# iSupport Ar Gyfer Dementia

## Modiwl 4 Darparu gofal bob dydd

MODIWL

4

**DARPARU GOFAL BOB DYDD**

**Sesiwn 1. Bwyta ac yfed - amser bwyd dymunol**

**Sesiwn 2. Bwyta ac yfed - atal problemau iechyd**

**Sesiwn 3. Gofal toiled ac ymataliad**

**Sesiwn 4. Gofal personol**

**Sesiwn 5. Diwrnod pleserus**

## Cynnwys


Sesiwn 1. Bwyta ac yfed – amser bwyd dymunol ........ 3

Sesiwn 2. Bwyta ac yfed – atal problemau iechyd ........ 16

Sesiwn 3. Gofal toiled ac ymaaliad ........ 23

Sesiwn 4. Gofal personol ........ 36

Sesiwn 5. Diwrnod pleserus ........ 48

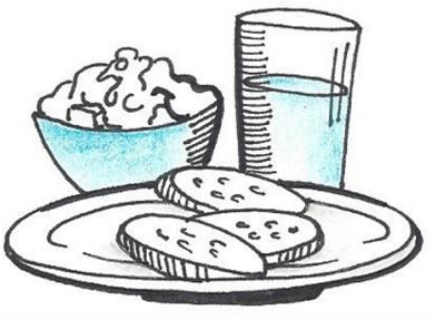
## Sesiwn 1. Bwyta ac yfed – amser bwyd dymunol

**Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**
Gall dementia effeithio ar fwyta ac yfed mewn sawl ffordd yn ddibynnol ar ddwysder y dementia a chyflyrau iechyd eraill.

**Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**
Trwy ddysgu sut i helpu i greu amser bwyd mwy dymunol ac atal dadhydradiad.

**Beth fyddaf yn ei ddysgu?**
1. Gwneud amser bwyd yn fwy dymunol.
2. Hyrwyddo awyrgylch da amser prydau.
3. Cyflyrau iechyd sy'n effeithio ar fwyta ac yfed.
4. Rhwystro dadhydradiad.

### 1. Gwneud amser bwyd yn fwy dymunol



Mae cynnwys pobl efo dementia mewn tasgau syml o amgylch amser prydau bwyd yn helpu i wneud y gorau o sgiliau pobl, hyrwyddo teimladau o hunan-werth, a mwynhad.

**Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Roedd Elin yn wraig tŷ ac yn coginio bob dydd i'w theulu am nifer o flynyddoedd. Yn ddiweddar, collodd ei gŵr a mae bellach yn byw gydag un o'i meibion. Beca, ei merch-yng-nghyfraith, sy'n darparu'r holl goginio ar yr aelwyd newydd. Mae Elin wedi bod yn drist iawn yn ei chartref newydd ac yn dweud nad yw’n llwglyd pan gynigir bwyd iddi. Nid yw'n ymuno â'r teulu i gael cinio.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwneud amser bwyd yn fwy dymunol.

**Sut fyddech chi'n cynghori teulu Elin i ddelio efo'r sefyllfa hon?** *Dewiswch yr ateb sy'n gywir o'r rhestr yn eich barn chi.*

☐ Mynd â chinio Elin iddi i’w hystafell.
☐ Mynnu bod Elin yn ymuno â nhw am ginio.
☐ Gadael i Elin helpu gyda gweithgareddau paratoi bwyd a glanhau.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwneud amser bwyd yn fwy dymunol.

**Sut allai teulu Elin ddelio efo'r sefyllfa?**

× Mynd â chinio Elin i'w hystafell.

Nid yw hyn yn ddefnyddiol oherwydd gallai ynysu Elin ymhellach oddi wrth ei theulu. Efallai na fydd Elin yn teimlo bod croeso iddi yn y cartref newydd. Mae hi wedi colli ei gŵr, ei chartref ei hun, a nawr hefyd ei safle blaenorol fel cogydd a gwraig tŷ.

× Mynnu bod Elin yn ymuno efo nhw am ginio.

Nid yw hwn yn ymateb cystal oherwydd gallai wneud Elin yn flin neu achosi iddi fynd hyd yn oed fwy i'w chragen.

✓ Dylai teulu Elin adael iddi helpu gyda'r gweithgareddau paratoi bwyd a glanhau.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd bod ei theulu'n gwybod bod Elin yn dal i fwynhau coginio a felly dylai ei chefnogi i barhau i gymryd rhan yn y gweithgareddau y mae'n eu hoffi a mae'n dal i allu eu gwneud.

Nawr, ceisiwch feddwl am gynnwys y person rydych chi'n gofalu amdano o gwmpas amser pryd.

| **1. Gweithgaredd** | |
|---|---|
| **Gweithgareddau amser bwyd**<br><br>Dewiswch yr holl weithgareddau o'r rhestr isod y credwch y gall y person rydych chi'n gofalu amdano ddal i gymryd rhan ynddynt, ac y bydd yn eu mwynhau. | |
| **Mealtime activities** | **Example** |
| ☐ Siopa gyda'ch gilydd | Gadewch i'r person sy'n byw efo dementia ddewis pa fwyd a diodydd maent yn hoffi prynu i frecwast, cinio a swper. |
| ☐ Paratoi pryd o fwyd | Gadewch i'r person sy'n byw efo dementia helpu gyda thorri, troi neu goginio. |
| ☐ Paratoi'r bwrdd | Gadewch i'r person sy'n byw efo dementia osod y bwrdd ar gyfer brecwast, cinio a swper. |
| ☐ Glanhau'r bwrdd | Gadewch i'r person sy'n byw efo dementia symud popeth oddi ar y bwrdd bwyd a sychu'r bwrdd. |
| ☐ Golchi neu sychu llestri | Gadewch i'r person sy'n byw efo dementia roi llestri yn y sinc neu olchi a sychu'r llestri. |

Os credwch gall y person rydych yn gofalu amdano ddal i gymryd rhan ac y byddai'n mwynhau unrhyw un o'r gweithgareddau, efallai y gallech ofyn neu ei gynorthwyo i roi cynnig ar y gweithgareddau hyn y tro nesaf rydych yn cael pryd o fwyd.

## 2. Hyrwyddo awyrgylch braf amser bwyd

Mae amser bwyd yn gyfle da i ofalwyr ddangos eu gofal a'u cefnogaeth i'r person sy'n byw efo dementia. Efallai y bydd awyrgylch pleserus amser bwyd yn helpu i'w annog i fwyta ac yfed. Gadewch i ni edrych ar enghraifft eto.

### Colli bwyd

Mae gan Iago glefyd Alzheimer a mae'n byw gyda'i fab hynaf ers i'w wraig farw blwyddyn yn ôl. Bellach mae gan y teulu bedair cenhedlaeth yn bwyta gyda'i gilydd wrth y bwrdd. Mae Iago yn gweld amser bwyd fel amser gorau'r dydd. Yn ddiweddar, mae dwylo Iago wedi dechrau crynu ac yn aml mae'n colli ei fwyd ar y bwrdd a'r llawr.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo awyrgylch da amser bwyd.

**Sut fyddech chi'n cynghori mab Iago i ddelio efo'r sefyllfa hon?** *Rhowch tic ar yr ymatebion rydych chi'n teimlo sy'n briodol.*

☐ Prynu cymhorthion bwyta ac yfed addasol i Iago o'r siop.
☐ Gosod bwrdd ar wahân i'w dad fwyta yn ei ystafell wely ei hun, oherwydd gallai colli bwyd wneud i'r teulu deimlo'n flin.
☐ Trefnu cyfarfod teuluol i ofyn i bob aelod o'r teulu feddwl am ffyrdd mwy cadarnhaol ac adeiladol o ymateb i'r sefyllfa amser bwyd.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo awyrgylch da amser bwyd.

**Sut gallai mab Iago ddelio efo'r sefyllfa?**

✓ Prynu cymhorthion bwyta ac yfed addasol i Iago o'r siop.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd bod mab Iago yn cydnabod nad yw ei dad bellach yn gallu rheoli bwyta ac yfed gan ddefnyddio’r offer arferol. Trwy ddarparu offer eraill mae'n ceisio datrys y broblem hon.

× Gosod bwrdd ar wahân i'w dad fwyta yn ei ystafell wely ei hun, oherwydd gallai colli bwyd wneud i’r teulu deimlo'n flin.

**Nid yw hyn yn ddefnyddiol oh**erwydd bydd cael ei wahanu yn gwneud Iago yn drist neu’n flin, a allai ei atal rhag bwyta neu yfed yn iawn.

✓ Trefnu cyfarfod teuluol i ofyn i bob aelod o'r teulu feddwl am ffyrdd mwy cadarnhaol ac adeiladol o ymateb i'r sefyllfa amser bwyd.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd bod mab Iago yn ceisio darparu awyrgylch amser bwyd cadarnhaol i bawb.

### Cyflyrau iechyd

Gall cyflyrau iechyd cyffredin effeithio ar yr awydd i fwyta ac yfed. Mae'r gweithgaredd isod yn eich dysgu sut i wella'r cyflyrau hyn, os ydynt yn bresennol.

| **2. Gweithgaredd** | | |
|---|---|---|
| **Cyflwr iechyd** | **Newidiadau yr ydych o bosib wedi sylwi arnynt** | **Camau argymhellir y gallech roi cynnig arnynt** |
| Archwaeth gwael am fwyd | ☐ Ddim eisiau bwyta'r pryd bwyd<br>☐ Yn bwyta ychydig bach o fwyd yn unig<br>☐ Yn cymryd amser hir i fwyta ychydig bach o fwyd | • Gwnewch y bwyd yn ddeiniadol: defnyddiwch wahanol flasau, arogleuon, synau a gwead mae'r person yn eu mwynhau<br>• Bwyta gyda'r teulu, yn hytrach nag ar ben ei hun<br>• Chwaraewch gerddoriaeth ysgafn y maent yn eu hoffi yn ystod amser bwyd<br>• Cynyddwch weithgareddau corfforol y gallant eu gwneud yn ystod y dydd |
| Y ddannoedd | ☐ Yn gwrthod bwyta ac yfed<br>☐ Yn aflonydd<br>☐ Yn gwrthod gwisgo dannedd gosod | • Gofynnwch a yw'r person mewn poen<br>• Gofynnwch iddynt ddangos lle mae'r boen<br>• Gwiriwch a oes dannedd rhydd, wlserau'r geg, ayyb.<br>• Gofynnwch am gymorth meddyg neu ddeintydd |

| | | |
|---|---|---|
| Dannedd gosod sy’n ffitio’n wael | ☐ Yn gwrthod bwyta ac yfed<br>☐ Yn aflonydd<br>☐ Gyda mynegiant wyneb sy'n dangos poen<br>☐ Yn gwrthod gwisgo dannedd gosod<br>☐ Yn taflu dannedd gosod ar y llawr | • Gweler uchod ar gyfer y ddannoedd<br>• Gwiriwch fod y dannedd gosod mewn cyflwr da ac yn ffitio’n iawn |
| Poen corfforol | ☐ Yn gwrthod bwyta ac yfed<br>☐ Yn aflonydd<br>☐ Ystumiau anghyffredin o’r corff<br>☐ Gyda mynegiant wyneb sy'n dangos poen | • Gofynnwch a yw'r person mewn poen<br>• Gofynnwch iddynt ddangos lle mae'r boen<br>• Gofynnwch am gymorth meddyg |
| Nid yw wedi ysgarthu am fwy na 7 diwrnod | ☐ Baw caled a sych<br>☐ Anhawster pasio baw/straenio<br>☐ Cael teimlad o ysgarthu anghyflawn<br>☐ Stumog galed<br>☐ Cyfog a chwydu<br>☐ Mynd yn bryderus neu'n gynhyrfus | • Gofynnwch am gymorth meddyg<br>• Ar ôl datrys y broblem:<br>  ◦ Cynyddwch y ffibr yn y diet<br>  ◦ Cynyddwch yfed hylifau<br>  ◦ Cynyddwch weithgaredd corfforol |
| Dolur rhydd | ☐ Baw hylifol<br>☐ Nifer cynyddol o ysgarthiadau<br>☐ Anymataliaeth ac anhawster rheoli ysgarthiadau | • Gofynnwch am gymorth meddyg |

| | | |
|---|---|---|
| Sgîl-effeithiau meddyginiaethau | ☐ Cyfog, chwydu, baw hylifol neu rwymedd<br>☐ Ddim eisiau cael pryd o fwyd<br>☐ Bwyta ychydig bach o fwyd yn unig | • Gofynnwch am gymorth meddyg<br>• Atgoffwch y person i fwyta ac yfed yn rheolaidd |
| Colli cof; yn anghofio bwyta neu yfed | ☐ Yn gofyn pryd mae'r pryd bwyd nesaf hyd yn oed os yw wedi bod eisoes<br>☐ Dywed y person ei fod yn llwglyd hyd yn oed os yw wedi bwyta yn barod | • Atgoffwch y person i fwyta ac yfed yn rheolaidd<br>• Dangoswch sut i fwyta ac yfed (h.y. bwyta ac yfed gyda'r person)<br>• Darparu byrbrydau rhwng amser bwyd |
| Iselder ysbryd | ☐ Yn gwrthod bwyta neu'n dweud nad ydynt yn llwglyd<br>☐ Bwyta ychydig bach o fwyd<br>☐ Dim ddiddordeb mewn bwyd | • Gofynnwch am gymorth meddyg |
| Colli pwysau | ☐ Yn anghofio bwyta<br>☐ Yn bwyta llai o fwyd<br>☐ Yn bwyta bwyd arferol ond yn dal i golli pwysau | • Cynyddwch faint o fwyd y maent yn ei gael i'w fwyta<br>• Darparwch fwydydd y byddant yn eu hoffi<br>• Cynyddwch y bwydydd blasus oherwydd efallai nad yw'r person yn blasu yn iawn<br>• Gofynnwch am gyngor gan feddyg |

| | | |
|---|---|---|
| Cynnydd mewn pwysau | ☐ Yn bwyta'r holl fwyd a gaiff<br>☐ Yn bwyta mwy o fyrbrydau nag o'r blaen oherwydd eu bod yn anghofio eu bod eisoes wedi bwyta<br>☐ Obsesiwn â bwyd | • Dangoswch sut i fwyta ac yfed (h.y. bwyta ac yfed gyda'r person)<br>• Rhoddwch ddognau llai<br>• Tynnwch y plât i ffwrdd pan fydd y person yn nodi ei fod yn llawn<br>• Darparwch fyrbrydau caloriau isel |

3. **Rhwystro dadhydradu**

Mae gan bobl sy’n byw efo dementia risg uwch o ddioddef dadhydradu.

Gall hyn fod am sawl rheswm:

- anallu i egluro eu hanghenion;
- llai o deimlad o syched;
- heb gael cynnig digon i'w yfed;
- a phroblemau llyncu yng nghyfnod hwyr dementia.

Mae angen annog y person rydych chi'n gofalu amdano i yfed 8-10 gwydraid (1500-2000 mililitr) o hylif (dŵr, loliau rhew, cawl a sudd, heb gynnwys tê a choffi bob dydd).

**Dadhydradu difrifol**

Mae gan Rhun glefyd Alzheimer, ond mae’n gallu bwyta ac yfed heb gymorth gan ei wraig, Mary. Mae Rhun yn hoffi cerdded llawer. Un prynhawn poeth, mae Mary hefyd yn sylwi bod Rhun yn ymddangos yn flinedig iawn, yn cerdded yn araf iawn ac yna'n cwympo ar y llawr. Anfonir Rhun i Adran Achosion Brys yr ysbyty lleol a chaiff ddiagnosis o ddadhydradiad. Ar ôl triniaeth yn yr ysbyty, mae Rhun yn gwella ac yn gallu mynd adref eto.

## 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Dadhydradu difrifol.

**Sut fyddech chi'n cynghori Mary i ddelio efo'r sefyllfa ar ôl i Rhun gael ei ryddhau adref?** *Dewiswch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.*

☐ Mae angen i Mary adael i Rhun wneud y penderfyniad ynghylch pryd i yfed.
☐ Mae angen i Mary sicrhau bod Rhun yn yfed 8-10 gwydraid o ddŵr yn ystod y dydd.
☐ Mae Mary yn cofnodi'r amser a faint o hylif mae Rhun yn ei yfed mewn gwirionedd.

## 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Dadhydradu difrifol.

**Sut allai Mary ddelio efo'r sefyllfa hon ar ôl i Rhun gael ei ryddhau adref?**

× Mae angen i Mary adael i Rhun wneud y penderfyniad ynghylch pryd i yfed.

**Nid yw'r ateb hwn cystal** er ei fod yn parchu dewisiadau Rhun. Gan fod gan pobl sydd yn byw gyda dementia lai o deimlad o syched, gallai fod yn beryglus gadael iddynt yfed neu beidio heb eu hatgoffa. Os na gaiff ei atgoffa, gall Rhun ddadhydradu eto a chwympo.

✓ Mae angen i Mary sicrhau bod Rhun yn yfed 8-10 gwydraid o ddŵr yn ystod y dydd.

**Mae hwn yn ymateb da. Ma**e Mary yn sylwi y gallai Rhun anghofio yfed, felly mae hi'n ceisio helpu ei gŵr i yfed digon o ddŵr bob dydd.

✓ Mae Mary yn cofnodi'r amser a faint o hylif mae Rhun yn ei yfed mewn gwirionedd.

**Mae hwn yn ymateb da.** Gall fod yn ddefnyddiol sefydlu trefn arferol a chofnodi nifer y gwydriadau y mae Rhun yn eu hyfed o amser brecwast i amser cinio. Gall yfed ar ôl amser cinio gynyddu ymweliadau gyda'r toiled yn ystod y nos.

| 3. Gweithgaredd | | |
|---|---|---|
| **Amserlen ar gyfer bwyta ac yfed**<br><br>Ar eich cyfer chi mae'r amserlen isod, i atgoffa'r person sy'n byw efo dementia i fwyta ac yfed. Rhowch gyfle iddynt ddewis beth i'w yfed. | | |
| **Amser y dydd** | **Math o hylif (e.e. dŵr)** | **Faint o hylif (e.e. 3 gwydriad)** |
| Bore – Canol dydd | | |
| Canol dydd – Amser swper | | |
| Amser swper – Amser gwely* | | |

*Nodyn bod yfed ar ol swper o bosib yn cynyddu nifer yr ymweliadau toiled.

RHYBUDD! Os ni chaniateir hylifau i'r person rydych chi'n gofalu amdano oherwydd cyflwr y galon, mae angen i chi ddilyn gorchymyn y meddyg ynglŷn â faint i'w yfed.

**Gadewch i ni adolygu'r hyn rydych wedi ei ddysgu**

- Mae angen annog a chefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdano i fwyta ac yfed.
- Gallwch gynnwys y person rydych chi'n gofalu amdano mewn amrywiaeth o weithgareddau amser bwyd i greu amser bwyd dymunol iddynt, sy'n helpu i wella hunan-werth a theimlad o gyflawniad.
- Gellir hwyluso bwyta ac yfed trwy addasu bwyd, offer a'r amgylchedd.
- Gallwch gynnal bwyta ac yfed da i'r person rydych chi'n gofalu amdano trwy wella ei gyflwr iechyd. Efallai bydd angen ceisio am gymorth gan weithwyr iechyd proffesiynol.
- Er mwyn helpu i atal dadhydradiad, mae'n bwysig annog y person sy'n byw efo dementia i yfed.
- Cofnodwch a monitrwch faint o hylif maent yn ei yfed.

## Sesiwn 2. Bwyta ac yfed – atal problemau iechyd

**Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**
Gall dementia effeithio ar arferion bwyta ac yfed mewn sawl ffordd yn dibynnu ar y cyfnod dementia a chyflyrau iechyd eraill.

**Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**
Trwy ddysgu sut i wella bwyta ac yfed, atal colli pwysau a hyrwyddo yfed a bwyta'n ddiogel.

**Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Gwella arferion bwyta ac atal colli pwysau.
2. Helpu'r person rydych chi'n gofalu amdano i fwyta'n ddiogel ac atal niwmonia allsugno

### 1. Gwella arferion bwyta ac atal colli pwysau

Yn ystod cyfnodau hwyr dementia, gall person sy'n byw â dementia gael anhawster cnoi a llyncu. Gall arogli, blasu a gweld hefyd ddirywio, oherwydd heneiddio a dementia. Gall rhain gael effaith negyddol ar iechyd y person. Gall iselder a newidiadau mewn patrymau bwyta hefyd amharu ar fwyta a threuliad.

**Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Mae Chiu wedi bod yn byw gyda dementia ers 9 mlynedd a mae ei merch, Ling, yn gofalu amdani. Yn ddiweddar, mae Ling yn sylwi bod ei mam yn cysgu yn ystod y dydd ac yn anodd iawn i'w deffro ac i'w chynorthwyo gyda'i phrydau bwyd yn ystod yr amser bwyd arferol. Mae Ling yn credu nad yw ei mam yn llwglyd a nid ydi hi eisiau tarfu ar ei chwsg. Dangosodd archwiliad diweddar fod Chiu wedi colli 2.5 kg ers yr archwiliad diwethaf 5 wythnos yn ôl (5% o bwysau ei chorff).

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut i wella arferion bwyta ac atal colli pwysau.

**Beth fyddech chi'n cynghori Ling i'w wneud i wella bwyta Chiu?** *Dewiswch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi*

☐ Bod yn hyblyg i gael prydau bwyd pan fydd ei mam yn effro.
☐ Cadw cofnod o beth a pha mor aml mae ei mam yn bwyta mewn dyddiadur.
☐ Sicrhau fod Chiu yn cael cynnig bwydydd mae hi'n eu mwynhau.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut i wella arferion bwyta ac atal colli pwysau.

**What would you advise Mia and her family to do to improve Paula's eating?**

**Beth fyddech chi'n cynghori Ling i'w wneud i wella bwyta Chiu?**

✓ Bod yn hyblyg i gael prydau bwyd pan fydd ei mam yn effro.

**Mae hwn yn ymateb da.** Mae angen gorffwys ar bobl sydd yng nghyfnodau hwyr dementia, felly bydd hyblygrwydd wrth gynllunio prydau bwyd yn ddefnyddiol iawn pan fyddant yn cysgu yn ystod amser bwyd arferol.

✓ Mewn dyddiadur, cadw cofnod o beth a pha mor aml mae ei mam yn bwyta.

**Mae hwn yn ymateb da.** Mae'n bwysig cofnodi'r hyn y mae pobl â dementia yn ei fwyta. Fel hyn, bydd gofalwyr yn deall yn well pryd a pha fath o fwyd sydd ei angen i gael digon o fwyd.

✓ Sicrhau fod Chiu yn cael cynnig bwydydd mae hi'n eu mwynhau.

**Mae hwn yn ymateb da.** Pa fwydydd oedd hi'n mwynhau eu bwyta cyn ei diagnosis o ddementia? Pa fwydydd y mae hi'n ymddangos eu bod yn eu mwynhau nawr?

## 2. Helpu’r person rydych chi'n gofalu amdano i fwyta'n ddiogel ac atal niwmonia allsugno

Efallai y bydd pobl â dementia yn profi'r problemau a restrir isod.

- Efallai na fydd pobl â dementia yn gallu barnu beth y gellir neu na ellir ei fwyta. Gallant fwyta deunyddiau na ellir eu bwyta sydd o fewn cyrraedd os ydynt yn teimlo'n llwglyd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw deunyddiau a chemegau na ellir eu bwyta mewn lleoedd diogel.
- Os yw'r person yng nghyfnod hwyr dementia, gallant gael anawsterau llyncu a all achosi haint ar yr ysgyfaint o'r enw niwmonia allsugno. Mae niwmonia allsugno yn digwydd pan fydd bwyd yn cael ei lyncu yn y ffordd anghywir ac yn mynd i ysgyfaint y person yn lle ei stumog. Yna gall hyn achosi haint. Efallai y bydd angen addasu dulliau bwyta, yfed a bwydo i atal y broblem hon sy'n peryglu bywyd.

### Deunyddiau na ellir eu bwyta

Mae Oliver wedi bod yn byw gyda dementia ers 10 mlynedd a mae ei wraig, Begw, yn gofalu amdano. Mae Begw yn dechrau arsylwi’n fanwl ar ei gŵr yn ystod y dydd. Yn ddiweddar, mae Begw yn sylwi bod y sebon a roddodd yn y gegin a'r ystafell ymolchi wedi diflannu. Mae hi hefyd yn sylwi bod ei gŵr yn bwyta'r blodau mae hi yn eu rhoi ar y bwrdd. Mae hi'n gweld Oliver yn mynd i'r gegin ac yn codi potel saws a hyd yn oed botel o lanedydd golchi llestri i'w yfed.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Deunyddiau na ellir eu bwyta.

**Beth ddylai Begw ei wneud yn eich barn chi?** *Dewiswch yr holl ymatebion sy’n briodol yn eich barn chi.*

☐ Cydnabod bod angen iddi gloi cemegolion cartref, fel sebon golchi llestri, mewn cabinet.

☐ Gadael rhai deunyddiau cartref na ellir eu bwyta yn y lleoedd y gall Gwern eu cyrraedd, oherwydd mae hi'n credu y dylid dysgu Gwern na ellir bwyta'r rheini.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

### Deunyddiau na ellir eu bwyta.

**Beth ddylai Begw ei wneud yn eich barn chi?**

✓ Cydnabod bod angen iddi gloi cemegolion cartref, fel sebon golchi llestri, mewn cabinet.

**Mae hwn yn ymateb da.** Bydd cadw'r pethau peryglus hyn o’r neilltu yn helpu i amddiffyn y person sy’n byw â dementia.

× Gadael rhai deunyddiau cartref na ellir eu bwyta yn y lleoedd y gall Gwern eu cyrraedd, oherwydd mae hi'n credu y dylid dysgu Gwern na ellir bwyta'r rheini.

**Nid yw hwn yn ymateb da.** Gall pobl sydd yng nghyfnodau hwyr dementia fod â chamsyniad am yr hyn y gallant neu na allant ei fwyta. Mae'n bwysig iawn cadw'r pethau peryglus hyn o'r neilltu.

**Helpu person i fwyta'n ddiogel**

Mae Anni wedi bod yn byw efo dementia ers 10 mlynedd a mae hi'n gaeth i'r gwely. Mae ei gŵr, Dafydd, yn ei helpu i fwyta'n ddiogel. Yn ddiweddar, gwelodd fod Anni yn ei chael hi'n anodd llyncu bwydydd meddal mae o'n eu gwneud iddi. Mae hefyd yn sylwi bod hi'n pesychu wrth yfed rhywbeth. Mae'n ymddangos bod ganddi dymheredd uchel a mae hi'n cael ei derbyn i'r ysbyty.

Mae Anni yn cael ei diagnosio â niwmonia allsugno. Ar ôl mis o driniaeth yn yr ysbyty, mae Anni yn gwella ac yn cael mynd adref. Mae'r meddyg yn archebu diet iach, meddal a diodydd sydd wedi eu tewychu i Anni eu bwyta gartref i atal niwmonia allsugno yn y dyfodol.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Helpu person i fwyta'n ddiogel.

**Beth ddylai Dafydd ei wneud yn eich barn chi?** *Dewiswch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.*

☐ Dysgu sut i wneud bwydydd meddal, iach a diodydd sydd wedi eu tewychu ar gyfer Anni.
☐ Peidio rhoi sylw i sut mae Anni yn eistedd pan fydd yn ei helpu i fwyta.

**Awgrym**

Gellir gwneud diet meddal iach heb ddefnyddio cymysgydd trydan. Gellir gwneud hylifau tewach trwy ychwanegu blawd corn at ddŵr neu hylifau eraill tra'n ei gynhesu a'i droi, nes ei fod yn tewychu.

**Sylwch**: mae tewychwyr masnachol pwrpasol ar gael mewn archfarchnadoedd.

## 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Inedible materials

**Helpu person i fwyta'n ddiogel.**

✓ Dysgu sut i wneud bwydydd meddal, iach a diodydd sydd wedi eu tewychu ar gyfer Anni.

**Mae hwn yn ymateb da.** Bydd darparu bwyd iach, meddal a diodydd sydd wedi eu tewychu yn gwneud hi'n haws i bobl sydd yng nghyfnod hwyr dementia barhau i fwyta ac yfed ar eu pennau eu hunain a chynnal pwysau iach.

× Peidio rhoi sylw i sut mae Anni yn eistedd pan fydd yn ei helpu i fwyta.

**Nid yw hwn yn ymateb da.** Dylent eistedd Anni i fyny yn unionsyth a fydd yn ei helpu i fwyta ac yfed yn well ac atal niwmonia allsugno.

**Gadewch i ni adolygu'r hyn rydych wedi ei ddysgu**

- Gallwch addasu patrymau bwyta ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano i wella maeth.
- Gallwch helpu'r person sy'n byw efo dementia i fwyta ac yfed yn ddiogel trwy gadw deunyddiau na ellir eu bwyta a chemegau cartref mewn man diogel.
- Gallwch helpu i atal niwmonia amsugno trwy addasu'r bwydydd a'r diodydd maent yn eu bwyta ac eistedd y person rydych chi'n gofalu amdano i fyny yn unionsyth wrth eu helpu i fwyta.

## Sesiwn 3. Gofal toiled ac ymaaliad

**Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**
I berson sy'n byw efo dementia, gall trafferth wrth fynd i'r toiled ac anymataliaeth arwain at heintiau a phroblemau iechyd eraill, hunan-barch isel a lleihad mewn gweithgareddau cymdeithasol.

**Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**
Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i feddwl am y pryderon iechyd, ac yn cynorthwyo'r person rydych chi'n gofalu amdano i ddefnyddio'r toiled ac chynnal ymataliaeth.

**Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Datrysiadau posib ar gyfer problemau fel troethi ar y llawr neu golli rheolaeth ar y bledren.
2. Defnyddio cymhorthion ac offer anymataliaeth.

### 1. Datrysiadau posib ar gyfer problemau fel troethi ar y llawr neu golli rheolaeth ar y bledren

#### Troethi ar y llawr

Gall dementia effeithio ar allu rhywun i ddod o hyd i'r ystafell ymolchi ac adnabod y toiled a/neu'r sedd toiled.

Ni ddylech roi'r bai ar y person sy'n byw efo dementia am yr ymddygiad hwn, na'i gosbi, gan y bydd y math hwn o ymateb yn achosi straen iddynt hwy ac i chi'ch hun. Gall addasu eich tŷ eu helpu i ddefnyddio'r ystafell ymolchi.

#### Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Gwen yn gofalu am ei gŵr, Guto, ers iddo ddatblygu dementia fasgwlaidd sawl blwyddyn yn ôl. Mae Guto yn gallu mynd i'r toiled ei hun heb gymorth, ond yn ddiweddar, mae Gwen yn gweld fod Guto yn troethi ar y llawr wrth ymyl y toiled.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rhwystro troethi ar y llawr.

**Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb iawn i Gwen?**
*Dewiswch yr ateb cywir.*

☐ Gwneud rhai newidiadau syml i'r amgylchedd a'i ddillad, megis rhoi delwedd o doiled ar ddrws yr ystafell ymolchi, defnyddio lliw cyferbyniol ar gyfer sedd y toiled neu newid trowsus Guto am un nad oes angen gwregys arno.
☐ Dweud wrth ei gŵr, Guto, ei fod yn gwneud trafferth a'i gosbi trwy beidio mynd a fo am dro dyddiol yn eu cymdogaeth.

**Awgrym**

Isod mae rhai awgrymiadau rhag ofn bod y person rydych chi'n gofalu amdano yn cael anawsterau wrth ddefnyddio'r toiled.

- Rhowch ddelwedd o doiled ar ddrws y toiled i'w helpu i ddod o hyd iddo.
- Rhowch gyfarwyddiadau sut i gyrraedd y toiled os nad yw'n gallu dod o hyd iddo.
- Darparwch oleuadau digonol yn y cyntedd rhwng yr ystafell wely a'r toiled gyda'r nos.
- Defnyddiwch liwiau cyferbyniol ar gyfer sedd y toiled.
- Newidiwch drowsus y person am un sy'n haws i'w dynnu.
- Rhowch gyfarwyddiadau cam wrth gam i'r person os yw'n anghofio sut i ddefnyddio'r toiled.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rhwystro troethi ar y llawr.

**Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb iawn i Gwen?**

✓ Gwneud rhai newidiadau syml i'r amgylchedd a'i ddillad, megis rhoi delwedd o doiled ar ddrws yr ystafell ymolchi, defnyddio lliw cyferbyniol ar gyfer sedd y toiled neu newid trowsus Guto am un nad oes angen gwregys arno.

**Hwn yw'r ateb gorau.** Efallai y bydd pobl efo dementia yn cael anawsterau dod o hyd i'r toiled a'i ddefnyddio, felly gallai'r newidiadau hyn helpu Guto.

× Dweud wrth ei gŵr, Guto, ei fod yn gwneud trafferth a'i gosbi trwy beidio mynd a fo am dro bob dydd yn eu cymdogaeth.

**Nid yw hwn yn ateb da.** Ni ddylech fyth bygwth pobl efo dementia fel hyn. Bydd Guto yn teimlo cywilydd a gallai'r ymateb hwn beri iddo gynhyrfu.

**Pa ffactorau eraill a allai gyfrannu at droethi ar y llawr neu golli rheolaeth ar y bledren?**

| Ffactorau sy'n cyfrannu | Datrysiadau a argymhellir |
|---|---|
| Ffordd bell i gyrraedd y toiled yn y tŷ | • Cyfeiriwch y person rydych chi'n gofalu amdano i'r toiled<br>• Darparwch gomôd wrth ochr y gwely gyda'r nos |
| Toiled cyhoeddus sydd bell o'r tŷ | • Defnyddiwch oleuadau nos yn yr ystafell wely a'r tŷ<br>• Darparwch gomôd iddynt ei ddefnyddio yn y tŷ |
| Methu dod o hyd i'r toiled | • Rhowch lun o doiled ar ddrws y toiled |
| Dim digon o wrthgyferbyniad lliw sedd y toiled | • Newidiwch sedd y toiled am un lliw gwahanol i gynyddu'r cyferbyniad |
| Dim digon o oleuadau yn y cyntedd | • Darparwch oleuadau digonol yn y cyntedd |
| Dim digon o oleuadau yn y toiled | • Darparwch oleuadau digonol yn y toiled |
| Drysau toiled cul heb ddigon o le i'r cerddwr neu'r gadair olwyn. | • Addasu agoriad y drws i ganiatáu i gerddwr neu gadair olwyn basio |

| | |
|---|---|
| Nam ar y golwg | • Cyfeiriwch y person rydych yn gofalu amdano i'r toiled yn ystyod y dydd<br>• Darparwch gomôd wrth y gwely gyda'r nos |
| Methu agor trowsus | • Newidiwch y trowsus am un y gellir ei agor a'i dynnu yn hawdd<br>• Cynorthwywch y person rydych chi'n gofalu amdano i roi'r trowsus amdano a'i gau |
| Anghofio beth i'w wneud yn y toiled | • Atgoffwch y person rydych chi'n gofalu amdano o'r gweithgareddau y mae angen iddynt eu gwneud<br>• Rhowch gyfarwyddiadau cam wrth gam iddynt i ddefnyddio'r toiled |

**Troethi mewn mannau cyhoeddus**

Mae dementia yn effeithio ar allu'r person i egluro ei anghenion, er enghraifft bod angen mynd i'r toiled. Yn ogystal, gall dementia effeithio ar farn person o'r hyn sy'n normal neu ddim mewn man cyhoeddus.

Gallech helpu i atal y damweiniau hyn (anymataliaeth) trwy gynnal amserlen ddyddiol reolaidd i gynorthwyo'r person rydych chi'n gofalu amdano i fynd i'r toiled. Gallai nodi pa mor aml maent yn defnyddio'r toiled cyn iddynt gael dementia fod yn ddefnyddiol. Gallwch hefyd nodi a oes angen i'r person rydych chi'n gofalu amdano fynd i'r ystafell ymolchi trwy'r ffordd maent yn ymddwyn, e.e. os ydynt yn cynhyrfu, dan straen, yn bryderus neu'n aflonydd.

**Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Mae Adda yn gofalu am ei fam Bethan, a dderbyniodd ddiagnosis o ddementia 5 mlynedd yn ôl. Mae Adda fel arfer yn mynd â'i fam i siopa yn y gymdogaeth gan ei bod hi'n mwynhau cwrdd pobl.

Yn ddiweddar, mae Adda yn sylwi bod ei fam wedi colli rheolaeth ar ei phledren yn ystod y dydd.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â cholli rheolaeth ar y bledren.

**Beth ydych chi’n meddwl yw’r ymateb iawn i Adda?** *Dewiswch yr ateb cywir.*

☐ Gan fod hon yn sefyllfa chwithig i Adda, dylai roi'r gorau i fynd â'i fam i siopa.

☐ Dylai Adda geisio sicrhau bod ei fam yn defnyddio'r toiled cyn gadael i fynd i siopa.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â cholli rheolaeth ar y bledren.

**Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb iawn i Adda?**

× Gan fod hon yn sefyllfa chwithig i Adda, dylai roi'r gorau i fynd â'i fam i siopa.

**Nid dyma'r ymateb gorau** oherwydd bydd ei fam yn colli gweithgaredd dymunol pwysig iawn.

✓ Dylai Adda geisio sicrhau bod ei fam yn defnyddio'r toiled cyn gadael i fynd i siopa.

**Mae hwn yn ymateb da**. Mae'n ffordd dda o helpu Bethan rhag colli rheolaeth ar y bledren.

Er mwyn gwella rheolaeth ar y bledren neu'r coluddyn, gallai llenwi dyddiadur toiled fod o gymorth.

| **Dyddiadur defnyddio'r toiled** | | **Dyddiad:** | |
|---|---|---|---|
| Amser | Nifer o ymwelidau i'r toiled | Nifer o weithiau y collwyd rheolaeth ar y bledren neu'r coluddyn | Pa achosion posib wnaethoch chi sylwi arnynt? |
| **06:00-09:00** | | | |
| **09:00–12:00** | | | |
| **12:00–15:00** | | | |
| **15:00–18:00** | | | |
| **18:00–21:00** | | | |
| **21:00–00:00** | | | |
| **00:00–03:00** | | | |
| **03:00–06:00** | | | |

## 2. Defnyddio cymhorthion ac offer anymataliaeth

Yn ystod cyfnodau hwyr dementia, efallai na fydd y person sy’n byw efo dementia yn gallu rheoli symudiadau ei bledren a'i goluddyn. Cyn defnyddio unrhyw gymhorthion ac offer anymataliaeth, dylech ofyn i weithiwr iechyd proffesiynol helpu i nodi achos(ion) anymataliaeth, oherwydd gall y rhain fod yn rhai y gellir eu trin a’u datrys.

**Awgrym**

Mae nifer o gymhorthion anymataliaeth, padiau ac offer tafladwy a/neu golchadwy. Wrth ddewis cynhyrchion, dylech ystyried eu cost, effeithiolrwydd, cyfforddusrwydd a hwylustod.

Ar gyfer dynion sy'n gaeth i'r gwely, gallai defnyddio troethfeydd i gasglu wrin helpu. Mae rhai o'r troethfeydd hyn wedi'u cynllunio i atal wrin rhag gollwng yn ôl.

**Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Mae Non mewn cyfnod hwyr o glefyd Alzheimer ac yn byw gyda theulu ei mab. Mae ei merch-yng-nghyfraith, Ffion, yn gofalu amdani. Gan na all Non reoli ei phledren na'i choluddyn, mae'r meddyg yn awgrymu bod Ffion yn rhoi cynnig ar badiau anymataliaeth ar gyfer Non.

Yn y dechrau, mae Ffion yn dod ar draws nifer o broblemau:

- Mae Non yn tynnu'r pad i ffwrdd yn gyson a'i daflu ar y llawr.
- Mae gan Non ddillad isaf gwlyb hyd yn oed wrth ddefnyddio padiau anymataliaeth.
- Mae gan Non broblemau croen yn ei hardal organau cenhedlu.

## 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Defnyddio cynhyrchion hylendid personol.

**Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb iawn i Non?**
*Dewiswch yr ateb cywir.*

☐ Dylai Ffion orfodi Non i wisgo'r pad.
☐ Dylai Ffion atgoffa ei mam-yng-nghyfraith i ddefnyddio'r ystafell ymolchi ar amseroedd penodol os nad yw'n gwneud hynny ei hun.

## 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

### Defnyddio cynhyrchion hylendid personol.

**Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb iawn i Ffion?**

× Dylai Ffion orfodi Non i wisgo'r pad.

**Nid hwn yw'r ateb cywir!** Mae'n bwysig iawn gwirio pam fod y person sy'n byw efo dementia yn teimlo'n anghyfforddus gyda'r pad. A yw'r maint yn anghywir? A yw'r pad yn wlyb ac oes angen ei newid?

✓ Dylai Ffion atgoffa ei mam-yng-nghyfraith i ddefnyddio'r ystafell ymolchi ar amseroedd penodol os nad yw'n gwneud hynny ei hun.

**Hwn yw'r ateb gorau.** Gall ymweliadau â'r toiled sydd wedi'u hamserlennu helpu i leihau anymataliaeth a'r angen am badiau.

Isod mae rhai awgrymiadau ar gyfer gofal anymataliaeth.

| **Problemau** | **Achosion posib** | **Datrysiadau a argymhellir** |
|---|---|---|
| Tynnu'r pad i ffwrdd yn gyson a'i daflu ar y llawr. | • Teimlo'n anghyfforddus gyda'r pad<br>• Mae maint y pad yn anghywir<br>• Mae'r pad yn wlyb a mae angen ei newid | • Gwiriwch a yw maint y pad yn gywir<br>• Newidiwch y pad gwlyb yn brydlon<br>• Ymgynghorwch efo'r meddyg ynghylch ymddygiad y person |
| Dal i gael dillad isaf gwlyb hyd yn oed wrth ddefnyddio'r padiau anymataliaeth. | • Mae maint y pad yn anghywir<br>• Nid yw'r amserlen ar gyfer defnyddio'r toiled wedi'i chynnal | • Defnyddiwch y maint a'r math cywir o bad<br>• Cynhaliwch y teithiau wedi'u hamserlennu i'r toiled er mwyn lleihau'r defnydd o badiau |
| Croen dolurus yn yr ardal organau cenhedlu. | • Gall padiau anymataliaeth achosi i'r croen dorri<br>• Gall maint padiau anaddas ac oedi mewn newid padiau budr achosi haint ar y croen | • Dewiswch faint a math addas o bad<br>• Newidiwch y pad budr ar amser a chynhaliwch hylendid o amgylch yr ardal organau cenhedlu<br>• Defnyddiwch hufenau neu golchdrwythau amddiffynnol sy'n cynnal croen iach |
| Tymheredd uchel, bod mewn poen, wrin yn arogli'n gryf | • Mae heintiau'r llwybr wrinol yn cael eu sbarduno gan nifer o ffactorau, gan gynnwys anymataliaeth a gofal organau cenhedlu gwael | • Gweld y meddyg<br>• Yfed 6-8 gwydraid o ddŵr neu sudd bob dydd ac eithrio os yw'r person dan gyfyngiad hylif neu ddeiet<br>• Cynnal gofal organau cenhedlu da |

**Gadewch i ni adolygu’r hyn rydych wedi ei ddysgu**

- Peidiwch beio'r person ar ôl unrhyw ddamweiniau, fel troethi ar y llawr.
- Addaswch yr amgylchedd i leihau'r siawns o ddamweiniau'r bledren a'r coluddyn (er enghraifft, rhowch lun o doiled ar ddrws yr ystafell ymolchi).
- Ewch â'r person sy’n byw efo dementia i'r toiled yn rheolaidd i leihau damweiniau.
- Bydd angen sefydlu amlder ymweliadau â’r toiled yn seiliedig ar y patrwm toiledu oedd gan y person sy’n byw efo dementia cyn dechrau'r dementia.
- Os nad yw'r newidiadau hyn yn helpu, gallai cymhorthion ac offer anymataliaeth helpu.
- Byddwch yn ymwybodol y gall defnyddio cymhorthion anymataliaeth ffyrnigo'r croen os caiff ei ddefnyddio'n anghywir.
- Mae angen cynnal gofal organau cenhedlu da i leihau'r risg o haint y llwybr wrinol.
- Os nad yw'r person sy’n byw efo dementia o dan gyfyngiad hylif, anogwch ef/hi i yfed 6-8 gwydraid o ddŵr neu sudd bob dydd i helpu i atal heintiau'r llwybr wrinol.

## Sesiwn 4. Gofal personol

**Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**
Mae dementia yn effeithio ar allu pobl i gynnal gofal personol, er enghraifft brwsio dannedd, cael cawod/ymolchi a chadw'n dalcus. Felly, mae cymorth i gynnal gofal personol yn bwysig iawn. Gall gofal personol gwael arwain at ddatblygiad heintiau a phroblemau iechyd eraill, hunan-barch isel a lleihad mewn gweithgareddau cymdeithasol.

**Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**
Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i feddwl am bryderon iechyd y person rydych chi'n gofalu amdano a sut i'w cynorthwyo gyda gofal personol.

**Beth fyddaf yn ei ddysgu?**
1. Addasu'r amgylchedd i wneud gofal personol yn haws.
2. Awgrymiadau ar gyfer gwisgo bob dydd, gofal y geg a chynorthwyo i ymolchi.

### 1. Addasu'r amgylchedd i wneud gofal personol yn haws

Mae gwahanol resymau dros fethu cynnal gofal personol. Un rheswm yw efallai na fydd pobl efo dementia yn gallu dod o hyd i'r pethau sydd eu hangen arnynt ar gyfer gofal personol.

Er enghraifft, pan na allwch ddod o hyd i'ch brws dannedd a'ch past dannedd oherwydd colli cof, bydd yn anodd brwsio'ch dannedd.

Fodd bynnag, gallwch addasu'r amgylchedd i'w gwneud hi'n haws iddynt ddod o hyd i bethau sydd eu hangen ar gyfer gofal personol.

**Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Mae gan Mariam glefyd Alzheimer, ond mae hi'n gallu gofalu amdani ei hun heb gymorth gan aelodau'r teulu.

Yn ddiweddar, mae ei gŵr, Mohammed, yn sylwi ei bod yn eistedd wrth y bwrdd i gael brecwast mewn coban, heb olchi ei hwyneb, brwsio ei gwallt, na gwisgo colur fel mae hi wedi arfer ei wneud.

Efallai bod sawl rheswm pam na fydd Mariam yn ymgymryd â gofal personol cyn brecwast. Un ohonynt yw y gallai fod yn isel ei hysbryd. Am fwy o wybodaeth ar iselder, gwelwch Sesiwn 4. Iselder, pryder neu ddifaterwch ym Modiwl 5.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo hylendid personol..

**Beth yn eich barn chi yw'r ymateb cywir i Mohammed?** *Dewiswch yr ateb cywir.*

☐ Rhoi eitemau gofal personol yn nhrefn eu defnyddio a'u labelu â geiriau print bras a lliwiau gwahanol i Mariam eu darllen.
☐ Gofyn i'w merch-yng-nghyfraith fynd â Mariam oddi wrth y bwrdd i'r ystafell ymolchi a'i chynorthwyo i ymolchi a newid dillad.

**Awgrym**

Isod mae rhai awgrymiadau a allai helpu pobl efo dementia i ddod o hyd i eitemau neu leoedd, ac i wneud gweithgareddau gofal personol yn annibynnol

- I ddod o hyd i'r ystafell ymolchi neu'r toiled: rhowch lun neu eiriau ar ddrws yr ystafell ymolchi neu cyfeiriwch y person i'r ystafell ymolchi.
- I ddod o hyd i ddeunyddiau gofal personol: gwnewch eitemau'n hawdd i'w gweld yn yr ystafell ymolchi, trwy labelu eitemau â'u henwau, defnyddio lluniau neu eiriau ar wal yr ystafell ymolchi i dynnu sylw at eitemau, a defnyddio lliwiau cyferbyniol.
- Er mwyn helpu i droi'r tap ymlaen ac i ffwrdd: defnyddiwch ddangosyddion lliw i labelu'r cyfeiriad ar gyfer troi'r tap ymlaen ac i ffwrdd, a chyfarwyddo'r person i droi'r tap ymlaen a'i droi i ffwrdd, gan gynorthwyo os oes angen.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo hylendid personol.

**Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb iawn i Mohammed?**

✓ Rhoi eitemau gofal personol yn nhrefn eu defnyddio a'u labelu â geiriau print bras a lliwiau gwahanol i Mariam eu darllen.

**Mae hwn yn ymateb da.** Efallai bydd pobl efo dementia yn colli'r gallu i ddod o hyd i eitemau nad ydynt yn amlwg. Mae creu amgylchedd 'hawdd ei ddarganfod' ar eu cyfer yn bwysig iawn.

× Gofyn i'w merch-yng-nghyfraith fynd â Mariam oddi wrth y bwrdd i'r ystafell ymolchi a'i chynorthwyo i olchi a newid dillad.

**Nid hwn yw'r ateb cywir.** Yn gyntaf, mae angen i Mohammed ddarganfod beth yw'r rheswm iddi beidio â gwneud ei gofal personol cyn brecwast mwyach. Hefyd, yn lle tybio, mae angen i Mohammed ofyn i'w wraig yn gyntaf os ydi hi eisiau help gan ei merch-yng-nghyfraith. Gall peidio gofyn ei chynhyrfu.

## 2. Awgrymiadau ar gyfer gwisgo bob dydd, gofal y geg a chynorthwyo i ymolchi

### Anhawster i ddewis y dillad iawn neu wisgo'n briodol

Gall dementia effeithio ar allu'r person i ddewis dillad a gwisgo'n briodol.

Gallwch gynorthwyo'r person rydych chi'n gofalu amdano i ddewis dillad a gwisgo amdano mewn ffordd sy'n gwneud y defnydd mwyaf o'u sgiliau sydd ganddynt. Ni ddylech wneud y tasgau hyn drostynt pan all y person sy'n byw efo dementia ddal i allu eu gwneud ei hun.

### Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan Emrys glefyd Alzheimer a mae ei wraig Jane yn gofalu amdano. Arferai Emrys osod ei ddillad allan ar gyfer drannoeth gyda'r nos.

Yn ddiweddar, canfu Jane fod Emrys yn anghofio gwneud hyn ac yn dueddol o wisgo'r un dillad bob dydd. Mae Jane hefyd yn sylwi nad yw Emrys yn cau rhai botymau o'i grys, fod ei wregys heb ei gau, a'i fod yn anghofio clymu careiau ei esgidiau.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwisgo amdano.

**Beth yn eich barn chi yw'r ymateb cywir i Jane?** *Dewiswch yr ateb cywir.*

☐ Dweud wrth Emrys fod angen iddo fod yn llai blêr, a dewis dillad i Emrys a gwisgo amdano.
☐ Atgoffa Emrys i osod ei ddillad allan gyda'r nos a'i annog i wisgo trowsus nad oes angen gwregys ac esgidiau nad oes angen careiau arnynt.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwisgo amdano.

**Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb iawn i Jane?**

× Dweud wrth Emrys fod angen iddo fod yn llai blêr, a dewis dillad i Emrys a gwisgo amdano.

**Nid yw hwn yn ateb defnyddiol.** Nid bai Emrys yw ei fod yn gweld y dasg hon yn heriol. Gyda rhywfaint o help ychwanegol, efallai y bydd Emrys yn dal i allu gwisgo'i hun.

✓ Atgoffa Emrys i osod ei ddillad allan gyda'r nos a'i annog i wisgo trowsus nad oes angen gwregys ac esgidiau nad oes angen careiau arnynt.

**Rydych yn iawn!** Bydd yn galluogi Emrys i wisgo'i hun, a allai hefyd helpu i wella ei ymdeimlad o hunan-werth.

**Anhawster brwsio eich dannedd**

Nid yn unig mae dementia yn effeithio ar y cof, ond hefyd ar rhoi trefn ar waith, cydsymud a chanolbwyntio, sy'n ofynnol i wneud gofal y geg yn llwyddiannus. Mae gofal gwael o'r geg yn gysylltiedig ag archwaeth wael, anadl ddrwg, heintiau'r dannedd neu'r deintgig, a phroblemau iechyd eraill.

Y nod o gynorthwyo gyda gofal y geg yw helpu'r person i wneud y defnydd gorau o'i sgiliau sy'n weddill.

**Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Mae gan Peryf glefyd Alzheimer ond mae'n gallu brwsio ei ddannedd heb gymorth. Yn ddiweddar, mae gwraig Peryf, Nel, yn sylwi bod ei gŵr yn gwneud llanast yn yr ystafell ymolchi gyda dŵr a phast dannedd ar y bwrdd a'r llawr. Mae hi hefyd yn sylwi nad yw ei gŵr yn gallu rhoi ei ddannedd gosod ei hun yn ei geg.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo gofal y geg.

**Beth yn eich barn chi yw'r ymateb cywir i Nel?** *Dewiswch yr ateb cywir.*

☐ Rhoi dannedd gosod Peryf yn ei geg heb ofyn.
☐ Cyfarwyddo ei gŵr sut i frwsio ei ddannedd gam wrth gam a'i ganmol pan fydd yn gwneud yn dda.

## 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo gofal y geg.

**Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb iawn i Nel?**

× Rhoi ddannedd gosod Peryf yn ei geg heb ofyn.

**Nid hwn yw'r ateb cywir.** Mae Nel yn cymryd drosodd tasgau gofal yn llwyr a ddim hyd yn oed yn gofyn ei ganiatâd. Efallai y bydd yr ymateb hwn yn cynhyrfu Peryf.

✓ Cyfarwyddo ei gŵr gam wrth gam sut i frwsio ei ddannedd a'i ganmol pan fydd yn gwneud yn dda.

**Hwn yw'r ateb gorau.** Mae Peryf yn cynnal lefel o annibyniaeth fel hyn, a allai hefyd helpu i wella ei ymdeimlad o hunan-werth.

## 1. Gweithgaredd

*O'r rhestr isod, dewiswch unrhyw gamau gofal ceg y mae angen help ar y person rydych chi'n gofalu amdano.*

☐ Rhoi past dannedd ar y brws dannedd
☐ Brwsio dannedd mewn trefn a fydd yn glanhau'r dannedd a deintgig
☐ Rinsio a glanhau'r geg
☐ Defnyddio fflos neu bigyn dannedd i lanhau rhwng y dannedd yn ddyddiol
☐ Defnyddio balm i lyfnhau gwefusau pan fo angen
☐ Gwirio am arwyddion o heintiau'r geg neu ddannoedd pan fo angen
☐ Tynnu, golchi, glanhau a storio dannedd gosod os oes angen

## Anawsterau perfformio gofal personol ac ymolchi

Gall dementia hefyd effeithio ar allu'r person i olchi ei wallt a chymryd cawod neu fath. Gall rhywun sy'n byw efo dementia ystyried cymorth gyda gofal personol fel bygythiad i'w breifatrwydd, a diogelwch, a gall wrthod neu rwystro unrhyw gymorth.

**Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Mae gan Elgan glefyd Alzheimer a mae ei wraig Alys yn gofalu amdano. Oherwydd ei hoedran, nid yw Alys yn ddigon cryf i helpu i roi bath i Elgan mwyach, felly mae'r teulu'n penderfynu y gallai'r tri mab-yng-nghyfraith gymryd eu tro i helpu gyda bath wythnosol Elgan.

Mae'r mab-yng-nghyfraith hynaf yn garedig iawn â Elgan ac yn ei sicrhau y bydd yn ei wneud yn gyfforddus yn ystod y bath. Mae'n mynd â Elgan i'r ystafell ymolchi ac yn dechrau ei ddadwisgo. Mae Elgan yn sydyn yn ei wthio i ffwrdd, yn gweiddi arno ac yn dweud wrtho am fynd oddi yno.

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anfodlon derbyn help gydag ymolchi.

**Beth yn eich barn chi yw'r ymateb cywir i deulu Elgan?** *Dewiswch yr ateb cywir.*

☐ Ers i'r teulu sylwi bod Elgan yn credu bod ei fab-yng-nghyfraith yn ddieithryn, mae Alys yn penderfynu aros gyda Elgan tra bod ei mab-yng-nghyfraith yn ei roi yn y bath.

☐ Dylent ddweud wrth Elgan y dylai fod yn ddiolchgar am yr help y mae'n ei dderbyn ac os yw'n parhau i ymddwyn fel hyn, bydd yn cael ei anfon i gyfleuster gofal tymor hir.

## 4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anfodlon derbyn help gydag ymolchi.

**Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb iawn i deulu Elgan?**

✓ Ers i'r teulu sylwi bod Elgan yn credu bod ei fab-yng-nghyfraith yn ddieithryn, mae Alys yn penderfynu aros gyda Elgan tra bod ei mab-yng-nghyfraith yn ei roi yn y bath.

**Cyngor da!** Efallai na fydd person sy'n byw efo dementia bellach yn adnabod pobl yr oeddent yn arfer eu hadnabod, felly mae'n bwysig iawn rhoi digon o amser iddynt ymgyfarwyddo â phobl.

✗ Dylent ddweud wrth Elgan y dylai fod yn ddiolchgar am yr help y mae'n ei dderbyn ac os yw'n parhau i ymddwyn fel hyn, bydd yn cael ei anfon i gyfleuster gofal tymor hir.

**Nid yw hwn yn gyngor da.** Peidiwch fyth bygwth pobl efo dementia fel hyn. Ni fydd dweud pethau fel hyn yn helpu'r sefyllfa a bydd yn gwneud i Elgan deimlo'n ofidus iawn.

Wrth gynorthwyo gyda gofal personol, gofynnwch i'r person sy’n byw efo dementia beth yw eu dewis pryd bynnag y bo modd ac yna parchwch eu dewis. Sicrhewch nhw eu bod yn ddiogel ac yn gyfforddus.

Gall pobl efo dementia ddangos gwrthwynebiad yn ystod gofal personol, neu hyd yn oed ymddwyn mewn ffordd heriol fel Elgan yn yr enghraifft hon. I ddarllen mwy am sut i atal neu ddelio ag ymddygiad sydd yn herio, cyfeiriwch at sesiwn **3. Ymddygiad sydd yn herio ym Modiwl 5.**

**Awgrym**

Isod mae rhai awgrymiadau ar gyfer cynorthwyo gydag ymolchi.

- Nodwch yr amseroedd o'r dydd sydd orau gan y person rydych chi'n gofalu amdano i gael bath/cawod.
- Newid o gawod/bath i fath sbwng. (Sylwch: mae bath yn arbennig o anodd oherwydd gall arwain at ddisgyn, ac efallai y bydd yn anodd i'r gofalwr godi'r person sy’n byw efo dementia allan o'r bath.)
- Os ydych chi'n defnyddio'r gawod neu fath, defnyddiwch fat gwrthlithro i helpu i atal disgyn drosodd.
- Gall seddi neu offer addasol helpu, fel bariau cydio a chadeiriau cawod.
- Ar gyfer pobl efo dementia sy'n ofni dŵr, ceisiwch ostwng llif y dŵr.

| **1. Gweithgaredd** | |
|---|---|
| *Dewiswch unrhyw weithgareddau gofal personol mae'r person sy'n byw efo dementia  angen help efo. Hyfforddwch nhw trwy'r camau unigol sy'n gysylltiedig â phob gweithgaredd.* | |
| ☐ Dewis dillad i'w gwisgo yn ystod y dydd | ☐ Dadwisgo cyn cawod/bath |
| ☐ Rhoi matiau gwrthlithro ar y llawr | ☐ Golchi gwallt/corff yn ystod cawod/bath |
| ☐ Tynnu pyjamas i ffwrdd/ei wisgo | ☐ Eillio |
| ☐ Golchi a sychu dwylo | ☐ Defnyddio tywel i sychu gwallt/corff |
| ☐ Golchi a sychu wyneb | ☐ Defnyddio eli corff i lyfnhau'r croen |
| ☐ Golchi a sychu traed | ☐ Gwirio am arwyddion o broblemau croen |
| ☐ Golchi a sychu ardaloedd organau cenhedlu | ☐ Gwisgo ar ôl cawod/bath |
| ☐ Sychu corff ar ôl ymolchi | ☐ Cribo gwallt |
| ☐ Newid o ddillad nos i ddillad dydd | ☐ Defnyddio sychwr gwallt trydanol |
| ☐ Paratoi ar gyfer cawod/bath | ☐ Gwisgo colur |
| ☐ Troi'r tap ymlaen, addasu tymheredd y dŵr sydd ei angen, a pharatoi ar gyfer ymolchi | ☐ Torri ewinedd ac ewinedd traed pan fo angen |

**Gadewch i ni adolygu’r hyn rydych wedi ei ddysgu**

- Ymgysylltwch y person sy’n byw efo dementia mewn gofal personol a gofal y geg am cyn hired â phosibl, gan ddefnyddio'r sgiliau sy'n weddill.
- Addaswch yr amgylchedd, er enghraifft trwy ddarparu arweiniad, eu hannog i ddewis gwahanol fathau o ddillad neu ddarparu seddi wrth wneud gofal personol.
- Ymgysylltwch y person rydych chi'n gofalu amdano mewn gwneud penderfyniadau bob dydd, er enghraifft pa ddillad yr hoffent eu gwisgo.
- Cadwch mewn cof y gallai peidio cael digon o gymorth gyda gofal personol achosi cynnwrf neu ymddygiad sydd yn herio.
- Byddwch yn dosturiol a cheisiwch ddeall pam eu bod yn gwrthwynebu cael eu cynorthwyo gyda gofal personol.

## Sesiwn 5. Diwrnod pleserus

**Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**
Mae'n bwysig cynnal arferion a gweithgareddau sy'n gyfarwydd i berson sy'n byw efo dementia er mwyn helpu i greu diwrnod pleserus.

**Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**
Trwy ddysgu sut i addasu arferion a gweithgareddau wrth i alluoedd y person sy'n byw efo dementia newid.

**Beth fyddaf yn ei ddysgu?**
1. Sefydlu arferion ar gyfer y person efo dementia yn ystod y dydd.
2. Addasu arferion i alluoedd newidiol y person rydych chi'n gofalu amdano.

### 1. Sefydlu arferion ar gyfer y person efo dementia yn ystod y dydd

Pan fydd rhywun yn byw gyda dementia, mae'n bwysig creu amgylchedd sy'n eu cefnogi i wneud y pethau maent yn eu hoffi.

Mae hyn hefyd yn wir amdanoch chi.

Mae'n bwysig ceisio cynnal arferion a gweithgareddau sy'n gyfarwydd i'r person sy'n byw efo dementia, a'u haddasu wrth i'w alluoedd newid.

**Beth yw arferiad?**

Mae arferiad yn rhywbeth mae person yn ei wneud bob dydd neu bron bob dydd.

Mae'n bwysig ceisio parhau â threfn arferol y person sy'n byw efo dementia cyn hired â phosibl. Mae hyn yn tawelu'r meddwl a gall leihau straen yn y cartref. Byddwch yn ymwybodol o drefn arferol y person. Os na fu trefn arferol, er

enghraifft gyda'r nos, yna mae'n ddefnyddiol datblygu un a'i dilyn yn rheolaidd. Gallai hyn gynnwys yfed paned, gwrando ar gerddoriaeth ysgafn, neu weddïo.

Mae'n ddefnyddiol cael arferion ar gyfer adegau eraill o'r dydd hefyd, megis yn syth ar ôl codi o'r gwely yn y bore, wrth gael pryd ganol dydd neu gynllunio beth i'w wneud yn y prynhawn.

Y symlaf a'r hawsaf y mae'r arferion hyn i'w dilyn, y mwyaf tebygol y byddant yn tawelu meddwl y person sy'n byw efo dementia ac yn lleihau straen.

**Y bore: dechrau'r diwrnod**

Mae'n ddefnyddiol cael amser penodol ar gyfer deffro ac yna sawl peth i'w wneud yn eu trefn i ddechrau'r diwrnod. Meddyliwch am ymolchi, brwsio dannedd, gwisgo ac yna eistedd i lawr i frecwast. Wrth i ddementia ddatblygu, bydd angen help ar y person rydych chi'n gofalu amdano gyda phob un o'r gweithgareddau hyn ond un ffordd i leihau straen yw cadw'r arferion sylfaenol mor debyg â phosib.

Yn ystod y dydd, mae hefyd yn bwysig ceisio gwneud amser ar gyfer gweithgareddau y mae'r person sy'n byw efo dementia yn eu mwynhau, megis ymweld â ffrind neu aelod arall o'r teulu, mynd am dro, darllen, chwarae gemau, neu wrando ar y radio. Bydd y gweithgareddau hyn yn dibynnu ar ddiddordebau blaenorol a galluoedd cyfredol y person.

Yn ystod cyfnodau cynnar dementia, efallai y bydd aelod o'ch teulu neu ffrind yn gallu gwneud pethau y maent yn eu hoffi heb lawer o arweiniad. Fodd bynnag, wrth i'r clefyd ddatblygu, bydd angen newid neu addasu gweithgareddau fel y gallant eu mwynhau o hyd. Mae'n bwysig bod yn hyblyg a chreadigol wrth benderfynu ar yr arferion ac yna eu haddasu yn ôl yr angen dros amser.

**Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Mae gan Iona ddementia a mae hi wedi arfer yfed tê yn syth ar ôl gwneud ei hun yn barod yn y bore. Mae ei merch Megan wir eisiau annog ei mam i gerdded bob dydd, fel yr argymhellwyd gan ei meddyg. Nid yw Megan yn ymwybodol o drefn arferol ei mam, felly pan fydd yn ceisio cael Iona i fynd am dro yn syth ar ôl brecwast, mae Iona yn gwrthod.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Arferion boreol.

**Pa awgrymiadau sydd gennych i Megan?**

*Dewiswch yr ateb cywir o’r atebion isod.*

☐ Os yw Megan yn awgrymu cadw at y drefn arferol trwy yfed tê yn gyntaf, mae'n debygol y bydd Iona yn mynd am dro wedyn.

☐ Megan orfodi Iona i fynd am dro oherwydd bod y meddyg wedi cynghori hynny

☐ Dylai Megan ofyn i Iona pa weithgareddau mae hi wedi arfer â nhw ac ym mha drefn yr hoffai eu gwneud.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Arferion boreol.

**Pa awgrymiadau sydd gennych i Megan?**

✓ Os yw Megan yn awgrymu cadw at y drefn arferol trwy yfed tê yn gyntaf, mae'n debygol y bydd Iona yn mynd am dro wedyn.

**Cywir!** Bydd yn helpu Iona i gadw at ei harferion.

✓ Dylai Megan ofyn i Iona pa weithgareddau mae hi wedi arfer â nhw ac ym mha drefn yr hoffai eu gwneud .

**Ie wir!** Gall Megan ddysgu arferion Iona. Fodd bynnag, dim ond os yw Iona yng nghyfnodau cynnar neu ganol dementia y gall hyn weithio. Yn nes ymlaen, efallai na fydd Iona yn gallu cofio ei harferion.

× Dylai Megan orfodi Iona i fynd am dro oherwydd bod y meddyg wedi cynghori hynny.

**Nid yw’r ymateb hwn cystal** oherwydd gall wneud i Iona deimlo'n gynhyrfus ac yn ofidus.

**Cadwch mewn Cof**

Mae'n bwysig cadw at arferion (rhywbeth y mae'r person sy’n byw efo dementia yn ei wneud bob dydd neu bron bob dydd) am mor hir a phosib. Gall hyn helpu osgoi dryswch, cynnwrf, aflonyddwch a diflastod.

Mae hefyd yn helpu i anrhydeddu urddas yr unigolyn. Meddyliwch am eiliad am sut y gallech chi deimlo pe bai rhywun arall yn newid neu'n cynllunio'ch arferion chi.

2. **Addasu arferion i alluoedd newidiol y person rydych chi'n gofalu amdano**

Mae'n bwysig addasu arferion wrth i allu'r unigolyn sy’n byw efo dementia newid. Dyma rai arferion cyffredin i'w sefydlu yn ystod y dydd ar gyfer person sy’n byw efo dementia.

**Yn y bore**

Deffro ar yr un amser bob dydd

- **Addasiad**: efallai y bydd angen help i ddeffro oherwydd efallai na fydd y person efo dementia yn gallu gosod y larwm yn gywir.

Cael brecwast ar amser penodol. Yn ystod cyfnodau cynharach dementia, efallai y bydd aelod o'ch teulu neu ffrind yn gallu gwneud ei frecwast ei hun.

- **Addasiad**: efallai y bydd y person efo dementia angen rhywun i osod allan y cynhwysion brecwast. Yn nes ymlaen, efallai y bydd angen mwy o help arnynt i baratoi a bwyta brecwast.

Perfformio gweithgareddau ymbincio/tacluso, fel brwsio dannedd, ymolchi/glanhau, gwisgo. Yn y cyfnodau cynnar, efallai y bydd y person rydych chi'n gofalu amdano yn gallu gwneud yr holl weithgareddau hyn heb gymorth.

- **Addasiad**: gellir gosod eitemau fel y brws dannedd, past dannedd, ac ati yn yr ystafell ymolchi mewn golwg i ysgogi'r gweithgaredd. Yn ystod cyfnodau diweddarach dementia, efallai bydd angen i rywun wneud y gweithgareddau hyn i’r person sy’n byw efo dementia, neu gyda /hi.

**Cadwch mewn Cof**

- Mae'n bwysig datblygu arferion ar gyfer gweithgareddau boreol a'u cynnal mor hir a phosibl.
- Gwnewch addasiadau yn ôl yr angen pan fydd galluoedd y person sy’n byw efo dementia yn newid.

**Yn ystod y dydd**

Mae'n ddefnyddiol cynllunio gweithgareddau mae'r person rydych chi'n gofalu amdanynt yn mwynhau eu gwneud, yn seiliedig ar eu diddordebau blaenorol a'u galluoedd cyfredol.

**Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Mae Iona wrth ei bodd yn pobi ac arferai baratoi cacennau a bisgedi arbennig ar gyfer cyfarfodydd teuluol. Nawr bod ganddi ddementia, mae hi weithiau'n anghofio'r cynhwysion a'r drefn i'w rhoi nhw i mewn.

Ar y dechrau, mae Iona yn defnyddio llyfr coginio i'w helpu i barhau i bobi ond mae hi'n ei chael hi'n fwy anodd. Nid yw'r cacennau a'r bisgedi yn blasu'n dda iawn a mae'n rhaid eu taflu. Mae Megan eisiau helpu ei mam i gynnal y gweithgaredd hwn.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cynnal gweithgareddau a diddordebau blaenorol yn ystod y dydd.

**Pa awgrymiadau sydd gennych i Megan?**

*Dewiswch yr ateb cywir o'r atebion isod.*

☐ Dylai Megan gadw'r tuniau pobi a choginio o'r golwg a dweud wrth ei mam nad yw'n bosibl gwneud hyn bellach.

☐ Dylai Megan fynd i siopa gyda'i mam a phrynu cacennau a bisgedi hawdd eu paratoi, “allan o'r bocs”, gyda gwaith ychwanegol cyfyngedig i alluogi Iona i barhau i wneud rhywfaint o goginio a phobi.

☐ Wrth i allu Iona newid, gallai Megan gynllunio amser yn ystod y prynhawn i bobi a choginio gyda'i mam.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cynnal gweithgareddau a diddordebau yn ystod y dydd.

**Pa awgrymiadau sydd gennych i Megan?**

× Dylai Megan gadw'r tuniau pobi a choginio o'r golwg a dweud wrth ei mam nad yw'n bosibl gwneud hyn bellach.

**Nid yw hyn yn ddefnyddiol iawn**. Nid yw Megan wedi ceisio cynnig dewis arall i helpu ei mam a fe allai wneud i Iona deimlo'n ofidus.

✓ Dylai Megan fynd i siopa gyda'i mam a phrynu cacennau a bisgedi hawdd eu paratoi, “allan o'r bocs”, gyda gwaith ychwanegol cyfyngedig i alluogi Iona i barhau i wneud rhywfaint o goginio a phobi.

M**ae hwn yn awgrym da**. **M**ae'n parchu arferion Iona ond yn addasu'r gweithgaredd i'w galluoedd cyfredol.

✓ Wrth i allu Iona newid, gallai Megan gynllunio peth amser yn ystod y prynhawn i bobi a choginio gyda'i mam.

**Mae hwn yn gynllun rhagorol** ar gyfer y dyfodol! Mae'n caniatáu i Iona barhau â'i harferion gyda chefnogaeth yn ôl yr angen.

**Beth yw syndrom machlud haul?**

Dafyddthiau bydd pobl efo dementia yn dod yn fwy cynhyrfus, sydd yn herio neu'n ddryslyd yn hwyr yn y prynhawn neu'n gynnar gyda'r nos. Cyfeirir at hyn yn aml fel amser 'syndrom machlud haul'. Gall beri gofid arbennig i ofalwyr. Nid yw union achos y dirywiad yn glir eto, ond gallai colli trefn arferol fod yn un o'r rhesymau. Ceisiwch roi rhywbeth ystyrlon i'r person ei wneud ar yr adeg hon o'r dydd.

**Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Mae Iona yn hoffi mynd i ganolfan gymunedol bob dydd rhwng 12:00 a 15:00. Mae hi'n cael cinio yno ac yn cwrdd ffrindiau i wneud gweithgareddau gyda'i gilydd. Ar y dechrau, mae Iona yn cerdded yno ar ei phen ei hun ond wrth i'w chof fynd yn waeth, ni all ddod o hyd i'w ffordd i'r ganolfan bellach. Mae Megan yn gofyn i aelod arall o'r teulu fynd â Iona i'r ganolfan a dod â hi yn ôl adref. Mae hyn yn gweithio'n dda am gyfnod ond ar ôl dipyn ni all aelod y teulu fynd â Iona bellach. Nid yw Megan yn gwybod beth i'w wneud gan na all fod gyda Iona bob prynhawn.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cynnal gweithgareddau a diddordebau y tu allan i'r tŷ.

**Pa awgrymiadau sydd gennych i Megan?**
*Dewiswch yr ateb cywir o'r atebion isod.*

☐ Gallai Megan ofyn i aelod arall o'r teulu helpu Iona.
☐ Gallai Megan ofyn i bobl eraill y tu allan i'r teulu, fel cymydog, gerdded gyda Iona i'r ganolfan gymunedol.
☐ Gallai Megan ddweud wrth ei mam am wneud gweithgaredd tawel yn y prynhawniau fel gwylio'r teledu neu wrando ar y radio.

## 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cynnal gweithgareddau a diddordebau y tu allan i'r tŷ.

**Pa awgrymiadau sydd gennych i Megan?**

✓ Gallai Megan ofyn i aelod arall o'r teulu helpu Iona.

**Mae hwn yn syniad da.** Os gall eraill ddod yn rheolaidd, dyma'r ateb gorau i Iona gan ei fod yn cynnal ei threfn ac yn addasu wrth i allu Iona newid.

✓ Gallai Megan ofyn i bobl eraill y tu allan i'r teulu, fel cymydog, gerdded gyda Iona i'r ganolfan gymunedol.

**Mae hwn yn ymateb da.** Nid yw teulu ar gael bob amser ac weithiau nid yw pobl eraill yn gwybod sut y gallant helpu. Mae hon yn ffordd bendant y gallai Megan ofyn am help.

× Gallai Megan ddweud wrth ei mam am wneud gweithgaredd tawel yn y prynhawniau fel gwylio'r teledu neu wrando ar y radio.

**Nid yw hwn yn debygol o fod yn ateb da** ar yr adeg hon. Mae'n ynysu Iona oddi wrth bobl eraill a nid yw'n caniatáu iddi gymryd rhan yn y gweithgareddau y mae'n eu mwynhau. Efallai y byddai'n ateb gwell yng nghyfnodau diweddarach dementia, pan fydd galluoedd Iona yn dirywio.

**Cadwch mewn Cof**

Mae'n bwysig parchu arferion beunyddiol y person rydych chi'n gofalu amdano a'u cynnal mor hir a phosibl.

Pan nad yw hyn yn bosibl mwyach, addaswch y drefn y gorau gallwch chi fel bod y gweithgareddau allweddol sy'n bwysig i'r person efo dementia yn cael eu cynnal mor hir a phosibl.

**Amser gwely**

Gyda'r nos, mae Iona wedi arfer darllen yn dawel am oddeutu 30 munud cyn iddi fynd i gysgu. Wrth i'w dementia ddatblygu, mae'n darganfod nad ydi hi'n gallu darllen mwyach. Dafyddthiau dim ond syllu ar ei llyfr a wnaiff. Mae darllen yn dod yn gynyddol ddryslyd.

Mae Megan eisiau addasu’r drefn hon i gyd-fynd â galluoedd cyfredol Iona.

## 4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Addasu arferion.

**Pa awgrymiadau sydd gennych i Megan?**

*Dewiswch yr ateb cywir o’r atebion isod.*

☐ Gallai Megan ddarllen i Iona am 15 munud cyn iddi fynd i gysgu.
☐ Dylai Megan fynd â'r llyfrau o ystafell Iona.
☐ Dylai Megan gael rhai llyfrau sydd â mwy o luniau na geiriau neu dapiau sain ar gyfer Iona.

## 4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

### Addasu arferion.

**Pa awgrymiadau sydd gennych i Megan?**

✓ Gallai Megan ddarllen i Iona am 15 munud cyn iddi fynd i gysgu.

**Mae hwn yn syniad da.** Mae'n helpu Iona i barhau i fwynhau darllen ond yn addasu'r gweithgaredd i'w galluoedd.

× Dylai Megan fynd â'r llyfrau o ystafell Iona.

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd nad yw'n cydnabod pa mor bwysig yw darllen i Iona. Dylai Megan gydnabod y gall ei mam a hi rannu'r arferiad hwn o hyd; dim ond bod angen ei addasu.

✓ Dylai Megan gael rhai llyfrau sydd â mwy o luniau na geiriau neu dapiau sain ar gyfer Iona.

Mae hwn yn addasiad defnyddiol i bobl sydd yng nghyfnodau diweddarach dementia a arferai hoffi darllen, ond sydd bellach yn canfod na allant ddarllen llyfrau gyda llawer o eiriau.

**Awgrym**

- Ar gyfer y bore, y prynhawn ac amser gwely, sefydlu a chynnal arferion mor hir a phosibl, ond byddwch yn barod i addasu'r rhain wrth i allu'r person sy'n byw efo dementia newid dros amser.
- Gall argraffu rhestr o arferion dyddiol helpu. Gwnewch un ar gyfer pob diwrnod a'i rhoi mewn man amlwg.

| 1. **Gweithgaredd** |
|---|
| **Ydych chi'n gwybod am unrhyw un o arferion y person efo dementia rydych chi'n gofalu amdano?**<br>*Ysgrifennwch unrhyw syniadau sydd gennych am arferion ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano a sut y gellir eu haddasu***.** |
| |

**Gadewch i ni adolygu'r hyn rydych wedi ei ddysgu**

- Mae sefydlu arferion yn bwysig i bobl sy'n byw gyda dementia.
- Ceiswch ddilyn arferion tebyg i'r rhai oedd gan aelod o'ch teulu neu ffrind cyn iddynt ddatblygu dementia.
- Byddwch yn barod i addasu arferion yn ôl yr angen wrth i alluoedd y person sy'n byw gyda dementia newid dros amser.

© Prifysgol Bangor