

“Byddwch yn ddewr. Cofiwch mai'r bobl â dementia yw'r arbenigwyr. Os ydych yn gweld bod rhywbeth yn rhwystr, ewch ati i gael gwared ohono!”



Emma Quaek yw Rheolwr Prosiect Dementia GO, cynllun gweithgareddau corfforol a chymorth i bobl sy'n byw â dementia a'u gofalwyr. Mae hi hefyd yn Hyrwyddwr Cyfeillion Dementia ac yn Gadeirydd Cymunedau Dementia Gyfeillgar Porthmadog.

Beth yw Dementia GO?

Fe ddechreuodd fel estyniad i Gynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS), cyfres o ddosbarthiadau ymarfer corff y gellid atgyfeirio pobl sydd wedi cael diagnosis dementia iddynt. Roedd yr ymateb i'r dosbarthiadau cychwynnol yma yn rhyfeddol. Bu i ni ddechrau gyda dosbarthiadau mewn tair canolfan hamdden, a dim ond drwy gael eich atgyfeirio y gallech gymryd rhan ynddynt, ac erbyn hyn rydym yn cynnal dosbarthiadau mewn 14 lleoliad yr ydym yn eu cynnig nid yn unig i bobl â dementia, ond hefyd i bobl sydd efallai'n poeni am eu cof, gofalwyr, neu bobl hŷn y mae lefel y dosbarth yn addas ar eu cyfer. Mae'r dosbarthiadau yn rhannol seiliedig ar gryfder, cydbwysedd a lleihau codymu, ond mae'r gwir bwyslais ar gael hwyl. Rydym prin yn defnyddio'r term ymarfer corff nac yn siarad am iechyd, ond rydym yn siarad llawer am hwyl. Mae pob dosbarth yr ydym yn ei gynnal yn gorffen gyda phaned o de a bisgedi, a chyfle i gael sgwrs - mae hynny yn bwysig iawn!

Roedd cynnal dosbarthiadau gweithgaredd corfforol ar gyfer pobl â dementia yn faes newydd i bron pob un ohonom sy'n gweithio yma. Roeddwn yn sylweddoli na allem gynnal dosbarthiadau heb godi ymwybyddiaeth pobl o ddementia yn gyntaf. Pan ydych yn gweithio gyda phobl â dementia, mae'n bwysig iawn sicrhau bod eu holl brofiad yn gadarnhaol, o'r adeg maent yn gadael eu cartref i'r adeg maent yn gadael y dosbarth ac yn mynd yn ôl adref. Nid y dosbarth ei hun yn unig sy'n bwysig.

Bu i ni gynnal sesiynau ymwybyddiaeth Cyfeillion Dementia ar gyfer staff dros 100 o ganolfannau hamdden, a rhoi hyfforddiant arbenigol i'n hyfforddwyr ymarfer corff. Roeddwn eisiau sicrhau bod gan bawb oedd yn dod i gysylltiad â chyfranogwyr gyda dementia ymwybyddiaeth elfennol. Fel yr hyfforddwyr eu hunain, mae'r un mor bwysig bod eich croesawyr yn gwybod sut mae rhoi cymorth i bobl sy'n byw â dementia.

Mae'r holl staff wedi bod yn rhyfeddol, maent yn arbennig o dda am addasu i anghenion pobl yn syth. Maent eisiau helpu ac mae ganddynt ddiddordeb mewn pobl, ti'n gwybod? Mae na gair yn Gymraeg, 'Cyfeillgarwch'. Ni allaf ei gyfieithu oherwydd nad yw'n swnio'r un peth. Mae'n peth ychwanegol ni allech ei hyfforddi. Mae'n mwy na bod yn ffrindiau, mae'n gofalu, mae'n bod yn ystyriol. Ni allech ei hyfforddi, ac yn siŵr iawn mae gan yr staff DementiaGo o, ac maent i gyd yn mynd y filltir ychwanegol. Rwyf mewn gwirionedd yn credu bod ein canolfannau hamdden a'n dosbarthiadau yn fwy cynhwysol, ac rydym yn gweld mwy o weithgareddau yn cael eu cynnal i bobl hŷn, ac mae hynny yn wych.

Beth ysgogodd chi i fod eisiau dechrau dosbarthiadau i bobl sy'n byw â dementia?

Roedd fy mam yn dioddef â chlefyd Alzheimer am 17 o flynyddoedd, ac roeddwn gyda hi o'r diagnosis hyd at y diwedd. Rwyf wedi gweld sut mae'n effeithio ar bobl, a sut mae'n effeithio ar y teulu cyfan. Roeddwn yn ei gweld yn y gymuned ac mewn cartref gofal, ac yn gweld sut oedd pobl yn ymateb. Roeddwn yn gweld pobl yn croesi'r ffordd er mwyn osgoi fy mam, oherwydd eu bod yn poeni beth fyddai hi'n ei ddweud neu'n ei wneud. Nid wyf yn eu beirniadu, rwyf yn ymwybodol bod hynny'n digwydd yn aml oherwydd nad yw pobl yn gwybod sut mae ymateb.





Mae cymaint o bobl â dementia yn teimlo eu bod yn cael ei hallgau o fywyd bob dydd. Roedd fy Mam yn berson mor actif bob amser, rwy'n gresynu nad oedd rywbeth fel hyn ar gael pan oedd hi yn fyw. Byddai wedi bod wrth ei bodd.

Beth yw'r buddion i'r bobl sy'n cymryd rhan yn y dosbarthiadau?

Yn un o'r dosbarthiadau rydym fel arfer yn dechrau drwy chwarae tennis bwrdd, sy'n rhywbeth na fydd llawer ohonynt wedi ei wneud ers iddynt fynd i'r clwb ieuenctid pan oeddent yn blant. Mae hynny yn eu galluogi i gael hwyl, ond mae hefyd yn golygu eu bod yn dechrau symud ac ymestyn. Gallwch weld eu cydsymudiad yn gwella wrth i'r wythnosau fynd yn eu blaenau. Yna rydym yn dechrau eu cyflwyno i fathau eraill o ymarfer corff er mwyn helpu i wella cryfder, cydbwysedd a stamina, er mwyn eu helpu i allu parhau i fyw bywydau annibynnol. Pan ydych yn gweithio â phobl â dementia, ni allwch fod yn rhy gaeth i gynlluniau yr ydych wedi eu gwneud ymlaen llaw. Mae'n rhaid i chi fod yn ymatebol i'r bobl ar y diwrnod, bod yn hyblyg ac ymateb i'r hyn sy'n digwydd. Mae hi mor bwysig bod y gweithgareddau yn hwyliog.

Pan ydych yn gwneud pethau'n iawn, gallwch weld y mwynhad ar wynebau pobl, ac mae eu llygaid yn goleuo wrth iddynt gymryd rhan. Am yr eiliad honno, nid oes dim byd arall yn bwysig iddynt. Mae'r heriau a'r anawsterau maent yn eu hwynebu yn eu bywydau bob dydd yn diflannu. Pan mae pobl yn dweud wrthym fod dod i'r dosbarthiadau wedi gwella ansawdd eu bywydau, ni allwch ofyn am well anogaeth, mae hynny'n amhrisiadwy.

Mae'r dosbarthiadau hefyd yn helpu i bobl fynd allan i grwydro, i gyfarfod pobl a gwneud ffrindiau newydd. Mae yna ddau gwpl sy'n mynd i'r dosbarthiadau yng Nghaernarfon. Nid oeddent yn adnabod ei gilydd cyn hynny, ond erbyn hyn maent yn ffrindiau mor dda fel eu bod yn mynd i dai ei gilydd bob dydd Mercher ac yn chwarae gemau bwrdd. Mae un o'r dynion sydd â dementia wedi bod yn arddwr brwd erioed. Mae wedi bod i dŷ'r cwpl arall ac wedi eu helpu i osod tŷ gwyr yn eu gardd. Mae'r dosbarthiadau wedi newid eu bywydau yn llwyr, erbyn hyn mae ganddynt reswm i fynd allan o'r tŷ ac i wneud pethau gyda'i gilydd.

A oes gennych unrhyw gynlluniau i adeiladu ar lwyddiant Dementia GO?

Rydym wedi dechrau cynnal digwyddiadau cymunedol mwy, gan ddod â'r holl wahanol grwpiau at ei gilydd, ac maent yn rhagorol. Rydym wedi trefnu tri digwyddiad dawnio 'dance-a-thon'. Daeth dros 160 o bobl i'r un diweddaraf, ac mae hynny yn anhygoel. Daeth Russell Grant draw i gymryd rhan, ac fe helpodd hynny i greu llawer iawn o gyhoeddusrwydd. Mae'r digwyddiadau yn ddiwrnod allan i bobl, yn rheswm iddynt fynd allan o'u tai, yn esgus i wisgo eu dillad gorau, a chael ychydig o hwyl.

Bu i ni hefyd gynnal twrnament Boccia. Mae Boccia yn fath o fowls y gallwch ei chwarae wrth eistedd. Mae'n gamp Baralympaidd gydnabyddedig, a gall unrhyw un ei chwarae. Roedd yna gymaint o bobl wedi dangos diddordeb. Bu i wahanol grwpiau o bob rhan o Ogledd Cymru cymryd rhan, megis MS, y Cymdeithasau Strôc a Parkinson's, ac nid y bobl sy'n dod i'n dosbarthiadau yn unig. Rydym nawr y gweld clybiau Boccia yn cael eu sefydlu, ac rydym am drefnu'r twrnament yn flynyddol.

Rwyf eisiau i ni ddechrau gweithio'n agosach â sefydliadau a grwpiau eraill. Rwyf wedi bod yn siarad ag Age Cymru Gwynedd a Môn. Mae ganddynt ganolfannau 'Heneiddio'n Dda' mewn tipyn o ardaloedd gwledig yn lleol ac maent eisoes yn cynnal rhai dosbarthiadau ymarfer corff. Rwyf eisiau rhoi cymorth iddynt er mwyn sicrhau bod eu dosbarthiadau yn gynhwysol i bobl â dementia, gan rannu rhai o'r gwersi yr ydym ni wedi eu dysgu. Wrth i ddementia pobl ddatblygu, mae angen i ni roi cymorth iddynt barhau i fod yn gorfforol actif ym mhle bynnag maent yn byw. Rwyf yn dechrau gweithio â chartrefi Preswyl Cyngor Gwynedd. Byddwn yn cynorthwyo staff cartrefi gofal er mwyn galluogi eu trigolion i fod yn fwy actif.

A oes gennych unrhyw gyngor i unrhyw un sy'n meddwl am gynnal gweithgareddau i bobl sy'n byw â dementia?

Peidiwch fyth ag anghofio'r rôl allweddol y mae gofalwyr yn ei chwarae ym mywydau pobl â dementia. Er bod ein dosbarthiadau wedi cael eu targedu at bobl â dementia, maent wedi dod yn rhyw fath o grŵp cymorth answyddogol ar gyfer y gofalwyr hefyd, sydd yn cael cyfle i gyfarfod a sgwrsio yn ystod ac ar ôl y dosbarthiadau. Mae yna ofalwyr sydd wedi parhau i ddod i'r dosbarth hyd yn oed pan nad yw'r person â dementia y maent yn goflau amdano yn gallu dod mwyach. Mae gallu manteisio ar eu profiadau nhw yn amhrisiadwy, ac mae cael eu cefnogaeth barhaus yn arbennig.

Peidiwch â cheisio gwneud popeth eich hun. Cysylltwch â grwpiau a sefydliadau eraill o'ch cwmpas. Mae yna gymaint o gymorth a chefnogaeth ar gael os byddwch yn gofyn amdano. Chwiliwch am bartneriaid posibl sydd yn gwneud pethau tebyg. Anogwch bobl i gyfranogi, ac ewch ati i adnabod pobl yn eich cymuned, oherwydd drwy wneud hynny y byddwch yn cael y syniadau gorau.