iSupport Ar Gyfer Dementia

Modiwl 1 Cyflwyniad i ddementia

MODIWL

1

CYFLWYNIAD I DDEMENTIA

Cynnwys

Cyflwyniad i ddementia 3

Cyflwyniad i ddementia

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?
Mae dementia yn glefyd a all fod yn brofiad llethol i'r person â dementia, ond hefyd i chi fel gofalwr. Mae llawer o chwedloneg am ddementia, a bydd dysgu mwy yn helpu i egluro rhai camddealltwriaethau cyffredin.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?
Mae'r sesiwn hon yn eich helpu i ddeall beth yw dementia a sut mae'n effeithio ar rywun. Mae'r wybodaeth yma yn hanfodol pan rydych chi'n ofalwr

Beth fyddai yn ei ddysgu?
1. Beth yw dementia?
2. Beth sy'n achosi dementia?
3. Beth sy'n digwydd i bobl â dementia wrth i'r clefyd ddatblygu?
4. Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod y person rydych chi'n gofalu amdano efo dementia
5. Sut i gael cymorth?
6. Beth yw ffocws y rhaglen yma?

1. Beth yw dementia?

Mae dementia yn digwydd o ganlyniad clefyd sy'n niweidio'r ymennydd dros amser. Mae dementia yn effeithio ar bob grŵp o gymdeithas a nid yw'n gysylltiedig â dosbarth cymdeithasol, rhyw, grŵp ethnig na lleoliad daearyddol. Nid yw dementia yn rhan o heneiddio arferol. Er bod dementia yn fwy cyffredin ymhlith pobl hŷn, gall pobl iau hefyd gael eu heffeithio.

2. Beth sy'n achosi dementia?

Achosir dementia gan nifer o glefydau sy'n dinistrio celloedd nerfol ac yn niweidio'r ymennydd, fel yr amlinellir isod.

Clefyd Alzheimer

Clefyd Alzheimer yw'r achos mwyaf cyffredin o ddementia. Mae'n dinistrio celloedd a nerfau'r ymennydd, gan amharu ar y trosglwyddyddion sy'n cario negeseuon yn yr ymennydd, yn enwedig y rhai sy'n gyfrifol am storio atgofion.

Dementia fasgwlaidd

Mae dementia fasgwlaidd yn digwydd lle mae pibellau gwaed yn cael eu difrodi, mae cyflenwad ocsigen i'r ymennydd yn methu, ac o ganlyniad, mae celloedd yr ymennydd yn marw. Gall symptomau dementia fasgwlaidd ddigwydd naill ai'n sydyn, yn dilyn strôc, neu dros amser, trwy gyfres o strociau bach. Mae dementia fasgwlaidd yn cyfrif am 20% -30% o'r holl achosion o ddementia.

Dementia gyda corffynnau Lewy

Mae dementia gyda chrynoadau Lewy yn debyg i glefyd Alzheimer yn yr ystyr ei fod yn cael ei achosi gan dirywiad a marwolaeth celloedd nerfol yn yr ymennydd. Daw ei enw o gasgliad annormal o brotein - corffynnau Lewy - yng nghelloedd nerfol yr ymennydd. Efallai ei fod yn cyfrif am oddeutu 10% o'r holl achosion o ddementia. Mae tua hanner y bobl sydd â chlefyd corffynnau Lewy hefyd yn datblygu arwyddion a symptomau clefyd Parkinson.

Dementia blaen-arleisiol

Gyda dementia blaen-arleisiol - gan gynnwys clefyd Pick - mae difrod fel arfer wedi'i grynhoi yn rhan flaen yr ymennydd. Yn y dechrau, mae personoliaeth ac ymddygiad yn cael eu heffeithio'n fwy na'r cof.

Achosion llai cyffredin o ddementia

Mae llawer o achosion eraill llai cyffredin o ddementia, fel dementia sy'n gysylltiedig ag alcohol a dementia oherwydd HIV/AIDS.

3. Beth sy’n digwydd i bobl â dementia wrth i’r clefyd ddatblygu?

Mae pob person yn unigryw a mae dementia yn effeithio ar bawb yn wahanol. Ni fydd unrhyw ddau berson yn datblygu'r un anawsterau yn union yr un ffordd. Nid y niwed i'r ymennydd yn unig sy'n penderfynu sut mae dementia yn effeithio ar rywun, ond hefyd ffactorau eraill gan gynnwys personoliaeth unigolyn, cwrs bywyd, iechyd a gweithrediad cyffredinol, a'r amgylchedd byw.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Beth sy’n digwydd i bobl â dementia?

Mae pobl â dementia yn aml yn anghofio pethau neu'n cael trafferth â'u cof. Dewiswch yr ateb cywir.

☐Gwir
☐Ffug

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Beth sy’n digwydd i bobl â dementia?

Mae pobl â dementia yn aml yn anghofio pethau neu'n cael trafferth â'u cof. *Dewiswch yr ateb cywir.*

✓ Gwir: Dyma’r ateb cywir.

× Ffug: Dyma’r ateb anghywir.

Yr ateb cywir yw bod pobl â dementia yn aml yn anghofio pethau neu'n cael trafferth â'u cof.

Mae gwahanol gamau i ddementia

Gall symptomau dementia amrywio o golli cof i ychydig o anawsterau difrifol o ran y cof a’r meddwl sy'n ei gwneud hi'n amhosibl rheoli gweithgareddau bob dydd heb gymorth. Gall gweld dementia fel cyfres o gyfnodau helpu i ddeall y salwch. Fodd bynnag, mae'n bwysig sylweddoli mai dim ond canllaw bras yw hwn ar ddatblygiad dementia. Ni fydd gan bawb sydd â dementia yr holl symptomau, a dim ond ar un cam o'r clefyd y gall rhai o'r symptomau ymddangos.

Yn gynnar yn y clefyd, gall pobl â dementia gael problemau cof, dod yn ddryslyd o safbwynt amser, mynd ar goll mewn lleoedd cyfarwydd a dangos anawsterau wrth wneud penderfyniadau.

Wrth i ddementia ddatblygu i'r cam canol, gall pobl â dementia ddod yn anghofus iawn ac angen help gyda gweithgareddau bob dydd fel siopa, gwisgo ac ymolchi.

Ar y cam hwyr, efallai ni fydd pobl â dementia yn adnabod perthnasau neu ffrindiau. Gallant ddangos newidiadau mewn ymddygiad a all beri gofid a phryder i'r person â dementia a'r rhai o'u cwmpas.

1. **Gweithgaredd**		
Dyma rai pethau cyffredin a allai ddigwydd i bobl â dementia. Ydych chi'n meddwl bod aelod o'ch teulu/ffrind/y person rydych chi'n gofalu amdano yn profi unrhyw un o'r canlynol? *Dewiswch bopeth sy'n berthnasol.*		
A yw'r person rydych chi'n gofalu amdano…		**Enghreifftiau**
Yn cael trafferth cofio pethau a ddigwyddodd funudau ynghynt?	☐Ydyw ☐Na	• *Anghofio digwyddiadau diweddar* • *Ailadrodd cwestiynau*
Yn ei chael yn anodd gwneud gweithgareddau dyddiol?	☐Ydyw ☐Na	• *Rheoli arian* • *Siopa* • *Paratoi swper*
Yn cael trafferth adnabod amser neu le?	☐Ydyw ☐Na	• *Yn anghofio dyddiad ac amser apwyntiadau*
Yn cyfathrebu'n wahanol i sut roeddent yn arfer ei wneud?	☐Ydyw ☐Na	• *Anhawster mynegi ei hun* • *Anhawster dod o hyd i'r geiriau cywir*
Yn colli pethau?	☐Ydyw ☐Na	• *Methu dod o hyd i eitemau cyffredin fel allweddi* • *Amau fod pethau wedi eu dwyn*
Ymneilltuo yn gymdeithasol?	☐Ydyw ☐Na	• *Dangos lleihad mewn gweithgaredd cymdeithasol* • *Dim awydd gwneud unrhyw beth*
Yn dangos newid mewn teimladau neu bersonoliaeth?	☐Ydyw ☐Na	• *Teimladau i fyny ac i lawr* • *Yn fwy pryderus nag o'r blaen*

4. **Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl fod gan y person rydych yn gofalu amdano ddementia**

Os credwch fod gan aelod o'r teulu neu ffrind ddementia, cam cyntaf da yw sicrhau ei fod yn gweld meddyg. Bydd y meddyg yn archwilio gweithrediad eu corff a'u hymennydd.

Un pwynt pwysig yw sicrhau nad ydi problemau cof y person yn cael eu hachosi gan gyflyrau eraill y gellir eu trin, fel iselder ysbryd, haint y llwybr wrinol, sgîl-effeithiau meddyginiaeth, diffyg fitaminau neu diwmor ar yr ymennydd.

Mae'n bwysig nodi a yw problemau cof y person yn rhan o ddementia mewn gwirionedd, ynteu'n rhan o rywbeth arall. Dim ond meddyg all wneud hyn, nid y rhaglen hon.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl fod gan y person rydych yn gofalu amdano ddementia.

Beth yw'r cam cyntaf os rydych chi'n meddwl fod gan aelod o'r teulu neu ffrind ddementia.
Rhowch tic ar yr atebion rydych chi'n feddwl sy'n gywir.

Camau cyntaf

☐ Galw ffrind neu berthynas.
☐ Defnyddio iSupport yn unig i gael help.
☐ Ffonio'r feddygfa a gwneud apwyntiad.
☐ Mae'r unigolyn wedi bod at feddyg eisoes ac wedi cael diagnosis o ddementia.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl fod gan y person rydych yn gofalu amdano ddementia.

Beth yw'r cam cyntaf os rydych chi'n meddwl fod gan aelod o'r teulu neu ffrind ddementia.

Rhowch tic ar yr atebion rydych chi'n feddwl sy'n gywir.

Camau cyntaf

× **Galw ffrind neu berthynas**
Er gall ffrindiau a theulu gynnig cefnogaeth, ni ddylid hyn gymryd lle archwiliad meddygol gan feddyg ardystiedig.

× **Defnyddio iSupport yn unig i gael help.**
Er bod y rhaglen hon yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth, ni ddylid hyn fod yn lle archwiliad gan feddyg ardystiedig.

✓ **Ffonio'r feddygfa a gwneud apwyntiad**
Dyma'r cam cyntaf gorau os nad ydych eisoes wedi gwneud hynny.

✓ **Mae'r unigolyn wedi bod at feddyg eisoes ac wedi cael diagnosis o ddementia**
Rydych eisoes wedi cwblhau'r cam pwysig cyntaf.

5. Sut i gael cymorth?

Mae'n bwysig sylweddoli na allwch chi, ar eich pen eich hun, ddarparu'r holl ofal sydd ei angen ar y person sy'n byw gyda dementia, yn enwedig wrth i bethau fynd yn fwy cymhleth dros amser. Felly, rydym yn eich annog i estyn allan at aelodau'r teulu, ffrindiau, a sefydliadau neu wasanaethau proffesiynol am help.

Mewn sawl gwlad, ceir sawl adnodd sy'n ddefnyddiol iawn. Mae rhai am ddim tra bod eraill yn costio arian. Cysylltwch â'ch Cymdeithas Alzheimer's leol i gael gwybodaeth, cefnogaeth a gofal sydd ar gael yn eich ardal chi, ac a allai fod o fudd i'r person rydych chi'n gofalu amdano yn ogystal â chi'ch hun.

6. Beth yw ffocws y rhaglen yma?

Mae'r ffocws arnoch chi, sef gofalwr rhywun sydd yn byw efo dementia.

Gall dementia fod yn llethol. Am y rheswm hwn, mae iSupport yn darparu cefnogaeth i chi ymdopi gyda rhoi gofal o ddydd i ddydd. Mae'n bwysig iawn eich bod nid yn unig yn gofalu am y person sy'n byw gyda dementia, ond hefyd yn gofalu amdanoch chi'ch hun. Bydd iSupport yn dangos i chi sut i wneud hynny. Bydd hefyd yn dangos rhai sefyllfaeoedd cyffredin i chi a allai ddigwydd gyda phobl â dementia fel eich bod yn ymwybodol ac yn gallu ymarfer sut i ymateb i sefyllfaoedd o'r fath.

Cadwch mewn Cof

- Mae dementia yn effeithio ar ymennydd person.
- Mae dementia yn gyffredin, yn enwedig ymhlith pobl hŷn.
- Mae dementia yn glefyd, nid yn rhan o heneiddio.
- Fel cam cyntaf, mae'n bwysig gweld meddyg os yn bosibl.
- Mae'n bwysig eich bod chi'n gofalu amdanoch chi'ch hun, nid yn unig y person rydych chi'n gofalu amdano.
- Gall iSupport eich cefnogi chi fel gofalwr.

© Prifysgol Bangor