

Dementia yng Nghymru gwledig

tair her



Dementia yng Nghymru gwledig

tair her

Dementia yng Nghymru gwledig: yr heriau

Yng Nghymdeithas Alzheimer, gwyddom am heriau dementia yn ardaloedd gwledig. Mae'n llai tebygol y caiff gwasanaethau cymorth eu comisiynu mewn ardaloedd gwledig. Mae cysylltiadau trafniadaeth gwael yn ei gwneud hi'n anos cael at gymorth. A gwyddom fod gofawr yn fwy tebygol o deimlo'n ynysig ac yn ddigefnogaeth.

Eto, nid dim ond ein profiadau ni o gefnogi pobl yr effeithir arnynt gan ddementia sydd wedi rhoi'r broblem o dan y chwyddwydr. Awgryma'r ddemograffeg ei bod hi'n her gynyddol i Gymru. Rydym yn genedl lawer iawn mwy gwledig na'n cymheiriaid ar dir mawr Prydain, ac mae ein poblogaeth yn hŷn. Oed yw'r ffactor risg mwyaf ar gyfer magu dementia, ac mae yna hefyd dystiolaeth gynyddol y gall unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol gynyddu risg hefyd.

Beth mae hyn yn ei olygu i'n cymunedau yng nghefn gwlad Cymru? Yn gryno, mae yna fwllch enfawr mewn ymchwil sydd angen ei lenwi fel ein bod yn gallu deall yn well y broblem sy'n effeithio ar ein cymunedau a'n bod yn canfod datrysiadau.

Yn ôl ym mis Chwefror 2016, cyfarfu dros 30 o bobl o ystod eang o sefydliadau – ledled y sectorau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol – yn Llanelwedd i dreulio diwrnod yn trafod pwnc dementia yng nghefn gwlad Cymru. Rhannodd cynrychiolwyr o gymunedau amaethyddol, grwpiau ffydd, gwasanaethau'r wladwriaeth, gwasanaethau brys, grwpiau gwirfoddol a chymunedol hanesion gwirioneddol afaelgar a thorcalonnus am sut roedd natur wledig wedi dwysáu straeniau oedd eisoes yn sylweddol a osodwyd ar deuluoedd ac unigolion gan ddementia. Nid oedd gan y grŵp statws ffurfiol nac amcanion a bennwyd o flaen llaw, ond erbyn diwedd y dydd, roedd hi'n hollol eglur bod pawb oedd yn bresennol yn teimlo bod 'angen gwneud rhywbeth'. Roedd y camau cyntaf, petrus tuag at greu Tasglu Dementia Gwledig wedi'u cymryd.

Wrth gyhoeddi'r her hon, nid yw Cymdeithas Alzheimer yn cymryd arni fod ganddi'r datrysiadau hynny. Yn hytrach, dyma ddechrau ffocws llawer hwy a manylach inni ar fater dementia cefn gwlad yng Nghymru. A Chynulliad newydd ond wedi'i ethol ym mis Mai, a chynlluniau¹ i Lywodraeth Cymru ddarparu Strategaeth Genedlaethol ar Dementia yn y misoedd i ddod, amlygwn heb ymddiheuro yr angen brys am gynnydd ar y mater.

1 Llywodraeth Cymru (2016) [Law yn Llaw at Iechyd Meddwl, Cynllun Cyflawni, 2016–19: dogfen ymgynghori](#), Cymru: Llywodraeth Cymru.

Ein nod yw dechrau cael diagnosis o'r broblem, asesu effaith ei symptomau, a thynnu sylw llunwyr polisiâu ac ymchwilyr at yr heriau a wynebir yng nghefn gwlad Cymru gan bobl yr effeithir arnynt gan ddementia. Rydym wedi amlinellu cyfres o argymhellion fydd – os cânt eu gweithredu – yn caniatáu inni ddysgu mwy am raddfa, effaith a thwf potensial dementia yn ardaloedd gwledig, a gweld sut y gall Cymru arwain y ffordd i gefnogi pobl yr effeithiwyd arnynt ganddo. Ochr yn ochr â'r gwaith hwn, bydd y Tasglu Dementia Gwledig yn gyfaill beirniadol i Lywodraeth Cymru yn y misoedd i ddod er mwyn sicrhau yr adlewyrchir materion gwledig yn ddigonol mewn unrhyw strategaeth ar ddementia yn y dyfodol.

Yn rhy hir, nid yw pobl yr effeithir arnynt gan ddementia yng nghefn gwlad Cymru wedi cael llais. Bydded i hyn fod y cam cyntaf tuag at unioni hynny.

Sue Phelps

Cyfarwyddwr, Cymdeithas Alzheimer yng Nghymru

Crynodeb ac Argymhellion

- Yn seiliedig ar ddadansoddiad o ddata presennol, mae Cymdeithas Alzheimer yn amcangyfrif bod oddeutu 17,000 o bobl yng Nghymru yn byw mewn ardaloedd gwledig a bod dementia arnynt.
- Mae gan Gymru boblogaeth sy'n gymesur hŷn nag unrhyw genedl arall yn y Deyrnas Unedig.
- Mae gan Gymru boblogaeth fwy gwledig na'r Alban a Lloegr.
- Mae'r boblogaeth hŷn yn tyfu'n gyflymach yn ardaloedd gwledig Cymru nag mewn ardaloedd trefol.
- Mae'r ffactorau hyn gyda'i gilydd wedi arwain at Lywodraeth Cymru i awgrymu y bydd yna gynnydd anghymesur o fawr yn nifer y bobl â dementia mewn ardaloedd gwledig.

Argymhellion:

- 1) Mae Llywodraeth Cymru yn buddsoddi mewn ymchwil i ddeall y broblem**

Dylid annog cyrff academiaidd ac ymchwil yng Nghymru (a'u comisiynu, os oes angen) i ddatblygu data ystadegol ac sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth gadarn fel y gallwn ddeall yn well raddfa, effaith a thwf potensial dementia yng nghefn gwlad Cymru. Fel y safon fwyaf sylfaenol, dylai Llywodraeth Cymru ymrwymo i weithio ag Arsyllfa Wledig Cymru i gaffael ffigurau llinell sylfaen dibynadwy.
- 2) Nodi enghreifftiau o arferion da ledled y DU ac Ewrop**

Dylid comisiynu adolygiad manwl o ymchwil a mathau eraill o lenyddiaeth yn ymwneud â dementia yn ardaloedd gwledig i hysbysu penderfyniadau polisi yn y dyfodol. Dylai hyn fod am Gymru yn benodol neu nodi arferion da o genhedloedd eraill y gellir eu cymhwyso i gyd-destun Cymreig.
- 3) Ceisio profiadau byw pobl â dementia a'u teuluoedd**

Cymdeithas Alzheimer i ymrwymo i ragor o ymgysylltu â phobl yr effeithir arnynt gan ddementia mewn ardaloedd gwledig i ganfod effaith ddynol dementia yng Nghymru gwledig.
- 4) Rhoi Sylw i ddementia yn ardaloedd gwledig drwy Strategaeth Dementia**

Dylai Llywodraeth Cymru gynnwys yn eu Strategaeth Genedlaethol arfaethedig ar Dementia elfen benodol ar ddementia gwledig i'w datblygu gan ymgynghori â'r Tasglu Dementia Gwledig.

- 5) Rhoi sylw i ddementia yng Nghymru gwledig drwy Gynllun Iechyd Gwledig newydd**
Dylai Llywodraeth Cymru, wrth ddiweddarau'r Cynllun Iechyd Gwledig, gynnwys elfen benodol ar ddementia, yn ogystal ag archwilio goblygiadau iechyd a lles ehangach natur wledig ar bobl yr effeithiwyd arnynt gan ddementia.
- 6) Nodi cysylltiadau rhwng dementia yng Nghymru gwledig a'r Gymraeg**
Fel rhan o ddatblygu data ystadegol ar ddementia yng Nghymru gwledig a amlygir uchod, mae angen cymhariaeth â data ar gymunedau Cymraeg eu hiaith yng Nghymru, er mwyn cael gwell dealltwriaeth o'r berthynas rhwng dementia yn ardaloedd gwledig a'r Gymraeg.

Mae Cymdeithas Alzheimer, mewn cydweithrediad â'r Tasglu Dementia Gwledig, wedi'i ymrwymo i wneud eurhan i wynebu'r heriau. Mae'r Tasglu Dementia Gwledig yn awyddus i fod yn gynghrair gredadwy ac effeithiol a all dynnu ynghyd randdeiliaid ledled pob sector i fod yn llais i bobl yng nghefn gwlad Cymru yr effeithir arnynt gan ddementia. Gyda'n gilydd, byddwn yn gweithio â Llywodraeth Cymru a phartneriaid eraill yn y misoedd i ddod i fwrw ymlaen â'r argymhellion hyn.

Her un: y parhad yng nghynnydd dementia yn ardaloedd gwledig

Mae gan Gymru lefel uchaf o ardaloedd gwledig, a chanran uwch o boblogaeth yn byw mewn ardaloedd gwledig, na rhannau eraill o dir mawr Prydain Fawr.^{2,3}

Cenedl	Ardaloedd poblog (dros 10,000 o bobl)	Ardaloedd llai poblog (hyd at 10,000 o bobl)
Cymru ⁴	63.3 %	36.7 %
Yr Alban ⁵	70.2 %	29.8 %
ogledd Iwerddon ⁶	56.0 %	43.9 %
Lloegr ⁷	81.4 %	18.6 %

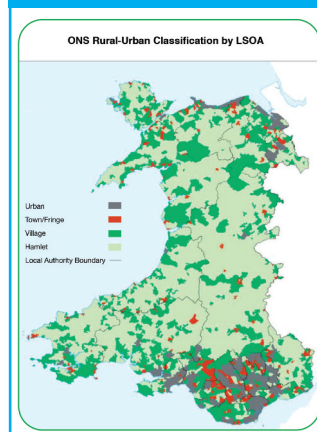
Mae dosbarthiad gwledig-trefol y Swyddfa Ystadegau Gwladol yn diffinio poblogaethau sy'n llai na 10,000 o bobl fel gwledig, tra diffinnir y rheiny â phoblogaeth o dros 10,000 fel trefol. Mae'r diffiniad hwn, er ei fod braidd yn fypwyl, yn galluogi dadansoddiad rhwydd o nifer y bobl yng Nghymru sy'n byw mewn ardaloedd 'gwledig', gyda 63.3% o boblogaeth Cymru yn dod o fewn y categori gwledig, fel a ddangosir gan y map (y dde⁹):

- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) [Cynllun Iechyd Gwledig: darparu gwasanaethau integredig yn well ar draws Cymru](#), Cymru: Llywodraeth Cynulliad Cymru: tud. 5.
- Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) [Ffocws Ystadegol ar Gymru Wledig](#), Cymru: Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- Llywodraeth Cymru (2015) [Rhaglen Datblygu Gwledig Cymru, dogfen 2014–2020](#), Cymru: Llywodraeth Cymru: tud. 3/14.
- Arolwg Cartrefi'r Alban (2011) [Scottish Household Survey: update note - Scottish Government Urban Rural Classification 2011–2012 Analysis](#), Scotland SHS: tud. 7.
- Seiliwyd ar ffigurau oddi wrth Asiantaeth Ystadegau ac Ymchwil Gogledd Iwerddon (2015) [Review of the Statistical Classification and Delineation of Settlements](#), Gogledd Iwerddon: NISRA: p18.
- Pateman, T. (2011) [Rural and urban areas: comparing lives using rural/urban classifications](#), Casnewydd: ONS: tud.8.
- Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2013) [Urban and Rural Area Definitions for Policy Purposes in England and Wales: methodology, v1.0](#), Casnewydd: ONS / Llywodraeth Cymru / Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig / Yr Adran Cymunedau a Llywodraeth Leol.
- Cymerwyd o ddogfen Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) [Cynllun Iechyd Gwledig: darparu gwasanaethau integredig yn well ar draws Cymru](#), Cymru: Llywodraeth Cynulliad Cymru: tud.12.

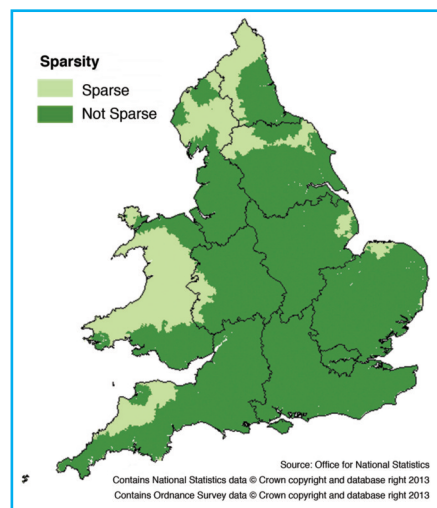
Amcangyfrifwn fod oddeutu 17,000 o bobl yng Nghymru yn byw mewn ardaloedd gwledig a bod dementia arnynt.

Seilir hyn ar y ffaith bod 38% o'r boblogaeth gyffredinol yn byw mewn ardaloedd gwledig (aneddiadau o lai na 10,000 o bobl). Os yw'r un gyfradd o bobl â dementia yn byw mewn ardaloedd gwledig, byddai hynny'n rhoi ffigwr o heb fod ymhell o 17,000.

Os rhywbeth, nid yw'r ffigwr hwn fwy na thebyg yn llawn dangos graddfa dementia gwledig, o ystyried bod cyfraddau dementia'n cynyddu'n gyflymach mewn ardaloedd gwledig.



Ffordd fwy soffistigedig o ganfod y ganran o boblogaeth Cymru sydd mewn ardaloedd gwledig yw drwy dderbyn diffiniad y Swyddfa Ystadegau Gwladol o 'dneurwydd poblogaeth'.¹⁰ Tra nad yw cymariaethau ar gyfer hyn ar gael yn yr Alban a Gogledd Iwerddon oherwydd gwahaniaethau diffiniadol, gwyddom fod 14.5% o'r boblogaeth yng Nghymru yn byw yn yr ardaloedd gwledig teneuaf eu poblogaeth¹¹ – o'i chymharu ag 1.8% ar gyfer Cymru a Lloegr fel cyfanrwydd.¹² Mae'r map (ar y dde¹³) yn pwysleisio rhagor ar natur denau ei phoblogaeth Canolbarth a Gorllewin Cymru, yn enwedig o'u cymharu â Lloegr a De Cymru drefol.



O fewn yr ardaloedd gwledig/tenau eu poblogaeth hyn o Gymru, gwyddom o'r data presennol fod y boblogaeth at ei gilydd yn hŷn a bod cyfraddau dementia yn uwch nag ar gyfer Cymru yn ei chyfanrwydd. Datgelodd ffigurau o Gyfrifiad 2011¹⁴ fod 29% o'r boblogaeth wledig yng Nghymru yn 60 mlwydd oed neu'n hŷn, gyda'r SYG yn datgan:¹⁵ "Gwelodd pob awdurdod unedol, ac eithrio Caerdydd ac Abertawe, godiadau yng nghyfradd y boblogaeth 65 oed a hŷn ... Mae'r mwyafrif o godiadau wedi'u gweld mewn ardaloedd gwledig. Gwelodd Ynys Môn y cynnydd mwyaf o 4 pwynt canran – mae'r rheiny sy'n 65 oed a hŷn yn awr yn 22% o'r boblogaeth".

Yn ogystal, datganodd Llywodraeth Cymru¹⁶ fod gan gefn gwlad Cymru gyfran anghymesur o uchel o'i phoblogaeth sydd dros 64 oed. Disgwylir y bydd yna gynnydd anghymesur mawr yn nifer y bobl â dementia, tra bod nifer y bobl â dementia yng Nghymru yn debygol o gynyddu 31% rhwng 2011 a 2021; cwyd y ffigwr hwn i 44% mewn rhai ardaloedd gwledig.¹⁷ Mae'r boblogaeth anghymesur hŷn hon, gyda lefelau anghymesur uchel o ddementia a rhai

10 Llywodraeth Cymru (2015) [Rhaglen Datblygu Gwledig Cymru, dogfen 2014–2020](#), Cymru: Llywodraeth Cymru.

11 Llywodraeth Cymru (2015) [Rhaglen Datblygu Gwledig Cymru, dogfen 2014–2020](#), Cymru: Llywodraeth Cymru: tud13.

12 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2013) 2011 [Census Analysis: comparing rural and urban areas of England and Wales](#), Casnewydd: ONS: tud. 9.

13 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2013) 2011 [Census Analysis: comparing rural and urban areas of England and Wales](#), Casnewydd: ONS: tud.4.

14 Arsyllfa Wledig Cymru (2016) [gwefan Arsyllfa Wledig Cymru](#), cyrchwyd ar yr 31ain o Fawrth, 2016.

15 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2012) [Statistical bulletin: 2011 Census: Population and Household Estimates for Wales](#), Casnewydd: ONS.

16 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) [Ffocws Ystadegol ar Gymru Wledig](#), Cymru: Llywodraeth Cynulliad Cymru.

17 Llywodraeth Cymru (2011) [Gweledigaeth Genedlaethol Cymru ar Ddementia: Cymunedau sy'n cefnogi pobl â dementia](#), Cymru: Llywodraeth Cynulliad Cymru/Cymdeithas Alzheimer

clystyrau o amddifadedd (er yn gyffredinol lefelau is o amddifadedd na'r boblogaeth gyffredinol), yn cyd-fynd â chanfyddiadau blaenorol¹⁸ fod canolbarth Cymru wledig yn neilltuol â llai o gysylltiadau ac yn llai cefnog na'r hyn sy'n normal i Gymru a Lloegr fel cyfanrwydd.

Y darlun sy'n ymddangos yw bod dementia yng nghefn gwlad Cymru yn broblem sylweddol ac sy'n tyfu, ond heb well data, fe fydd yn amhosibl i'w goresgyn. Mae Cymdeithas Alzheimer o'r herwydd yn galw am fwy o ymchwil fel y gellir canfod datrysiadau polisi.

18 Pateman, T. (2011) [Rural and urban areas: comparing lives using rural/urban classifications](#), Casnewydd: ONS.

Her dau: effaith ddynol dementia yng Nghymru gwledig

Dywed y ffigurau ystadegol a demograffig wrth wraidd dementia yng Nghymru gwledig ond un ochr o'r stori. Yr un mor arwyddocaol yw'r lleisiau dynol yr effeithir arnynt gan y mater.

Ar hyn o bryd, nid oes yna ond ychydig o ddata ansoddol sy'n harneisio'n benodol leisiau pobl yn ardaloedd gwledig Cymru yr effeithir arnynt gan ddementia – ac mae hwn yn fwch y mae'n rhaid rhoi sylw iddo fel mater o flaenoriaeth. Serch hynny, o'n gwaith cyfyngedig ni'n hunain, fe allwn nodi rhai pryderon allweddol pwysig a allai helpu i dywys ymchwil yn y dyfodol.

Cynhaliwyd cyfres o gyfweiliadau (n=12) â phobl yr effeithir arnynt gan ddementia yng Nghymru gwledig yng ngwanwyn 2016 gyda sampl o bobl hunan-ddewisedig a atebodd hysbysebion ar gyfryngau cymdeithasol a cheisiadau i grwpiau adolygu defnyddwyr gwasanaethau presennol Cymdeithas Alzheimer o bob cwr o Gymru (yn cynnwys ardaloedd gwledig). Rhoes y sampl hwn gipolygon cyfyngedig ond dangosol, ac mae'n eglur oddi wrth yr ymatebion fod yr arwahanrwydd a deimlid gan bobl â dementia a'u gofawr wedi'i ddwysáu gan natur wledig yr ardal. Nid yw'n syndod bod trafndiaeth, yn neilltuol, yn bryder allweddol:

'Nid ydi o hyd yn oed yn ymwneud â mynd o amgylch, wrth fyw mewn ardaloedd gwledig, ni wyddoch ddim byd arall. Felly, os nad ydych yn gyrru cerbyd, rydych yn dod i arfer â dal y bws. Arferwn fod wrth fy modd â mynd ar y bws, a chyda fy nementia, mae'n helpu i roi symbyliad imi. Ond, nid oes yna ond un bws yr wythnos yn awr i un lle – ac felly mae hyd yn oed hynny wedi'i gyfyngu. Nid oedd hi bob amser fel hyn, roedd yna dipyn go lew yn arfer â bod i wahanol ardaloedd.'

'Gwnaeth y cyngor lleol ddsbarthu holiadur. Gwnaethant ofyn a allem deithio 5–10 milltir am seibiant. Nid oes yna, yn amlwg, unrhyw ystyriaeth yn y cwestiwn hwn i ardal wledig. Ie, byddwn yn teithio 5–10 milltir, ond mae seibiant ymhellach i ni sy'n byw mewn ardaloedd gwledig. Roedd yn rhaid i mi deithio 40 milltir i ganfod cartref i fy ngwraig aros ynddo ac roedd yn drychineb. Nid oedd y staff wedi'u hyfforddi i gefnogi pobl â dementia neu heb fod mor ddatblygedig â fy ngwraig. Gwnaethant ffonio fy merch a gofyn a allent dawelyddu fy ngwraig, neu fel arall byddai'n rhaid inni fynd â hi adref.'

Hyd yn oed pan oedd gwasanaethau a chymorth ar gael, golygai pellteroedd ac amseroedd teithio bod eu defnyddioldeb yn aml yn gyfyngedig:

'Nid oes yna seibiant ar gael yma – nid oes neb yn dod cyn belled â hyn neu os dônt, mae'n rhaid iddynt adael ar ôl ugain munud i allu gwneud ymweliad arall. Mae gen i broblem os oes gennyf apwyntiadau.

Gwn am rywun sy'n cael ymweliadau gan y gwasanaethau cymdeithasol bob diwrnod, ond mae arnynt eisiau'i roi o yn ei wely am 7.30yh bob noson oherwydd bod ganddynt bedwar o alwadau'n rhagor i'w gwneud cyn 10.30yh. Nid yw hynny'n galluogi.'

Yn ogystal, roedd y gwasanaethau cymorth a fodolai yn rhy gyffredinol yn eu darpariaeth yn aml. Disgrifiodd un person iau â dementia sut yr arweiniodd hyn at atgyfeiriad i wasanaeth oedd yn gyfan gwbl amhriodol i'w anghenion:

'Rydych yn mynd yno ac mae yna bobl hŷn – cânt gemau sy'n eu hysgogi'n gymdeithasol. Ond mae gan y cardiau â llun y maent yn eu defnyddio lun o Nat King Cole arnynt; wedi'r cyfan, dwi ddim mor hen â hynny. Mae ganddynt hefyd sesiynau cerdd lle maent yn chwarae Vera Lynn – nid yw'n briodol i oed a dywedais fod angen mwy i ysgogi pobl sy'n ieuengach yn gymdeithasol... rwyf hefyd wedi gorfod gwirio bod staff wedi'u hyfforddi ar gyfer dementia yn benodol – yn dilyn fy mhryderon, mae hyn wedi'i ddatrys ac mae'n rhaid i bob aelod o staff gael safon ofynnol o hyfforddiant yn awr.'

Gwnaeth atebwyr hefyd nodi gwahanol agweddau cymdeithasol tuag at ddementia mewn ardaloedd gwledig – a gwnaethant grybwyll agweddau positif a negyddol o sut y cafodd dementia ei ystyried a'i ddeall mewn cymunedau gwledig:

'Mae cyfeillion a chymdogion yn ymwybodol o ddementia. Mae pobl mewn cymunedau gwledig yn siarad â'i gilydd yn fwy nag mewn ardaloedd mwy.

'Nid oes yna lawer o ymwybyddiaeth o ddementia mewn ardaloedd gwledig oherwydd bod yna ond ychydig o wasanaethau a dim presenoldeb... Mae ar y cymunedau mwy gwledig angen dod ynghyd ac mae arnynt angen mwy mewn termau codi ymwybyddiaeth.'

Mae'r hanesion a'r profiadau hyn yn dynodi cyfres ehangach o heriau polisi sydd o dan yr wyneb, a chyfres negyddol o safbwyntiau ynglŷn â chymorth i bobl â dementia, gan mwyaf. Er bod y dyfyniadau oddi wrth nifer fechan o gyfweiliadau, byddai rhagor o waith yn y maes hwn yn fuddiol i nodi meysydd cyffredin o bryder. Gall rhai o'r materion cysylltiedig y gallai Cymdeithas Alzheimer ddisgwyl y cânt eu hamlygu oherwydd ein profiadau ni'n hunain a chysylltiad â phobl yr effeithir arnynt gan ddementia gynnwys:

- Y gorgyffwrdd rhwng ardaloedd gwledig a'r heriau sy'n effeithio'n benodol ar bobl â dementia sy'n siarad Cymraeg fel iaith gyntaf – rhywbeth a gydnabyddir gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru: "Ymddangosodd pryderon am y diffyg gwasanaethau

Cymraeg sydd ar gael. Siaradodd un ferch am yr anhawster o ganfod cartref gofal preswyl gyda siaradwyr Cymraeg ar gyfer ei thad a siaradodd hefyd am yr anhawster o ganfod gweithwyr proffesiynol mewn ysbytai a allai egluro materion i'w rhieni yn Gymraeg. Gwnaeth un arall amlygu'r anhawster o gynnal asesiad o allu i glaf a oedd yn siarad Cymraeg fel iaith gyntaf, a bwriadodd un gofalwr y sylw ei bod yn teimlo'n ffodus nad oedd y person yr oedd hi'n gofalu amdano yn siaradwr Cymraeg.”¹⁹

- Nododd yr un adroddiad²⁰ hefyd rwystredigaethau ynglŷn â gwasanaethau gofal, gyda theimlad ymysg cyfranogwyr bod disgwyl iddynt gydweddu â phatrymau cyflawni gwasanaethau ffurfiol, yn hytrach na'r gwasanaethau'n cael eu cynllunio i ddiwallu'u hanghenion unigol.
- Mae yna hefyd effaith negyddol potensial i allgáu digidol ar fynediad gwael at wasanaethau mewn ardaloedd gwledig. Mae'r gwresfap allgau digidol²¹ (ar y dde) yn dynodi gorgyffwrdd sylweddol rhwng ardaloedd gwledig a llythrennedd/mynediad digidol gwael, gyda Chymru (a'r Alban a Gogledd Iwerddon) â darnau mawrion o allgáu digidol mewn ardaloedd gwledig.
- Gyda gwasanaethau cymorth, gwybodaeth ac adnoddau ar gael fwyfwy “ond yn ddigidol” yn ddiodyfyn, mae'n gynyddol bwysig cefnogi pobl mewn ardaloedd gwledig lle mae mynediad at fand eang yn aml yn glytiog, ond hefyd yn groes i hynny lle y gallai gwasanaethau digidol (os yw'n hygyrch) fod yn drawsnewidiol i gyrraedd cymunedau ac unigolion a allai fel arall fod yn gyfan gwbl ynysig.
- Dynododd archwiliad yn 2014 o fynediad at glinigau cof²² a'n hymchwil²³ ni'n hunain fod yna heriau yn gysylltiedig â mynediad at glinigau cof yng Nghymru. Nid yn unig y mae'r pellteroedd i deithio weithiau'n rhwystrau rhag mynediad i bobl mewn ardaloedd gwledig, ond mae hyd amseroedd aros hefyd yn achos pryder. Galwodd Cymdeithas Alzheimer am gonsensws cenedlaethol ar lefel isaf warantedig o gefnogaeth ôl-ddiagnosis – ond byddai hefyd yn fuddiol deall yn well effeithiau mynediad cyfyngedig at glinigau cof ar bobl mewn ardaloedd gwledig yr effeithir arnynt gan ddementia.



Mae'n hanfodol y gwneir mwy o ymchwil i ddeall yr effaith ddynol a gaiff dementia ar bobl yng nghefn gwlad Cymru fel y gellir datblygu ymateb priodol.

-
- 19 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2016) [Dementia: more than just memory loss – the experiences of people living with dementia and those who care for them](#), Cardiff: OPCW: p53.
- 20 Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2016) [Dementia: more than just memory loss – the experiences of people living with dementia and those who care for them](#), Caerdydd: OPCW.
- 21 Doteveryone (2016) “Digital Exclusion Heatmap: exploring exclusion from a digital United Kingdom”, taken from <https://doteveryone.org.uk/resources/heatmap/>
- 22 1000 o Fywydau (2014) [Archwiliad Cenedlaethol Cymru: gwasanaethau clinigau cof ac asesu cof](#), Cymru: 1000 o Fywydau / Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- 23 Cymdeithas Alzheimer (2015) [Diagnosis neu Ddadrymuso? Derbyn diagnosis o ddementia yng Nghymru](#), Caerdydd: Cymdeithas Alzheimer.

Her tri: nodi ymateb polisi

Gan gydnabod nad yw datrys yr heriau a amlinellir yn yr adrannau blaenorol yn syml o bell ffordd, mae yna eto fyth ddau gyfle allweddol yn y misoedd sydd i ddod y gellir eu defnyddio i ddeall yn well beth sydd angen ei wneud.

Strategaeth ar Dementia i Gymru

Gallai cynigion diweddar²⁴ weld Strategaeth ar Dementia i Gymru yn cael ei datblygu cyn diwedd y flwyddyn – y tro cyntaf y bydd Cymru wedi cael ei strategaeth neilltuol ei hun ar ddementia. Mae nodi dementia yng Nghymru gwledig yn faes blaenoriaeth ar gyfer gwaith yn y dyfodol yn amlwg yn rhywbeth i'w ddeisyf, ac mae gan y Tasglu Dementia Gwledig rôl amlwg fel partner yn y gwaith hwnnw. Hoffem hefyd weld Arsyllfa Cymru Wledig yn gysylltiedig ag unrhyw waith, fel y gallant ganfod union leoliad, graddfa a thwf tebygol dementia yng Nghymru gwledig.

Cynllun Iechyd Gwledig diweddariad

Yn ogystal, mae Llywodraeth Cymru eisoes wedi gwneud cryn lawer i fynd i'r afael â heriau iechyd cefn gwlad yn fwy cyffredinol drwy gyhoeddi Cynllun Iechyd Gwledig i Gymru yn 2009. Gosododd hyn ddyheadau cryfion i “...datblygu'r dystiolaeth sydd gennym, yma yng Nghymru, am anghenion polisi iechyd gwledig, ac i ymwreiddio'r wybodaeth well hon yn ein strwythurau llunio polisi”.²⁵ Ymysg pethau eraill, nododd y ddogfen fod y nifer hynny o bobl â dementia mewn ardaloedd gwledig yn debygol o gynyddu ac nad ystyrir fod ardaloedd gwledig wedi'u cyfarparu'n ddigonol i ymdopi â'r cynnydd hwnnw. Amlygodd hefyd heriau neilltuol mewn perthynas â'r iaith Gymraeg; mae ar y gweithlu iechyd a gofal cymdeithasol angen cael y capasiti i gefnogi pobl sydd, drwy fod wedi colli galluedd oherwydd dementia,

Mae angen llawer mwy o ymchwil a dadansoddi ar ddementia yng Nghymru gwledig. Ond mae'r hyn a wyddom eisoes yn awgrymu consensws am y problemau sydd angen eu goresgyn. Mae'r rhain yn cynnwys (ond nid yn gyfyngedig i):

- pellter
- diffyg cludiant
- prinder staff medrus
- cost uwch i ddarparwyr gan arwain at ystod fwy cyfyngedig o wasanaethau
- ychydig o fynediad at wasanaethau gofal sylfaenol
- mynediad gwael at ofal, yn cynnwys gofalywyr a delir
- arwahanrwydd cymdeithasol a deimlir gan ofalwyr di-dâl.

Dylai unrhyw ymatebion polisi ganolbwyntio'n gychwynnol ar y themâu allweddol hyn.

24 Welsh Government (2016) [Together for Mental Health Delivery Plan, 2016–19: consultation document](#), Wales: Welsh Government.

25 Welsh Government (2009) [Rural Health Plan: improving integrated service delivery across Wales](#), Wales: Welsh Assembly Government: p5.

ond yn gallu cyfathrebu drwy’u hiaith gyntaf. Fodd bynnag, mae’r cynllun yn awr ar ei seithfed flwyddyn, ac mae’n rhaid i Gymru fachu ar y cyfle i’w adnewyddu ac i roi sylw neilltuol i ddementia yn ardaloedd gwledig.

I helpu i wybod ym mhle y gallai rhai o’r cyfleoedd polisi hyn ganolbwyntio sylw, mae gofyn cael adolygiad manwl o’r llenyddiaeth. Dylai hyn nid yn unig edrych ar ymchwil perthnasol presennol yng Nghymru (yn anad dim, yr hyn a ddaw o’r Ganolfan Heneiddio Arloesol ym Mhrifysgol Abertawe a’r Ganolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia ym Mhrifysgol Bangor), ond hefyd edrych ar ganfyddiadau ar ddementia mewn rhannau gwledig eraill o’r Deyrnas Unedig a thramor. Mae llenyddiaeth bresennol wedi atgyfnerthu’r syniad “*yna ond ychydig o enghreifftiau o fesurau arloesol i ddarparu gwasanaethau i bobl â dementia mewn ardaloedd gwledig*”,²⁶ ac eto lle mae’r ymyriadau hynny’n bodoli ac mae modd dangos eu bod wedi gweithio, mae ar Gymru angen cymryd sylw. Yn yr un modd, bydd gwneud cysylltiadau rhwng yr ymchwil sydd wedi’i wneud mewn cymunedau gwledig eraill (yn y Deyrnas Unedig ac ymhellach) yn darparu rhagor o ddealltwriaeth o’r heriau sydd yn ein hwynebu yng Nghymru.

26 Innes, A., Cox, S., Smith, A. & Mason, A. (2006) “[Service provision for people with dementia in rural Scotland – difficulties and innovations](#)”, *Dementia*, cyfrol 5, rhif. 2, tud. 252.

Casgliadau

Mae'n eglur bod yn rhaid inni weithredu yn awr i oresgyn effaith dementia yng nghefn gwlad Cymru. Nid yn unig y mae'r niferoedd yr effeithir arnynt yn uchel ac yn cynyddu – dros 17,000, yn ôl ein hamcangyfrif ni – ond mae profiadau a hanesion unigol yr unigolion a theuluoedd yr effeithir arnynt yn dorcalonnus.

Mae Cymru ar groesffordd. Gyda Chynulliad newydd, cynlluniau ar gyfer strategaeth newydd ar ddementia a fersiwn newydd ddisgwyliedig o'r cynllun iechyd gwledig, mae gennym y cyfle i wneud mwy i ddeall y problemau ac i nodi newid mewn polisi. Ond gallwn ond gobeithio gwneud hynny os ymrwymwn yn awr i gasglu'r data ac i gynnal ymchwil fydd yn taflu goleuni ar ddementia yng Nghymru gwledig ac yn caniatáu inni ddeall ei holl agweddau – hyd yn oed os bydd hynny'n ein gwneud yn anesmwyth.

Mae Cymdeithas Alzheimer wedi'n hymrwymo i wneud ein rhan. Gobeithiwn y byddwch chithau, hefyd.

Cymdeithas Alzheimer yw prif elusen cefnogaeth ac ymchwil y Deyrnas Unedig i bobl â dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Darparwn wybodaeth a chefnogaeth i bobl sydd ag unrhyw fath o ddementia a'u gofalwyr drwy'n cyhoeddiadau, Llinell Gymorth Genedlaethol ar Ddementia, gwefan, a mwy na 2,000 o wasanaethau lleol. Ymgyrchwn dros well ansawdd bywyd i bobl â dementia a mwy o ddealltwriaeth o ddementia. Rydym hefyd yn ariannu rhaglen arloesol o ymchwil meddygol a chymdeithasol i achosion, iacháu ac atal dementia a'r gofal y mae pobl yn ei dderbyn.

Cymdeithas Alzheimer

Devon House
58 St Katharine's Way
Llundain E1W 1LB

Ffôn 020 7423 3500

Ffacs 020 7423 3501

E-bost info@alzheimers.org.uk

alzheimers.org.uk

Cymdeithas Alzheimer yng Nghymru

16 Rhodfa Columbus
Caerdydd
CF10 4BY