

iSupport Ar Gyfer Dementia



Rhaglen hyfforddi a chefnogi
ar gyfer gofalwyr pobl â dementia

Canllaw i ddefnyddwyr

Ledled y byd, dylai gofaluwr pobl â dementia gael mynediad at wybodaeth a chefnogaeth wedi'i theilwra i'w hanghenion er mwyn ymateb yn effeithiol i, a rheoli, y gofynion corfforol, meddyliol a chymdeithasol sy'n gysylltiedig â gofalu am rywun sy'n byw gyda dementia. Mae iSupport wedi'i ddatblygu i ddarparu hyfforddiant a gwybodaeth hygyrch sy'n seiliedig ar dystiolaeth, wedi'i theilwra i anghenion gofaluwr. Ei nod yw gwella gwybodaeth a sgiliau gofalu, megis gallu gofaluwr i ymdopi â symptomau dementia a gofalu amdanynt eu hunain. Mae iSupport yn ceisio galluogi pobl â dementia i fyw yn y gymuned tra'n atal neu leihau straen ar ofaluwr. Dyluniwyd y sesiynau a gynhwysir yn y rhaglen hwn yn ofalus i helpu gofaluwr i fynd i'r afael â'r heriau pwysig y gallent eu hwynebu wrth ofalu am rywun sy'n byw gyda dementia. Nid oes angen unrhyw wybodaeth ymlaen llaw am ddementia i gwblhau iSupport.

Beth sydd wedi'i gynnwys yn iSupport?

Mae iSupport wedi'i rannu'n bum modiwl (gweler Ffigur 1 sleid vi): (1) **cyflwyniad i ddementia**; (2) **bod yn ofalwr**; (3) **gofalu amdanaf i**; (4) **darparu gofal bob dydd**; ac (5) **delio â newid mewn ymddygiad** a allai ddigwydd mewn rywun sy'n byw gyda dementia

Modiwl 1 mae'n rhoi cyflwyniad i beth yw dementia, gan gynnwys beth sy'n digwydd i bobl â dementia a beth i'w wneud os credwch fod dementia ar aelod o'ch teulu neu ffrind. **Modiwl 2** mae'n canolbwyntio ar wella cyfathrebu, gwneud penderfyniadau ar y cyd a chynnwys eraill wrth ofalu am y person sy'n byw gyda dementia. **Modiwl 3** mae'n anelu at leihau straen gofaluwr trwy wneud amser ar gyfer gweithgareddau dymunol a meddwl yn wahanol. **Modiwl 4** mae'n canolbwyntio ar fwyta ac yfed, gan gynnwys creu amser bwyd mwy dymunol ac atal problemau iechyd, defnyddio'r toiled a gofal ymataliaeth, a gofal personol.

Yn olaf, **Modiwl 5** mae'n rhoi cyflwyniad i newidiadau cyffredin mewn ymddygiad i bobl â dementia a allai beri gofid a phryder i'r unigolyn â dementia ac i chi fel y gofalwr. Mae'r symptomau hyn yn cynnwys colli cof, sydd yn herio, iselder ysbryd a phryder, anhawster cysgu, rhithdybiaethau a rhithweledigaethau, ymddygiad ailadroddus, cerdded a mynd ar goll yn ogystal â barn wael neu farn sy'n dirywio.

Pwy yw'r gynulleidfa darged?

Mae iSupport yn bennaf ar gyfer gofalwyr pobl â dementia, gan gynnwys aelodau o'r teulu a pherthnasau, ffrindiau a gofalwyr eraill. Fodd bynnag, gall iSupport hefyd fod o ddiddordeb i eraill, er enghraifft:

- sefydliadau anllywodraethol (NGOs) sy'n darparu hyfforddiant sgiliau, cefnogaeth a/neu wybodaeth i ofalwyr pobl â dementia;
- gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol sy'n darparu gofal a gwybodaeth i ofalwyr pobl â dementia; a
- chynrychiolwyr y sector preifat sy'n ymwneud â datblygu technolegau iechyd ar gyfer dementia, darparu gwasanaeth gofal iechyd dementia neu yswiriant gofal iechyd.

Diolchiadau

Datblygwyd y canllaw hwn fel rhan o raglen ymchwil iSupport, cydweithrediad a arweiniwyd gan yr Athro Gill Windle ym Mhrifysgol Bangor.

Wedi'i gopïo o'r rhaglen iSupport for Dementia ar-lein www.iSupportForDementia.org, Fersiwn 1.0, Sefydliad Iechyd y Byd, Hawlfraint (2018). Addaswyd a chyfieithwyd gyda chaniatâd WHO.

Ymwadiad (Saesneg yn unig)

The iSupport research programme was funded by the National Institute for Health Research (NIHR) Public Health Research programme (project reference NIHR130914). The views expressed are those of the authors and not necessarily those of the NIHR, the Department of Health and Social Care, or Bangor University.

Hawlfraint a chaniatadau

© Prifysgol Bangor