad Gwasanaethau Wakefield

### Sut rydym yn cynnwys pobl?

- Ymgysylltu
- Ymgynghori

### Beth wnaethom?

Gofynnodd Wakefield CCG i ni eu helpu i ddatblygu eu strategaeth dementia leol drwy gynnal ymarfer gwrando. Fe wnaethom ddefnyddio amrywiaeth eang o ddulliau i ymgysylltu â llawer o bobl ac i glywed eu barn am sut gellid gwella'r llwybr dementia yn Wakefield. Roedd hyn yn cynnwys ymgynghori â phobl ac ymgysylltu â phobl.

Bu pobl y mae dementia yn effeithio arnynt yn gweithio gyda ni i gynllunio'r cwestiynau ar gyfer yr arolwg a oedd yn ffurfio prif ran y broses ymgynghori. Fe wnaethom ymgysylltu â phobl mewn nifer o ffyrdd, a oedd yn sicrhau ein bod ni'n cyrraedd cymaint o bobl â phosibl ac yn cofnodi cynifer o leisiau â phosibl. Casglwyd yr ymatebion a thynnwyd themâu allweddol ohonynt a oedd yn helpu i lywio cyfeiriad y prosiect.

Fe wnaethom deilwra ein dull gweithredu i sicrhau ein bod ni'n cymryd camau i ymgysylltu â phobl mae dementia yn effeithio arnynt ar draws Wakefield, ar draws cymunedau ac mewn lleoliadau lle nad ydym yn darparu gwasanaethau yn draddodiadol. Er enghraifft, cyflwynodd y tîm Talking Mats fel dull o ymgysylltu â phreswylwyr cartrefi gofal. Mae'r matiau o fudd i bobl sy'n cyfathrebu mewn ffordd weledol yn hytrach na thrwy siarad neu ysgrifennu. Fe wnaethom hefyd gynnig sesiynau galw heibio yn yr ysbyty a'r Gwasanaeth Asesu'r Cof a oedd yn ein galluogi i gynyddu ein cyrhaeddiad a chefnogi mwy o bobl.

### Pa wahaniaeth wnaeth cynnwys pobl?

Mae'r gwaith hwn wedi cael effaith sylweddol yn Wakefield. Fe wnaeth cynnwys pobl yr oedd dementia yn effeithio arnynt yn rhan o'r prosiect, a chlywed eu profiadau fel rhan o'r ymgynghoriad, arwain at rai canlyniadau arwyddocaol:

- Nyrsys Admiral a'r Alzheimer's Society yn dechrau sesiynau galw heibio misol ar gyfer cymorth ar ôl diagnosis.
- Gofynnodd arweinwyr comisiynu lleol am gyllid ychwanegol ar gyfer datblygu gwasanaethau dementia.
- Mae trafodaethau'n cael eu cynnal ynghylch creu hyfforddiant i staff Gofal Sylfaenol gyda'r nod o godi ymwybyddiaeth o ddementia a dull tosturiol yn seiliedig ar yr adborth gan gleifion. Bydd yr hyfforddiant yn cynnwys pobl mae dementia yn effeithio arnynt yn ogystal â gweithwyr proffesiynol.

### Beth wnaethon ni ei ddysgu?

Mae angen cyfnod hwy o amser i helpu i gynllunio ar gyfer ymgynghoriad mor eang.

Mae angen i'r ymgynghoriad hwnnw fod yn hyblyg ac addasu i anghenion pobl.

Roedd llawer o dimau'n ymwneud â'r prosiect hwn, a byddai rolau wedi eu diffinio'n gliriach ar y dechrau wedi bod yn ddefnyddiol.

# Gweithio gyda ni

**Michele Richardson**
Rheolwr Partneriaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol
Alzheimer's Society

Mae Tîm Partneriaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol yr Alzheimer's Society yn gweithio gyda systemau gofal integredig ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon i ganfod anghenion gwasanaeth drwy gydgynhyrchu.

Byddwn yn helpu i ddylunio gwasanaethau gwerth am arian sy'n darparu atebion strategol, yn cyflawni gwaith o safon, ac yn diwallu anghenion pobl sy'n byw gyda dementia a phobl y mae dementia yn effeithio arnynt.

Drwy ein Tîm Dylanwadu ar Systemau Lleol, gallwn hefyd gynorthwyo systemau i weithredu argymhellion o'n hadroddiadau polisi.

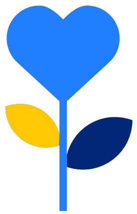
Mae gan y tîm adnoddau i helpu i ddatblygu ac adolygu strategaethau dementia, gan weithio gyda chomisiynwyr i fynd i'r afael â heriau penodol neu feysydd ffocws mewn poblogaethau lleol. Ar ben hynny, gallwn gefnogi'r gwaith o gasglu safbwyntiau lleol drwy ein hymgyrchwyr, rhannu arferion da gyda Chynghorwyr lleol ac Aelodau Seneddol.

Os hoffech chi glywed mwy neu os oes gennych chi syniad yr hoffech chi gael ein cefnogaeth i'w ddylunio a'i ddarparu. Cysylltwch â'r tîm **HSCPartnerships@alzheimers.org.uk**

**Yn benderfynol o wneud gwahaniaeth**

**Yn arbenigwyr y gellirymddiried ynddynt**

**Yn well gyda'n gilydd**



**Yn drugarog**

# Adnoddau ychwanegol

**I gael rhagor o wybodaeth ac arweiniad, gweler y dolenni ar y dde**

**1. Pecyn Cymorth Profiad o Ddementia yr Alzheimer's Society**
www.alzheimers.org.uk/dementia-professionals/dementia-experience-toolkit/contents-list

**2. Canllaw Ymarferol yr Alzheimer's Society ar Ddylunio Cynhyrchion a Gwasanaethau ar gyfer Pobl sy'n cael eu Heffeithio gan Ddementia**
www.alzheimers.org.uk/research/our-research/practical-guide-designing-products-services-people-affected-dementia

**3. Adnoddau cydgynhyrchu gan The Co-production Collaborative**
https://resources.coproductioncollective.co.uk

**4. Adnoddau cydgynhyrchu gan Think Local Act Personal (TLAP)**
www.thinklocalactpersonal.org.uk/Browse/Co-production

**5. DEEP**
www.dementiavoices.org.uk

**6. Polisi Treuliau Cyfunol Cydgynhyrchu**
www.coalitionforpersonalisedcare.org.uk/resources/our-co-produced-payment-policy-is-finally-here

**7. Yr Alzheimer's Society yn Defnyddio Technoleg Fideo i Gysylltu Pobl â Dementia**
www.alzheimers.org.uk/dementia-professionals/dementia-experience-toolkit/real-life-examples/supporting-inclusion/using-video-technology-connect-people-dementia

**8. Rhestr Wirio Amgylchedd sy'n Ystyriol o Ddementia yr Alzheimer's Society**
www.alzheimers.org.uk/get-involved/dementia-friendly-communities/organisations/dementia-friendly-environment-checklist

# Cydnabyddiaeth

**Hoffai'r Tîm Partneriaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol ddiolch i'r bobl a ganlyn am eu hamser a'u mewnbwn wrth gydgynhyrchu'r ddogfen hon**

Steven Roberts
Neil Mason
Holly Evans
Pauline Roberts
Melissa Hall
Kate Faherty
Sharon Whalley
Luke Pickering-Jones
Monica Bason-Flaquer
Kathryn Ostronznik
Steve Latham-White
Joanne Reay
Sameera Ahmed
Steve Shelley-King
David Marteau
Heather Potter
Alzheimer's Society's Involvement Team
Emma Lacey
Kate Evans
Rebecca Ballard
Lucile Blight

## Gair am Alzheimer's Society

Er mwyn mynd i'r afael â'r lladdwr mwyaf yn y Deyrnas Unedig, mae angen Cymdeithas o bobl arnom sy'n deall pob agwedd ar ddementia a realiti clefyd a wynebir gan 900,000 o bobl yn y Deyrnas Unedig. Fel prif elusen dementia y Deyrnas Unedig, rydyn ni'n arloesi dros y rhai sy'n profi dementia ar hyn o bryd, a thros bawb a fydd yn datblygu'r clefyd yn y dyfodol.

Yn ogystal â bod yn ffynhonnell hanfodol o gefnogaeth i helpu pobl i ymdopi â'r cyfnod mwyaf dychrynllyd yn eu bywydau, rydym yn rym pwerus ar gyfer newid drwy gyllido ymchwil ac ymgyrchu arloesol i wneud dementia yn flaenoriaeth haeddiannol.

Alzheimer's Society

Alzheimer's Society operates in England, Wales and Northern Ireland. Registered charity No 296645.