alzheimers.org.uk

Cymdeithas Alzheimer's | Arwain yr ymgyrch yn erbyn dementia

Cymdeithas Alzheimer yng Nghymru

Gwybodaeth a gwasanaethau cymorth

Mae llawer o bobl ar gael i'ch helpu
Nid ydych ar eich pen eich hun

Cymdeithas Alzheimer yw'r brif elusen ofal ac ymchwil ar gyfer pobl â dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Efallai bydd diagnosis o ddementia yn sioc i'ch system, hyd yn oed os oeddech chi'n hanner disgwyl y diagnosis. Efallai fod y cyfnod yma'n peri gofid a phoen meddwl i chi ac i'ch teulu. Bydd angen rhywfaint o gymorth a chysur arnoch o bosib. Gallwch chi wneud nifer o wahanol bethau yn ystod y cyfnod cynnar i helpu i wneud eich bywyd yn haws ac yn fwy pleserus, nawr ac yn y blynyddoedd sydd i ddod.

Sut gall Cymdeithas Alzheimer helpu?

Efallai bydd angen tipyn o amser arnoch i ddod i arfer â'r syniad o fyw gyda dementia. Efallai byddwch yn awyddus i ddysgu mwy am eich salwch, neu'n awyddus i gael cyfle i drafod eich sefyllfa yn gyfrinachol.

Mae'r Gymdeithas yn cynnig y gwasanaethau canlynol:

- Gweithwyr cymorth pwrpasol sy'n cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n byw gyda dementia, ac i'w teuluoedd a'u gofalwyr. Gallwch eu ffonio neu ofyn i rywun ymweld â chi yn eich cartref.
- Grwpiau cymorth i deuluoedd a gofalwyr. Cyfle yw'r rhain i bobl ddod at ei gilydd i drafod y sefyllfa ac i gwrdd â gweithwyr proffesiynol a phobl eraill y byddai eu gwaith, eu gwybodaeth a'u profiad o fantais i'r grŵp mewn meysydd fel hawliau lles, gwybodaeth am fudd-daliadau neu gyfreithwyr.

- Grwpiau cymorth o bobl o'r un oedran.
- Caffis Dementia sy'n gyfle i bobl sy'n byw gyda dementia a'u partneriaid gwrdd â phobl eraill mewn awyrgylch gymdeithasol.
- Eiriolaeth – ffordd o roi llais i rywun sy'n byw gyda dementia.
- Cynllun cyfeillio – cymorth ac anogaeth drwy gyfeillgarwch.
- Singing for the Brain® – gweithgaredd hwyliog a chymdeithasol.
- Grwpiau gweithgareddau.
- Rhaglen gwybodaeth a chefnogaeth i ofalwyr (CrISP).

Efallai fod gwasanaethau eraill ar gael, felly cysylltwch â'r swyddfa yn eich ardal. Hyd yn oed os nad oes angen y gwasanaethau arnoch chi ar hyn o bryd, efallai byddan nhw o help yn y dyfodol i chi ac i'ch teulu. Mae rhai pethau ymarferol y gallwch eu gwneud i wella bywyd gyda dementia.

Gweledigaeth Cymdeithas Alzheimer yw byd gwell a thecach i bobl â dementia. Rydym yn credu fod gan bobl â dementia a'u gofalwyr hawl i gael gwasanaethau a chymorth o safon. Rydym yn gweithio i gyflawni hyn drwy gyfuniad o weithgareddau hyrwyddo, ymchwilio, addysgu, hyfforddi a rhannu gwybodaeth, a drwy gynnig ein gwasanaethau ein hunain.

Cysylltwch â ni am wybodaeth, cymorth a chyngor / Contact us for information, support and advice

Gwent
01495 221589 / 01495 221532
Gwent.Area@alzheimers.org.uk

Cwm Taf
01685 353919
Merthyr@alzheimers.org.uk
Rhondda Cynon Taf
01443 400233

Caerdydd a'r Fro / Cardiff and the Vale
02920 434960
cardiffandvale@alzheimers.org.uk
Tŷ Hapus, y Barri / Barry
01446 738024

Abertawe Bro Morgannwg
01792 531208
Swansea@alzheimers.org.uk
Pen-y-bont ar Ogwr /Bridgend
01656 753754
Castell-nedd / Neath Port Talbot
01639 862879

Gorllewin Cymru / West Wales
01269 597382
Sir Gar / Carmarthenshire
01269 597411
sirgarbranch@alzheimers.org.uk
Ceredigion: 01239 810810
Sir Benfro / Pembrokeshire
01646 692329

Gogledd Cymru / North Wales
01352 700462

Wrecsam / Wrexham
01978 364859

Sir y Fflint / Flintshire
01352 700741

Sir Ddinbych / Denbighshire
01745 343026

Conwy
01492 546870

Gwynedd
01248 671125

Powys
Trefaldwyn / Montgomery
01686 629530
Maesyfed / Radnor 07715805661
Talgarth 01874 712083 /
01874 712059

Swyddfa Genedlaethol Cymru / Wales National Office
02920 480593
ROWS@alzheimers.org.uk

Swyddfa Ardal Gogledd a Gorllewin Cymru / North Wales and West
01248 671137
nwa@alzheimers.org.uk

“Cefnogaeth yw cyfrinach byw gyda dementia” “Support is the key to living well with dementia”

Mae dewis helaeth o gyhoeddiadau ar gael o Gymdeithas Alzheimer hefyd. Cysylltwch â’r swyddfa yn eich ardal i siarad â rhywun ac i ofyn am fanylion.

There are also a range of publications available from Alzheimer’s Society. Contact your local office and there will be someone there who will be able to help you.

Cyfle i weld ein holl daflenni / Access all our factsheets
alzheimers.org.uk/taflenni

Facebook gallwch sgwrsio â phobl eraill a chael yr holl newyddion diweddaraf. Ewch i facebook.com/alzheimerssocietyuk ac ymunwch â’r 12,000 o bobl sydd eisoes wedi’u cysylltu â ni.

Facebook chat to others and receive regular updates. Just go to facebook.com/alzheimerssocietyuk and join the 12,000 people already connected to us.

Neu mae croeso i chi ein dilyn ni ar Twitter yn @alzheimerssoc

Or, if you’re on Twitter follow us @alzheimerssoc

Llinell Gymorth Genedlaethol Cymdeithas Alzheimer ar Ddementia / Alzheimer’s Society National Dementia Helpline.
0845 300 0336

Gwefan Cymdeithas Alzheimer / Alzheimer’s Society Website
www.alzheimers.org.uk

Sgwrs a mwy ar-lein / A Virtual Support Group
alzheimers.org.uk/talkingpoint