Diogel ac Iach
Safe & Well

Ymweliad Diogel ac Iach AM DDIM gan y Gwasanaeth Tân ar gyfer pobl a theuluoedd sy'n delio â dementia

Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru
Mid and West Wales Fire and Rescue Service

Gwasanaeth Tân ac Achub
Fire and Rescue Service

Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru
South Wales Fire and Rescue Service

This document is available in English

Amcangyfrifir bod dementia yn effeithio ar oddeutu 1 miliwn o bobl yn y DU a bod tua 50,000 o bobl yng Nghymru yn byw gyda dementia.

Gall y gwasanaeth tân gynnig cyngor ymarferol i bobl a theuluoedd sy'n delio â dementia er mwyn iddynt gadw'n ddiogel yn eu cartref eu hunain. Gall hyn gynnwys profi a gosod synhwyrydd mwg/gwres newydd, eu cyfeirio at asiantaethau perthnasol eraill, a thrafod materion megis sgamio, llithro, baglu a chwympo, a bod wedi'u hynysu ac yn unig.

Rydym yn gweithio ochr yn ochr â llawer o bartneriaid gan gynnwys Care and Repair, Dementia UK, Cymdeithas Alzheimer's, Awdurdodau Lleol, a'r Groes Goch Brydeinig i roi'r gefnogaeth orau i bobl sy'n byw gyda dementia er mwyn eu galluogi i barhau i fyw gartref.

Rydym yn cydweithio gyda nifer of bartneriaid gan gynnwys Gofal a Thrwsio.

Diogel ac Iach
Safe & Well

I wneud cais am eich gwiriad diogel ac iach rhad ac am ddim, ffoniwch:

0800 169 1234

Mae Diogel ac Iach yn ymweliad diogelwch tân yn y cartref am ddim sydd wedi ei deilwra i anghenion unigolion ac a all gefnogi aelodau o'n cymuned i helpu i'w hamddiffyn nhw a'u heiddo rhag tân.

Ailymweliadau

Byddem yn eich cynghori i drefnu ymweliadau dilynol gyda'ch Gwasanaeth Tân ac Achub fel y mae eich cyflwr yn newid.

Ffoniwch
0800 169 1234
i drefnu ymweliad diogel ac iach.

Diogel ac Iach
Safe & Well

Fel rhan o ymweliad Diogel ac Iach, gall GTACGC ddarparu a gosod (am ddim):

- Amrywiaeth o larymau a all gynnwys larymau mwg, gwres a charbon monocsid
- Dillad gwely a blancedi gwrth-dân
- Systemau larwm i'r rhai sy'n Drwm eu Clyw
- Blychau Llwch
- Ceblau estyn
- Offer diogelwch eraill fel y bo'n briodol

NEGES MEWN POTEL
GALLAI HELPU I ACHUB EICH BYWYD

Sut mae'n gweithio?

Mae 'Neges mewn Potel' y Llewod yn syniad syml sydd yn annog pobl i gadw eu manylion personol a meddygol, gan gynnwys rhestr o'r meddyginiaethau y maent yn eu cymryd neu ffurflen presgripsiwn rheolaidd, mewn man yn y cartref lle gellir eu canfod yn hawdd mewn argyfwng meddygol neu unrhyw argyfwng arall. Mae eich gwybodaeth yn cael ei chadw ar ddarn o bapur mewn potel blastig yn eich oergell, a daw'r botel gyda dau label - un i'w arddangos ar du mewn eich drws ffrynt neu brif fynedfa eich cartref, a'r llall ar ddrws eich oergell.

Pam cadw'r botel yn yr oergell? Oherwydd dyma'r peth olaf a fydd yn llosgi os bydd tân.

Am ragor o wybodaeth

E-bostiwc: enquiries@lionsclubs.co
Ffoniwch: 0121 441 4544

Ymweliad Diogel ac Iach ar gyfer pobl a theuluoedd sy'n delio â dementia

PROTOCOL HERBERT

Beth yw Protocol Herbert?

Mae Protocol Herbert yn ffurflen y gall gofalwyr, teulu neu ffrindiau person bregus, neu'r person ei hun, ei llenwi.

Mae'r ffurflen yn cynnwys rhestr o wybodaeth i helpu'r heddlu pe bai'r person yn mynd ar goll, gan gynnwys:

- **y feddyginiaeth sydd ei hangen**
- **rhifau ffonau symudol**
- **mannau lle cafwyd hyd i'r person o'r blaen**
- **llun diweddar**

Gall llenwi'r ffurflen fod yn ffordd werthfawr o gyfathrebu â pherthynas, gan fod llenwi'r ffurflen yn gwneud i'r person feddwl am y mannau lle'r oeddent yn arfer byw a gweithio. Mae hyn yn sbarduno atgofion y maen nhw'n hoffi siarad amdanyn nhw, a gall gyfoethogi eich ymweliad.

Dim ond pan roddir gwybod bod y person ar goll y bydd yr heddlu angen y ffurflen. Dylai gael ei chadw'n ddiogel, mewn man lle gallwch ddod o hyd iddi'n gyflym.

Os ydych chi'n darganfod bod rhywun ar goll, ffoniwch 999. Y cynharaf y daw'r heddlu i wybod bod rhywun ar goll, y cynharaf y gall swyddogion ddechrau chwilio amdanynt.

Pan fyddwch yn ffonio'r heddlu, dywedwch wrthynt fod gennych chi broffil Protocol Herbert.

Cysylltwch â'ch Heddlu lleol

Ffôn: 101

Heddlu Dyfed Powys
contactcentre@dyfed-powys.pnn.police.uk

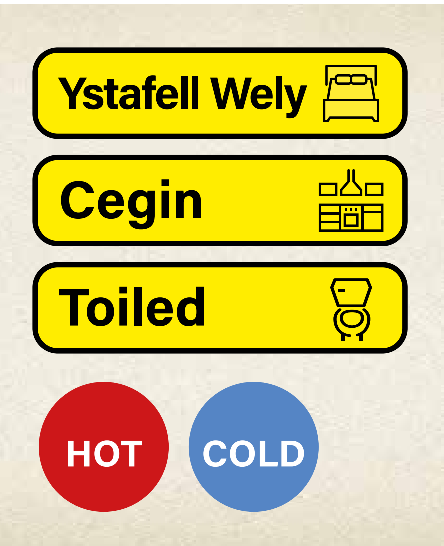
Heddlu Gogledd Cymru
OPCC@northwales.police.uk

Heddlu Gwent
contact@gwent.pnn.police.uk

Heddlu De Cymru
SWP101@south-wales.police.uk

Ymweliad Diogel ac Iach ar gyfer pobl a theuluoedd sy'n delio â dementia

Cadw’n Ddiogel yn y Cartref



Arwyddion, Labeli a chyferbyniad lliw

Creu arwyddion i dynnu sylw at ystafelloedd neu eitemau yn y cartref. Gall hyn helpu’r person gofio lle mae eitemau’n cael eu cadw.

Gall arwyddion poeth ac oer ar dapiau dŵr annog y person i ddefnyddio’r tap cywir.

Golau

Mae’n bosib y bydd y ffordd y bydd pobl yn gweld, a deall yr hyn maent yn eu gweld yn cael eu heffeithio, felly bydd sicrhau bod digon o olau yng nghartref y person yn helpu. Gall newid bylbiau golau am rai cryfach, yn ogystal â gadael cymaint o olau naturiol i mewn â phosib, fod o gymorth.

Gall gosod llenni tywyll yn yr ystafell wely helpu gyda chwsg, a defnyddio lampau neu olau lefel-isel i’w helpu i weld y ffordd i’r ystafell ymolchi. Gall defnyddio amserydd eu helpu i ddeall pa adeg o’r dydd yw hi.

Technoleg Cymorth

Byddem yn eich annog i ddefnyddio technoleg cymorth i alluogi person i gadw’n ddiogel yn eu cartref eu hunain, a gall y teclynnau canlynol gael eu darparu gan eich awdurdod lleol (mae’n bosibl y codir tâl amdanynt)

- Systemau teleofal Lifeline
- Crogdlws cwympo
- Synhwyrydd gweithgaredd
- Synhwyrydd gorlif dŵr
- Goleuadau synhwyro dan y llawr
- Cloch drws clyfar
- Ffôn â’r sain uwch

Gall y darparwyr osod larymau mwg, gwres a charbon monocsid ar cŷd.

Ymweliad Diogel ac Iach ar gyfer pobl a theuluoedd sy’n delio â dementia

Lleihau'r risg o gwympo

Gellir lleihau'r risg o lithro, baglu a chwympo drwy gael gwared â rygiau trwchus a defnyddio tâp gwrthlithro dan rygiau tenau.

Gwisgo esgidiau sy'n ffitio'n gywir gan osgoi esgidiau heb gefn lle bo hynny'n bosibl.

Gall gosod rheiliau a chanllawiau grisiau helpu'r person symud o gwmpas yn ddiogel. Gallwn eich cyfeirio at Care and Repair neu therapydd galwedigaethol drwy'r Gwasanaethau Cymdeithasol, neu eich Meddyg Teulu

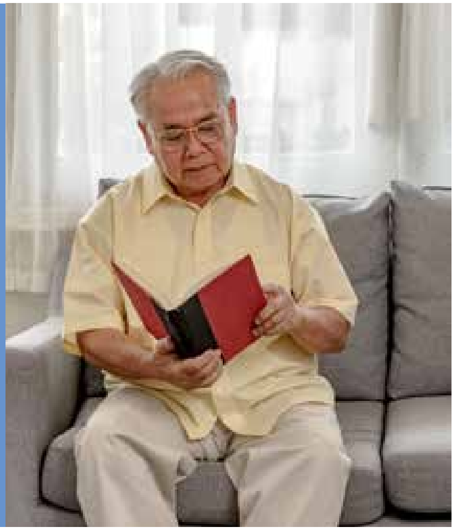
Lle bo'n bosibl, dylai lloriau fod yn unlliw ledled yr eiddo oherwydd gall gwahanol liwiau edrych fel cam neu lefel wahanol i berson sydd yn byw gyda dementia.

Dogfennau hanes bywyd

Er mwyn helpu cyfathrebu, gall creu dogfen hanes bywyd fod yn gysur i berson sydd yn byw gyda dementia. Gallwch eu lawrlwytho o'r gwefannau canlynol –

Dementia UK
www.dementiauk.org

Alzheimer's society
www.dementiauk.org



Cwpwrdd allwedd/ Cloch drws clyfar

Gall blwch allwedd gynnig mynediad brys i'ch eiddo – bydd eich cod unigryw yn cael ei gofnodi gyda'n hystafell reoli tanau.

Galwyr Diwahoddiad / Post sothach

Er mwyn atal sgamwyr stepen drws, gall arwydd 'dim galwyr diwahoddiad' helpu i gadw galwyr diangen draw o'ch eiddo. Gallwch gael yr arwyddion yma gan eich tîm plismona cymunedol lleol. Dylid rhoi gwybod i'r heddlu am alwyr diwahoddiad sy'n galw'n barhaus.

Offer nwy yn y gegin

I'ch helpu i'ch cadw chi'n byw yn annibynnol ac yn ddiogel gartref, mae'n bosibl na fydd hi'n ddiogel ichi ddefnyddio eich popty nwy mwyach. Mae Wales and West Utilities yn cynnig gwasanaeth am ddim i ddarparu falf cloi y gellir ei osod ar eich offer.

Gwnewch gais am falf cloi popty -
wwutilities.co.uk

Cyngor a chefnogaeth bellach

Llinell gymorth Dementia UK

0800 888 6678

www.dementiauk.org

Llinell Gymorth Cymdeithas Alzheimer’s

0333 150 3456

www.alzheimers.org.uk

Llinell Gymorth Age Cymru

029 2043 1555

www.ageuk.org.uk/cymru

MAE POB UN O’N GORSAFOEDD TÂN YN

HAFAN DDIOGEL

Gall unrhyw aelod o'r cyhoedd

Gan gynnwys plant a phobl ifanc fynd i orsaf dân os ydyn nhw’n teimlo'n anniogel mewn unrhyw sefyllfa.

Os yw'r criwiau allan a bod angen help arnoch ar unwaith, ffoniwch 999

Rydym bob amser yn agored ac rydym bob amser yma i chi.

www.tancgc.gov.uk