

# iSupport Ar Gyfer Dementia

## Modiwl 5 Delio â newid mewn ymddygiad

### DELIO Â NEWID MEWN YMDDYGIAD

- Sesiwn 1. Cyflwyniad i newidiadau mewn ymddygiad
- Sesiwn 2. Colli cof
- Sesiwn 3. Ymddygiad sydd yn herio
- Sesiwn 4. Iselder, pryder neu ddifaterwch
- Sesiwn 5. Anhawster cysgu
- Sesiwn 6. Rhithdybiau a rhithweledigaethau
- Sesiwn 7. Ymddygiad ailadroddus
- Sesiwn 8. Cerdded a mynd ar goll
- Sesiwn 9. Newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau
- Sesiwn 10. Rhoi'r cyfan at ei gilydd

MODIWL

5

## Cynnwys

Sesiwn 1. Cyflwyniad i newidiadau mewn ymddygiad.....	3
Sesiwn 2. Colli cof .....	12
Sesiwn 3. Ymddygiad sydd yn herio .....	22
Sesiwn 4. Iselder, pryder neu ddifaterwch.....	33
Sesiwn 5. Anhawster cysgu.....	42
Sesiwn 6. Rhithdybiau a rhithweledigaethau.....	54
Sesiwn 7. Ymddygiad ailadroddus .....	63
Sesiwn 8. Cerdded a mynd ar goll.....	69
Sesiwn 9. Newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau .....	77
Sesiwn 10. Rhoi'r cyfan at ei gilydd .....	89



## Sesiwn 1. Cyflwyniad i newidiadau mewn ymddygiad

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Mae dementia yn newid y ffordd mae pobl yn ymddwyn, yn meddwl neu'n gweithredu. Gall hyn beri gofid neu bryder nid yn unig i'r person efo dementia, ond hefyd i'w teuluoedd a gofalwyr, fel chi.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**

Mae'r sesiwn yma ar gyfer helpu i wella'ch sgiliau i atal rhai o'r newidiadau a sut i ymdopi os fydd newidiadau mewn ymddygiad.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Newidiadau mewn ymddygiad a allai achosi straen neilltuol.
2. Deall y newid mewn ymddygiad.
3. Dulliau gwahanol o ymateb i newidiadau mewn ymddygiad.

### **1. Newidiadau mewn ymddygiad a allai achosi straen neilltuol.**

Mae dementia yn newid y ffordd mae pobl yn ymddwyn, yn meddwl neu'n gweithredu. Nid yn unig mae hyn yn effeithio ar y person sy'n byw efo dementia, ond gall hefyd beri gofid a phryder i ofalwyr, fel chi.

**“Mae unrhyw ymddygiad sy'n peri gofid i chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano yn achosi straen.”**

Yn y cyflwyniad hwn byddwch yn dysgu:

- Sut i nodi ymddygiadau a allai beri gofid, straen neu sy'n anodd i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano.
- Sut gallech drin newidiadau mewn ymddygiad.
- Sut gallech newid amgylchiadau i leihau neu atal newidiadau mewn ymddygiad.

## 1. Gweithgaredd

***A yw'r person rydych chi'n gofalu amdano erioed wedi profi unrhyw un o'r newidiadau canlynol yn ei ymddygiad? Dewiswch unrhyw rai sy'n berthnasol.***

<b>Newidiadau mewn ymddygiad</b>	<b>Enghreifftiau</b>
<input type="checkbox"/> Colli cof	Anghofio neu colli pethau, methu cofio digwyddiadau diweddar neu gofio dyddiadau a diwrnodau'r wythnos.
<input type="checkbox"/> Ymddygiad sydd yn herio	Siarad neu ymddwyn mewn ffordd fygythiol, neu wneud pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n ofnus.
<input type="checkbox"/> Iselder, pryder neu ddifaterwch	Yn teimlo'n drist, yn bryderus, yn ofnus, yn rhwystredig neu'n flin, yn anarferol o emosiynol, yn crïo, yn cynhyrfu neu'n aflonydd, yn dawedog, yn anhapus, yn apathetig neu'n ymateb yn araf.
<input type="checkbox"/> Anhawster cysgu	Yn aflonydd yn y nos, yn eich deffro chi neu aelodau eraill o'r teulu.
<input type="checkbox"/> Rhithdybiau a rhithweledigaethau: gweld neu glywed pethau nad ydynt yno	Camddehongli'r byd, efo credoau ffug pendant, gweld neu clywed pethau nad ydynt yno neu yn amau rhai o'u cwmpas.
<input type="checkbox"/> Ymddygiad ailadroddus: gwneud pethau drosodd a throsodd	Ailadrodd cwestiwn neu weithred drosodd a throsodd.
<input type="checkbox"/> Aniddig: cerdded o gwmpas yn aml	Cerdded o gwmpas yn barhaus, ael y tŷ a mynd ar goll.
<input type="checkbox"/> Newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau	Dweud y peth anghywir ar yr amser anghywir, ymddwyn yn amhriodol mewn sefyllfa, heb ddeall ei gyfyngiadau ei hun.
<input type="checkbox"/> Ddim ar hyn o bryd	Nid oes unrhyw un o'r symptomau hyn yn bresennol ar hyn o bryd.

## Cofiwch

Gall llawer o bethau achosi newidiadau mewn ymddygiad sy'n peri gofid i chi neu'r person rydych chi'n gofalu amdano. Gall hyn gael effaith wael ar eich perthynas efo'r person rydych chi'n gofalu amdano. Gall hyd yn oed wneud i chi deimlo'n drist, yn flin, yn ddryslyd neu'n bryderus.

Mewn rhai achosion, efallai y byddwch hyd yn oed yn teimlo na allwch ymdopi â'r sefyllfa. Yn y sesiwn hon byddwch yn dysgu beth allwch chi ei wneud i leihau neu atal y sefyllfaoedd hyn.

## 2. Deall y newid mewn ymddygiad

Mae'n bwysig iawn deall unrhyw newid mewn ymddygiad a beth sy'n digwydd cyn ac ar ôl yr ymddygiad hwnnw. Weithiau gallwch leihau neu hyd yn oed atal rhai ymddygiadau. Os ydych chi'n talu sylw ac yn deall beth sy'n digwydd ymlaen llaw i "sbarduno" yr ymddygiad, gall hyn eich helpu i leihau neu atal yr ymddygiad.

### Gadewch i ni edrych ar yr enghraifft ganlynol



Mae gan Catrin ddementia, fel y person rydych chi'n gofalu amdano. Mae ei gŵr Llion yn gofalu amdani, fel rydych chi'n gofalu am aelod o'ch teulu neu ffrind.

Mae Llion yn aml yn gofyn i Catrin os ydi hi yn cofio pwy ddaeth i weld nhw yr wythnos ddiwethaf neu beth cafodd hi i ginio ddoe.

Ni all Catrin gofio'r pethau hyn a mae'n cynhyrfu. O ganlyniad, mae Llion yn teimlo'n rhwystredig. Dengys y diagram yma beth sy'n digwydd.

## Beth sy'n digwydd cyn yr ymddygiad?

Beth ydych chi'n feddwl sy'n digwydd cyn i Catrin gynhyrfu, y gallwch o bosib ei newid? Isod mae rhai enghreifftiau.

1. Mae Llion yn gofyn cwestiynau na all Catrin eu hateb.
2. Mae tŏn y llais mae Llion yn ei ddefnyddio i ofyn y cwestiynau hyn yn gwneud i Catrin deimlo'n nerfus.

### 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

#### Nodi'r hyn sy'n digwydd cyn yr ymddygiad.

Nawr rhowch gynnig ar yr un nesaf. Yn y blwch isod, nodwch eich syniadau ynglyn â'r hyn sy'n digwydd cyn i Catrin gynhyrfu. Pan fyddwch wedi gorffen, edrychwch ar yr adran atebion ar ddiwedd y sesiwn hon i gael mwy o syniadau.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Nodi'r hyn sy'n digwydd cyn yr ymddygiad.

- Mae gan Catrin ddementia. Mae cofio pwy ddaeth i weld nhw yr wythnos ddiwethaf yn anodd iddi.
- Mae gan Catrin ddementia a ni all gofio'r hyn a gafodd hi i ginio.

### Nawr edrychwn ar ymateb Llion

Felly, beth ydym yn ceisio ei wneud? Rydym yn ceisio gwahanu'r hyn a ddaw **cyn** yr ymddygiad ac ymateb y gofalwr **ar ôl** yr ymddygiad.

Sut mae Llion yn ymateb yn yr enghraifft hon?

Mae Llion yn teimlo'n rhwystredig oherwydd bod ei wraig Catrin wedi anghofio pwy ddaeth i weld nhw a beth gafodd i ginio.

### Gall Llion ddewis newid ei ymateb.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwahanol ffyrdd o ymateb i newid mewn ymddygiad.

Dyma rai ymatebion, mae rhai yn dda, ond eraill ddim cystal. Rhowch tic wrth ymyl yr ymatebion da.

#### Gallai Llion:

- Dangos ei fod yn rhwystredig.
- Cymryd anadl ddofn.
- Dangos ei wylltineb trwy ddweud: "Atebais hynny'n barod, paid â swian arna'i".
- Atgoffa ei hun bod gan ei wraig ddementia a nad oes ganddi help ei bod yn anghofio pethau. Nid ydi hi'n anghofio ar bwrpas.
- Y tro nesaf, cofio bod gofyn cwestiynau o'r fath yn achosi rhwystredigaeth nid yn unig iddo fo, ond i'w wraig hefyd.
- Weithio gyda Catrin i gofnodi digwyddiadau teuluol a chymdeithasol pwysig mewn dyddiadur teulu.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwahanol ffyrdd o ymateb i newid mewn ymddygiad.

### Beth yw rhai o'r ffyrdd y gallai Llion ymateb?

✗ Dangos ei fod yn rhwystredig.

**Nid hwn yw'r ymateb gorau.** Mae dangos ei fod yn rhwystredig yn ffordd amhriodol o ddelio efo'r ymddygiad, gallai hyd yn oed wneud y person sy'n byw efo dementia yn bigog.

✓ Cymerwch anadl ddofn.

**Mae hwn yn ymateb da.** Mae'n dangos bod Llion yn ceisio rheoli ei rwystredigaeth.

✗ Dangos ei wylltineb trwy ddweud: "Atebais hynny'n barod, paid â swian arna'i".

**Nid yw'r ymateb hwn cystal,** oherwydd gall anniddigrwydd Llion gynhyrfu Catrin hyd yn oed mwy.

✓ Atgoffa ei hun bod gan ei wraig ddementia a nid oes ganddi help ei bod yn anghofio pethau. Nid ydi hi'n anghofio ar bwrpas.

**Mae hwn yn ymateb da,** oherwydd bod Llion yn cydnabod bod Catrin yn byw gyda dementia.

✓ Y tro nesaf, cofiwch bydd gofyn cwestiynau o'r fath yn achosi rhwystredigaeth nid yn unig iddo fo, ond i'w wraig hefyd.

**Mae hwn yn ymateb da,** oherwydd gallai atal y sefyllfa rwystredig hon.

✓ Gweithio gyda Catrin i gofnodi digwyddiadau teuluol a chymdeithasol pwysig mewn dyddiadur teulu.

**Mae hwn yn ymateb da,** oherwydd gallant ailedrych ar y digwyddiadau o bryd i'w gilydd os yw Catrin yn colli aelodau o'r teulu a ffrindiau.

### **3. Mae gwahanol ddulliau yn gweithio ar wahanol adegau.**

Beth os nad yw dull Llion yn gweithio y tro cyntaf? Mae gwahanol ddulliau yn gweithio ar wahanol adegau, felly ni ddylai Llion roi'r gorau iddi! Gallai Llion roi cynnig ar sawl dull nes iddo ddod o hyd i un sy'n gweithio.

Dyma rai enghreifftiau o'r hyn y gallai Llion ei wneud:

- Gall ofyn am gyngor gan bobl eraill, er enghraifft ei ddarparwr gofal iechyd.
- Gall hefyd ofyn i rywun yn y Gymdeithas Alzheimer (sefydliad cymunedol sy'n darparu cefnogaeth i bobl efo dementia a'u gofalwyr) yn ei wlad ei hun: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/help-advice-for-carers>
- Gall chwilio am wybodaeth ar y rhyngwrdd.

## 2. Gweithgaredd

### Nawr meddyliwch am sefyllfa eich hun

Mae'n bwysig cymhwyso'r hyn rydych chi newydd ei ddysgu i sefyllfa eich hun gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano. *Defnyddiwch y gofod isod, fel dyddiadur.*

Beth yw'r ymddygiad oedd yn peri'r pryder neu'r gofid mwyaf i chi yn ystod y mis diwethaf?

Beth allech chi ei wneud i newid yr hyn a ddigwyddodd cyn yr ymddygiad er mwyn ei leihau neu ei atal?

Sut allech chi ymateb yn y sefyllfa?

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

- Gall pobl efo dementia brofi newidiadau mewn ymddygiad sy'n peri gofid neu bryder iddynt eu hunain neu'r rhai o'u cwmpas.
- Mae'n ddefnyddiol nodi beth sy'n digwydd cyn yr ymddygiad sy'n achosi straen, i ddeall beth allai ei achosi neu ei waethygu.
- Mae hefyd yn ddefnyddiol nodi sut rydych chi'n ymateb fel arfer, beth rydych chi'n ei deimlo neu beth rydych chi'n ei wneud.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano.
- Rhowch gynnig ar ymatebion a dulliau gwahanol, gan nad yw'r un cyntaf bob amser yn gweithio.
- Gofynnwch am gymorth proffesiynol os ni allwch reoli'r sefyllfa.

## Sesiwn 2. Colli cof

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Gall colli cof fod yn rhwystredig i'r person sy'n byw efo dementia a'r gofalwr.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**

Yn y sesiwn hon byddwch yn ymarfer sawl ffordd i ymateb i golli cof, a darganfod beth allai eich helpu i ddelio ag anghofrwydd cynyddol y person.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Beth yw colli cof?
2. Sut i ymateb i golli cof?

### **1. Beth yw colli cof?**



Bydd pobl efo dementia yn colli eu cof yn gynyddol dros amser. Yn y dechrau, efallai y byddant yn anghofio digwyddiadau diweddar, lle maent wedi rhoi eu goriadau, eu waled neu ddarn penodol o bapur. Maent yn cael hi'n anoddach cofio rhifau ffôn, dyddiadau ac apwyntiadau pwysig. Fodd bynnag, mae atgofion y gorffennol, fel atgofion plentyndod, yn aml yn cael eu cadw am gyfnod hirach o amser.

## 1. Gweithgaredd

**Ydy'r person rydych chi'n gofalu amdano weithiau'n anghofio pethau?**

Os felly, pa fath o bethau maent yn eu hanghofio? *Ysgrifennwch nhw i lawr.*

## 2. Sut i ymateb i golli cof?

Yn y sesiwn hon gallwch ymarfer sawl ffordd i ymateb i golli cof, a darganfod beth allai eich helpu i ddelio ag ef.

### Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Anne yn byw gyda dementia. Mae ganddi ferch o'r enw Manon. Maent yn byw yn agos iawn at ei gilydd. Pan fydd Manon yn mynd i ymweld â thŷ Anne, mae hi'n sylwi bod yr oergell neu'r cwpwrdd yn wag. Mae Anne yn aml yn anghofio'r hyn mae hi fel arfer yn ei brynu o'r siop.

Efallai bod y person rydych chi'n gofalu amdano hefyd yn anghofio pethau eraill. Mae'r un peth yn wir am Anne.

#### 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anghofio prynu bwydydd.

#### Sut fydddech chi'n cynghori Manon i ddelio â cholli cof ei mam?

*Rhowch tic ar bob ymateb y credwch sy'n briodol o'r rhestr isod.*

- Gofyn i gymydog fynd gydag Anne unwaith yr wythnos i'r siop i brynu bwydydd.
- Creu cymorth cof gydag Anne, e.e. rhestr o fwydydd mae angen i Anne eu prynu, a rhoi'r rhestr mewn man lle gellir ei gweld, fel ei bod yn hawdd cael gafael arni.
- Mynd allan i brynu bwyd ar unwaith.
- Gofyn: "Mam, beth sydd o'i le arnoch chi, 'does 'na ddim bwyd yn y tŷ".
- Eistedd i lawr gydag Anne a gwneud rhestr o nwyddau. Mynd i siopa gyda'ch gilydd.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anghofio prynu bwydydd.

### Sut fyddech chi'n cynghori Manon?

✓ Gofyn i gymydog fynd gydag Anne unwaith yr wythnos i'r farchnad i brynu bwyd.

**Gallai hyn fod yn ddefnyddiol.** Bydd Anne yn cael bwyd ac ymweliad braf gyda'r cymydog.

✓ Creu cymorth cof gydag Anne, e.e. rhestr o fwydydd mae angen i Anne eu prynu, a rhoi'r rhestr mewn man lle gellir ei weld, fel ei bod yn hawdd cael gafael arni.

**Mae hwn yn ymateb da.** Mae hyn yn ymdrin â cholli cof Anne a gall ddod yn weithgaredd dymunol a wythnosol.

✗ Mynd allan i brynu bwyd ar unwaith.

**Nid yw'r ateb hwn cystal** oherwydd ei fod yn adwaith panig a nid yw'n datrys y broblem mewn llaw.

✗ Gofyn: "Mam, beth sydd o'i le arnoch chi, 'does 'na ddim bwyd yn y tŷ".

**Nid yw'r ateb hwn cystal** oherwydd ni all Anne helpu ei bod yn anghofio prynu bwyd ac efallai ei bod yn teimlo cywilydd ei bod wedi gwneud rhywbeth o'i le. Nid yw'n gwella'r sefyllfa.

✓ Eistedd i lawr gydag Anne a gwneud rhestr o nwyddau. Mynd i siopa gyda'ch gilydd.

Gall yr ateb hwn fod yn **un da** oherwydd bod Manon yn ymdrin ag anghenion ei mam. Fodd bynnag, efallai y byddai eisiau rhoi cynnig ar ddull arall yn gyntaf. Er enghraifft, gyda rhestr o nwyddau, gallai ei mam ddal i fynd i siopa heb gymorth.

## Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Manon ac Anne yn siarad ar y ffôn. Mae Manon yn sylwi bod Anne yn aml yn anghofio'r hyn y mae hi'n ei wneud fel arfer yn ystod y dydd. Mae Manon yn ddiagramnedd gydag Anne, ac yn dweud wrth ei mam, "mae hyn yn gwaethygu".

### 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anghofio gweithgareddau dyddiol.

#### **Sut ddylai Manon ymateb?**

*Rhowch tic ar bob ymateb y credwch sy'n briodol o'r rhestr isod.*

- Dweud wrth ei mam beth i'w wneud dros y ffôn.
- Gofyn i'w mam beth mae hi'n ei wneud fel arfer ar y diwrnod penodol hwnnw. Er enghraifft, dydd Llun yw diwrnod golchi; dydd Iau yw diwrnod mynd i'r nol neges bwyd.
- Symud i mewn gyda'i mam.
- Mynd yn syth yno a chymryd gofal o'r sefyllfa, trwy roi cyfarwyddiadau i'w mam.
- Cynllunio i ymweld ag Anne bob penwythnos ac ysgrifennu rhestrau o bethau i'w gwneud ar gyfer pob diwrnod o'r wythnos.
- Talu i rhywun aros gyda'i mam trwy'r amser
- Gofyn i'w mam tra ar y ffôn i estyn pensil a phapur. Trafod y cynllun ar gyfer y diwrnod gyda'ch gilydd.

### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

#### Anghofio gweithgareddau dyddiol.

#### Sut ddylai Manon ymateb?

- ✗ Dweud wrth ei mam beth i'w wneud dros y ffôn.

Nid yw'r ymateb hwn **cystal** oherwydd efallai na fydd ei mam yn deall neu'n gallu dilyn sgwrs ffôn.

✓ Gofyn i'w mam beth mae hi'n ei wneud fel arfer ar y diwrnod penodol hwnnw. Er enghraifft, dydd Llun yw diwrnod golchi; dydd Iau yw diwrnod mynd i'r nol neges bwyd.

**Efallai bod hwn yn ymateb da** oherwydd gall Manon ddefnyddio'r wybodaeth hon i atgoffa ei mam.

- ✗ Symud i mewn gyda'i mam.

**Nid dyma'r ymateb cywir.** Mae sawl dull haws arall nad yw Manon wedi rhoi cynnig arnynt eto.

- ✗ Mynd yn syth yno a chymryd gofal o'r sefyllfa, trwy roi cyfarwyddiadau i'w mam.

**Nid yw'r ymateb hwn cystal** oherwydd datrysiad dros dro yw hyn a nid yw'n datrys y broblem.

✓ Cynllunio i ymweld ag Anne bob penwythnos ac ysgrifennu rhestrau o bethau i'w gwneud ar gyfer pob diwrnod o'r wythnos.

Mae hwn yn **ymateb da** oherwydd gallai helpu ei mam i gofio.

- ✗ Talu i rhywun aros gyda'i mam trwy'r amser.

**Nid dyma'r ymateb cywir.** Mae sawl dull haws arall nad yw Manon wedi rhoi cynnig arnynt eto.

✓ Gofyn i'w mam tra ar y ffôn i estyn pensil a phapur. Trafod y cynllun ar gyfer y diwrnod gyda'ch gilydd.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd gallai helpu ei mam i gofio. Gallai Manon ffonio ei mam bob bore ar amser penodol, a gofyn iddi gael pensil a phapur a chynllunio ei diwrnod gyda'i gilydd.

Weithiau gall colli cof fod yn fwy difrifol, fel yn yr enghraifft nesaf.

### **Gadewch i ni edrych ar enghraifft**

Daw Manon i ymweld a mae'n darganfod bod Anne yn cael trafferth cofio pa feddyginiaethau i'w cymryd ac ar ba amser.

#### **3. Gwiriwch eich dealltwriaeth**

##### **Anghofio meddyginiaeth.**

#### **Sut ddylai Manon ymateb i'r sefyllfa hon yn eich barn chi?**

*Rhowch tic ar bob ymateb y credwch sy'n briodol o'r rhestr isod.*

- Mae Manon yn rhoi nodiadau ger y cloc pan fydd angen i'w mam gymryd tabled.
- Dywed Manon, "Mam, sut allech chi anghofio eich meddyginiaethau?", a "rydych chi'n gwybod eich bod chi wir eu hangen nhw i gadw'n iach!"
- Mae Manon yn mynd trwy'r cabinet meddyginiaeth, yn eistedd i lawr ac yn crïo oherwydd fod ei mam wedi colli ei chof.
- Mae Manon yn mynd dros y meddyginiaethau gyda'i mam. Mae hi'n prynu blwch tabledi, ac yn rhoi'r tabledi yn y blwch ar y dydd a'r amser iawn ac yn galw ei mam bob dydd i'w chyfarwyddo i gymryd ei meddyginiaethau.

### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

#### Anghofio meddyginiaeth.

##### Sut ddylai Manon ymateb?

✓ Mae Manon yn rhoi nodiadau ger y cloc pan fydd angen i'w mam gymryd tabled.

Efallai bod hyn yn **beth da i'w wneud** oherwydd gallai cymorth cof helpu Anne i gofio pryd i gymryd ei tabledi.

✗ Dywed Manon, "Mam, sut allech chi anghofio eich meddyginiaethau?", a "rydych chi'n gwybod eich bod chi wir eu hangen nhw i gadw'n iach!"

**Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd nid oes gan Anne help ei bod yn anghofio cymryd ei meddyginiaethau. Mae colli cof yn rhan o'i chlefyd.

✗ Mae Manon yn mynd trwy'r cabinet meddyginiaeth, yn eistedd i lawr ac yn crïo oherwydd fod ei mam wedi colli ei chof.

**Nid dyma'r ffordd o ddelio** â cholli cof ei mam. Ni fydd cynhyrfu yn datrys problem ei mam, o anghofio cymryd meddyginiaethau.

✓ Mae Manon yn mynd dros y meddyginiaethau gyda'i mam. Mae hi'n prynu blwch tabledi, ac yn rhoi'r tabledi yn y blwch ar y dydd a'r amser iawn ac yn galw ei mam bob dydd i'w chyfarwyddo i gymryd ei meddyginiaethau.

Mae hwn yn **ymateb da** oherwydd gallai'r cymorth cof hwn helpu Anne i gymryd meddyginiaethau ar y diwrnod a'r amser cywir. Mae rhai blychau atgoffa tabledi yn dod gyda larymau a osodir ymlaen llaw i atgoffa'r person i gymryd ei feddyginiaethau yn annibynnol.

## 2. Gweithgaredd

### Gadewch i ni edrych ar eich sefyllfa chi eich hun

Mae'n bwysig cymhwyso'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu i sefyllfa eich hun. Sut allech chi ymateb i helpu'r person rydych chi'n gofalu amdani i ddelio â'u colli cof? *Nodwch rai syniadau.*

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

- Mae colli cof yn gyffredin iawn i bobl efo dementia.
- Gall colli cof fod yn straen i ddelio efo.
- Mewn achos o golli cof, rhowch gynnig ar gymorth cof, fel nodyn, blwch tabledi, nodyn atgoffa/larwm, ac ati.
- Os yn bosibl, dylech gynnwys y person rydych chi'n gofalu amdano i ddod o hyd i'r ffordd orau i'w cefnogi os oes problemau cof.
- Mae'n bwysig cofio nad y person sy'n byw efo dementia sydd ar fai, oherwydd ni all ef/hi helpu ei fod yn anghofio.
- Pan nad yw un dull yn gweithio, rhowch gynnig ar un arall.
- Sylweddolwch y bydd dyddiau da a gwael.
- Atgoffwch eich hun bod colli cof yn rhan o'r clefyd.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano os ydynt yn colli eu cof.

## Sesiwn 3. Ymddygiad sydd yn herio

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

O bryd i'w gilydd, gall pobl efo dementia fynd yn flin, dangos ymddygiad sydd yn herio neu'n dreisgar. Yn aml, dyma un o'r pethau anoddaf i ofalwyr ymdopi efo.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**

Mae'r sesiwn hon yn helpu i ddeall achosion posibl ymddygiad sydd yn herio a gwella'ch sgiliau i atal neu ddelio ag ymddygiad sydd yn herio.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Pam mae ymddygiad sydd yn herio yn digwydd?
2. Sut i ymateb i'r ymddygiad?
3. Sut i ddelio ag ymddygiad sydd yn herio parhaus?

### **1. Pam bod ymddygiad sydd yn herio yn digwydd?**

O bryd i'w gilydd, gall pobl â dementia fynd yn flin, dangos ymddygiad sydd yn herio neu'n dreisgar.

Gall ymddygiad sydd yn herio ddigwydd am amryw o resymau. Gall fod oherwydd anghenion sydd heb eu ddatrys, salwch fel haint y llwybr wrinol, cyfuniadau neu sgîl-effeithiau meddyginiaeth, neu rywbeth sy'n digwydd o amgylch y person â dementia.

Yn ogystal, gall pobl â dementia fod ag anhawster deall eraill, barnu sefyllfaoedd cymdeithasol, rheoli eu teimladau neu fynegi eu hunain fel yr arferent ei wneud. Gallant hefyd gael newidiadau personoliaeth neu iechyd meddwl sy'n cyfrannu at ymddygiadau sydd yn herio.

Ar adegau, mae ymddygiad sydd yn herio yn cael ei arddangos tuag at bobl mae'r person sy'n byw â dementia yn eu hadnabod. Ar adegau eraill, gall fod gyda dieithriaid. Mae ymddygiad sydd yn herio yn aml yn un o'r pethau anoddaf i ofalwyr ymdopi efo.

## 1. Gweithgaredd

### Gadewch i ni edrych ar eich sefyllfa chi

*Nodwch Ydi neu Na i'r canlynol.*

Ydi'r person rydych chi'n gofalu amdano yn **siarad** efo chi neu bobl eraill mewn ffordd sydd yn herio weithiau?

- Ydi  
 Na

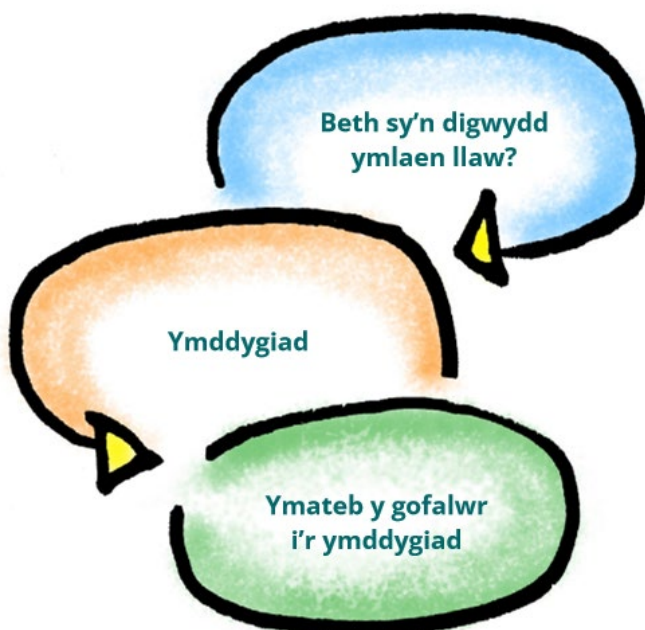
Ydi'r person rydych chi'n gofalu amdano yn **dangos ymddygiad** sydd yn herio efo chi neu bobl eraill weithiau?

- Ydi  
 Na

### Rhybydd!

Os yw'r person yn dangos ymddygiad sydd yn herio yn sydyn, gall fod achos (er enghraifft haint wrinol) y dylai meddyg ymchwilio iddo.

### Ydych chi'n cofio'r newid ymddygiad?



Fel y nodwyd yng Sesiwn 1. Cyflwyniad i newidiadau mewn ymddygiad, mae'n bwysig rhannu'r cylch ymatebion straenus yn dair rhan er mwyn eich helpu i ddelio efo nhw

## Gadewch i ni weld sut mae'r cylch yn gweithio gydag enghraifft wahanol.

Mae Cynan eisiau cynorthwyo ei dad-yng-nghyfraith, Alun, i gymryd bath oherwydd bod angen i Alun weld meddyg. Dywedodd Cynan: "mae'n bryd i chi fynd i'r bath". Mae Alun yn gwrthod. Ychydig o amser sydd gan Cynan a mae'n tynnu ar fraich ei dad-yng-nghyfraith. Meddai: "mae angen i chi gael bath oherwydd eich bod yn mynd i weld y meddyg."

Mae Alun yn tynnu ei fraich yn ôl ac yn gwrthod symud. Mae'n gryfach o lawer na Cynan. Mae Cynan yn tynnu arno eto ac yn dweud yn flin: "rhaid i chi gymryd bath oherwydd bod chi'n mynd at y meddyg ac angen bod yn lân". Mae Alun yn gwylltio'n arw, yn gweiddi a hyd yn oed yn ceisio gwrthio Cynan, sy'n cynhyrfu'n fawr.

### 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Deall ymddygiad sydd yn herio.

#### **Mae Alun yn ddig ac yn gwrthod cymryd bath**

A allwch chi ddadansoddi'r cylch newid ymddygiad yn yr enghraifft hon yn dair rhan? *Llenwch y blychau isod.*

Beth sy'n digwydd cyn yr ymddygiad?	Beth sy'n dod cyn yr ymddygiad sy'n achosi straen?	Beth yw ymateb Cynan?

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Deall ymddygiad sydd yn herio.

### **Mae Alun yn ddig ac yn gwrthod cymryd bath**

A allwch chi ddadansoddi'r cylch newid ymddygiad yn yr enghraifft hon yn dair rhan? *Llenwch y blychau isod.*

Beth sy'n digwydd cyn yr ymddygiad?	Beth sy'n dod cyn yr ymddygiad sy'n achosi straen?	Beth yw ymateb Cynan?
<p>Mae Cynan yn tynnu ar fraich Alun ac yn dweud yn flin: "rhaid i chi gymryd bath oherwydd bod chi'n mynd at y meddyg ac angen bod yn lân".</p>	<p>Mae Alun yn gwylltio'n arw ac yn gweiddi, a hyd yn oed yn ceisio gwthio Cynan.</p>	<p>Mae Cynan yn cynhyrfu.</p>

## 2. Sut i ymateb i ymddygiad sydd yn herio?

Mae llawer o ffyrdd i ymateb i ymddygiad sydd yn heriol. Mae rhai yn dda, eraill ddim. Yn yr ymarfer isod gallwch ddysgu mwy.

### 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Deall ymddygiad sydd yn herio.

*Nodwch yr ymatebion sydd yn dda yn eich barn chi.*

Gallai Cynan:

- Gorfodi ei dad-yng-nghyfraith i ddechrau cael bath beth bynnag.
- Cynnal urddas a phreifatrwydd ei dad-yng-nghyfraith. Gallai ei gadw mewn gwsg neu dywel nes ei fod mewn gwirionedd yn cael ei fath.
- Chwarae cerddoriaeth ysgafn mae Alun yn ei hoffi.
- Cerdded i ffwrdd a dod yn ôl yn nes ymlaen.
- Esbonio'n rhesymegol pam y dylai gymryd bath.
- Roi ei hun yn esgidiau Alun a cheisio ddeall pam efallai na fyddai Alun eisiau cymryd bath.
- Sicrhau fod digon o amser fel nad yw'r sefyllfa'n straenus. Yn hytrach na cheisio rhoi bath i Alun union cyn apwyntiad y meddyg, pan fydd pethau'n cael eu rhuthro, gallai Cynan geisio ei gynorthwyo gydag ymolchi y diwrnod cynt.
- Cyn yr amser bath nesaf, nodi'r amser gorau o'r dydd i Alun gymryd bath a darganfod os ydio'n well ganddo gael bath ynteu cawod.
- Wrth roi bath i Alun, cadw tywel dros ei ysgwyddau i'w helpu i gynnal urddas a'i gadw'n gynnes.
- Gofyn i rywun arall helpu gydag amser bath Alun.
- Helpu Alun gyda bath gwely trwy ddefnyddio tyweli cynnes, gwlyb gyda sebon heb fynd ag Alun i'r bath.
- Ddweud yn flin: "Rwyf wedi ateb hynny'n barod, rhowch gorau i swnian arna'i." "Rhaid i chi gymryd bath!"

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Deall ymddygiad sydd yn herio.

### Sut allai Cynan ymateb yn wahanol?

Gallai Cynan:

✗ Orfodi ei dad-yng-nghyfraith i ddechrau cael bath beth bynnag.

**Nid yw hyn yn ddefnyddiol**, oherwydd nid ydi hyn yn newid y sefyllfa ac efallai bydd yn ei gwaethygu.

✓ Cynnal urddas a phreifatrwydd ei dad-yng-nghyfraith. Gallai ei gadw mewn gwsg neu dywel nes ei fod mewn gwirionedd yn cael ei fath.

**Cywir.** Mae cynnal urddas a phreifatrwydd bob amser yn syniad da wrth ofalu am rywun â dementia. Trwy wneud hyn mae Cynan yn sicrhau bod y person sy'n byw â dementia yn gyfforddus.

✓ Chwarae cerddoriaeth ysgafn y mae Alun yn ei hoffi.

**Ie.** Er y gall gymryd amser ychwanegol i drefnu'r gerddoriaeth, gall yr opsiwn hwn helpu Cynan ac Alun. Gall hyn greu awyrgylch ymlacio ac ymatebion llai negyddol gan y ddau ohonynt.

✓ Cerdded i ffwrdd a dod yn ôl yn nes ymlaen.

**Mae hwn yn ymateb da.** Mae'n rhoi amser i Cynan dawelu, cymryd anadl ddofn a llunio strategaeth newydd. Mae hefyd yn rhoi amser i Alun anghofio am y cyfarfyddiad negyddol ac efallai y bydd mewn hwyliau gwell os cysylltir ag ef yn wahanol yn nes ymlaen.

✗ Esbonio'n rhesymegol pam y dylai gymryd bath.

**Nid yw'r ateb hwn cystal.** Nid yw'n cymryd i ystyriaeth efallai ni fydd Alun yn gallu deall oherwydd ei ddementia.

✓ Sicrhau fod digon o amser fel nad yw'n sefyllfa straenus. Yn hytrach na cheisio rhoi bath i Alun union cyn apwyntiad y meddyg, pan fydd pethau'n cael eu rhuthro, gallai Cynan geisio ei gynorthwyo gydag ymolchi y diwrnod cynt.

Er efallai na fydd cymryd mwy o amser bob amser yn bosibl, mae'r **opsiwn hwn yn dda**. Efallai y bydd yn lleihau tensiwn i Cynan ac Alun.

✓ Cyn yr amser bath nesaf, nodi'r amser gorau o'r dydd i Alun gymryd bath a darganfod os ydio'n well ganddo gael bath ynteu cawod.

**Mae hwn yn ateb da.** Mae cadw pobl â dementia i'w harferion rheolaidd yn dangos eich bod yn talu sylw i'w dewisiadau.

✓ Wrth roi bath i Alun, cadw tywel dros ei ysgwyddau i'w helpu i gynnal urddas a'i gadw'n gynnes.

**Mae hwn yn ateb da.** Gallai Alun deimlo'n chwithig o fod yn noeth o flaen ei fab-yng-nghyfraith neu gallai tymheredd y dŵr neu'r ystafell fod yn rhy oer. Mae'n bwysig edrych am ffyrdd i wneud y sefyllfa'n fwy dymunol.

✓ Gallai Cynan ofyn i rywun arall helpu gydag amser bath Alun.

**Mae hwn yn ateb da.** Weithiau mae'r person sy'n byw â dementia yn fwy cyfforddus gydag un aelod o'r teulu yn eu helpu i gael bath nag un arall. Weithiau gallai hyd yn oed rhywun dieithr ei chael hi'n haws oherwydd gallai'r person sy'n byw â dementia fod efo llai o gywilydd na gydag aelod o'r teulu.

✓ Gallai Cynan helpu Alun gyda bath gwely trwy ddefnyddio tyweli cynnes, gwlyb gyda sebon heb fynd ag Alun i'r bath.

**Mae hwn yn ateb da.** Os yw'r person sy'n byw â dementia yn ofni'r bath, neu dŵr sy'n rhedeg, bydd yr opsiwn yma yn helpu i leddfu ei pryder ac weithiau gellir ei ddefnyddio yn lle bath. Mae yna hefyd gynhyrchion fel siampŵ sych a chynhyrchion glanhau a ddefnyddir ar gyfer plant ifanc a allai helpu.

✗ Dweud yn flin: "Rwyf wedi ateb hynny'n barod, rhowch gorau i swnian arna'i." "Rhaid i chi gymryd bath!"

**Nid yw hyn yn ddefnyddiol,** oherwydd nid yw'n newid y sefyllfa.

### 3. Sut i ddelio ag ymddygiad sydd yn herio parhaus?

Weithiau efallai na fydd eich dull cyntaf yn gweithio. Peidiwch â digalonni. Gallai ymatebion gwahanol weithio ar wahanol adegau.

#### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Ymddygiad sydd yn heriol parhaus.

**Beth allai Cynan ei wneud os nad yw ei ddull yn gweithio'r tro cyntaf?**

*Rhowch tic wrth bob ateb perthnasol.*

- Gallai Cynan roi cynnig ar nifer o ddulliau nes mae'n canfod un sy'n gweithio.
- Gallai Cynan gael awgrymiadau gan bobl eraill.

### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Ymddygiad sydd yn heriol parhaus.

#### **Beth allai Cynan ei wneud os nad yw ei ddull yn gweithio'r tro cyntaf?**

- ✓ Gallai Cynan roi cynnig ar nifer o ddulliau nes mae'n canfod un sy'n gweithio.
- ✓ Gallai Cynan gael awgrymiadau gan bobl eraill.

Efallai y bydd dulliau eraill y gallech roi cynnig arnynt. Gall hyn fod yn wybodaeth gan bobl rydych chi'n eu hadnabod neu sydd ar gael ar y Rhyngwrdd. Gweler er enghraifft <http://www.alz.co.uk/>

#### **Cofiwch**

Cymerwch anadl ddofn a meddylwch am y ffyrdd mwyaf cadarnhaol o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano.

Atgoffwch eich hun y gall ymddygiad sydd yn herio fod yn rhan o'r dementia, neu'n ymateb i'r clefyd.

## 2. Gweithgaredd

### Gadewch i ni edrych ar sefyllfa chi eich hun

Mae'n bwysig cymhwyso'r hyn rydych newydd ei ddysgu i'ch sefyllfa eich hun. Ydi'r person rydych chi'n gofalu amdano erioed wedi ymddwyn mewn ffordd heriol tuag atoch chi? *Os felly, disgrifiwch y tro diwethaf i hyn ddigwydd yn y gofod isod.*

Beth ddigwyddodd cyn i'r person rydych chi'n gofalu amdano fynd yn ymosodol?

Beth allech chi ei wneud i newid eich ymateb i'r ymddygiad hwn?

Oes addasiadau i'r amgylchedd fyddai yn ei dawelu?

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

- Gall ymddygiad fel gweiddi neu wthio ddigwydd i ofalwyr pobl â dementia.
- Gall ymddygiad sydd yn herio beri gofid mawr i'r unigolyn sy'n byw â dementia yn ogystal â'r gofalwr.
- Ceisiwch newid yr amgylchedd i'w wneud yn dawelach.
- Ceisiwch gynnal urddas yr unigolyn sy'n byw â dementia; peidiwch ei gorfodi i gymryd rhan mewn gweithgareddau nad ydynt eisiau eu gwneud.
- Os nad yw un dull yn gweithio, rhowch gynnig ar un arall.
- Sylweddolwch gall yna fod amseroedd gwaeth, ond rhai gwell hefyd.
- Atgoffwch eich hun y gall ymddygiad fod yn rhan o'r dementia, neu'n ymateb i'r clefyd.
- Os yw'r person yn ymddwyn yn wahanol yn sydyn, gall fod achos er enghraifft haint wrinol y dylai meddyg ymchwilio iddo.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd mwyaf cadarnhaol o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano.
- Os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn parhau i ddangos ymddygiad sy'n herio, mae llawer o adnoddau ar gael ar y rhynggrwyd. Er enghraifft, edrychwch ar wefan Cymdeithas Alzheimer yn eich gwlad eich hun ([www.alz.co.uk/associations](http://www.alz.co.uk/associations)).

## Sesiwn 4. Iselder, pryder neu ddifaterwch

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Gall dementia effeithio ar hwyliau a diddordeb y person mewn gweithgareddau, pobl a digwyddiadau bob dydd.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**

Mae'r sesiwn hon yn eich helpu i ddeall achosion posibl iselder a phryder, tra'n gwella'ch sgiliau i atal neu leihau problemau gyda hwyliau.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Beth yw iselder, pryder a difaterwch?
2. Sut i ymateb pan fydd person sy'n byw â dementia yn teimlo'n isel neu'n bryderus?
3. Sut i ymateb pan fydd person sy'n byw â dementia yn colli diddordeb mewn gweithgareddau bob dydd?

### **1. Beth yw iselder, pryder a difaterwch?**

Mae iselder, pryder a difaterwch yn gyffredin ymysg pobl â dementia. Gall dementia effeithio ar hwyliau a diddordeb person mewn gweithgareddau, pobl a digwyddiadau bob dydd. Gall hyn fod oherwydd newidiadau yn yr ymennydd, ond hefyd oherwydd ymateb emosiynol i'r hyn sy'n digwydd iddynt.

Gall pobl â dementia deimlo'n drist, yn bryderus, yn ofnus, yn rhwystredig neu'n flin, gallant grïo a bod yn anarferol o emosiynol, cynhyrfus neu aflonydd. Gallant hefyd fod yn dawedog, yn anhapus, neu ymateb yn araf. Mae'r rhain i gyd yn ymddygiadau sy'n gysylltiedig ag iselder a difaterwch.

Gall pryder arwain at ymddygiadau tebyg i iselder. Gall pobl â dementia boeni am gael eu gadael ar eu pennau eu hunain, pwy sy'n trin eu harian, neu lle mae eitemau coll wedi mynd.

## 2. Sut i ymateb pan fydd rhywun sy'n byw â dementia yn teimlo'n isel neu'n bryderus?

### Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan Ilan ddementia a mae'n byw gyda'i chwaer, Cadi. Ar sawl achlysur mae Cadi wedi dod o hyd i Ilan yn eistedd yn ei hoff gadair yn edrych yn drist iawn, yn ei gwman, ac weithiau'n crïo. Mae Cadi yn ceisio codi ei galon. Yn anffodus, mae'n ymddangos nad yw unrhyw beth mae hi'n ceisio ei wneud yn gweithio.

#### 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Ymateb i berson â dementia sy'n teimlo'n isel.

#### Sut ddylai Cadi drin y sefyllfa hon?

Isod, mae rhai pethau gallai Cadi eu gwneud neu ddweud.

*Dewiswch yr holl ymatebion y credwch gallai weithio*

- Cerdded draw at Ilan a dweud mewn cywair tawel, cynnes, "Mae gen i rai syniadau ynglŷn â sut y gelli di deimlo'n well, beth am i ni siarad."
- Dweud: "Ilan, beth sy'n bod arnat ti? Dwi wedi blino dy weld fel hyn. Cod i fyny a gwna rywbeth."
- Dweud: "nid yw dynion yn crïo ac yn mynd yn drist, roeddem yn arfer cael gymaint o hwyl gyda'n gilydd."
- Mynd ato a chyffwrdd Ilan ar ei fraich neu'i ysgwydd. "Rwy'n gwybod dy fod yn teimlo'n ddrwg, rwyf innau hefyd. Mae'r hyn rydyn ni'n mynd drwyddo yn anodd iawn."
- Eistedd gyda Ilan ac awgrymu eu bod yn gwneud gweithgaredd dymunol gyda'i gilydd.
- Ochneidio a cherdded i ffwrdd, gan feddwl nad oes unrhyw beth y gall ei wneud.

## Dyma enghraifft arall

Mae gan Emma ddementia a mae'n byw gyda'i theulu. Mae Wiliam yn wŷr iddi. Oherwydd bod rhieni Wiliam yn gweithio a'i fod yn yr ysgol, fo yw'r prif ofalwr yn y prynhawniau. Mae Wiliam yn gwyllo rhaglen deledu tra bod ei nain yn gwnïo. Mae gan y rhaglen deledu gerddoriaeth uchel ac iaith ddi-chwaeth. Yn sydyn, mae ei nain yn neidio i fyny ac yn cerdded yn ôl a blaen yn yr ystafell, gan wasgu ei dwylo. Mae hi'n mwymian iddi hi ei hun "Mae angen i mi fynd adref", "mae angen i mi fynd adref".

### 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Ymateb i berson â dementia sy'n teimlo'n bryderus.

#### **Sut ddylai Wiliam ymateb i'r sefyllfa yn eich barn chi?**

Isod, mae rhai pethau y gallai Wiliam eu gwneud neu ddweud.

*Dewiswch yr holl ymatebion cywir.*

- Meddwl "Ni all Nain helpu'r ffordd y mae'n ymddwyn."
- Dweud "Nain! Eisteddwch i lawr, rydych chi'n ei gwneud hi'n amhosib i mi wyllo fy rhaglen."
- Gwenu ar ei nain a'i sicrhau ei bod hi'n ddiogel.
- Troi y sain i fyny ar y teledu i fodd'i'r mwymian a throi oddi wrthi.
- Gofyn i'w nain ei helpu gyda rhywbeth.
- Chwilio am ei glustffonau ac annog ei nain i fynd yn ôl at ei gwnïo fel ei bod hi'n brysur.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Ymateb i berson â dementia sy'n teimlo'n isel.

**Isod, mae rhai pethau gallai Cadi eu gwneud neu ddweud.** *Dewiswch yr holl ymatebion y credwch a allai weithio.*

✓ Cerdded draw at llan a dweud mewn cywair tawel, cynnes, "Mae gen i rai syniadau ynglŷn â sut y gelli di deimlo'n well, beth am in ni siarad."

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd mae llan angen mwy o gefnogaeth oherwydd y newidiadau yn ei hwyliau.

✗ Dweud: "llan, beth sydd yn bod arnat ti? Dwi wedi blino dy weld fel hyn. Cod i fyny a gwna rywbeth."

**Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd ni all llan helpu ei fod yn teimlo'n drist.

✗ Dweud: "nid yw dynion yn crïo ac yn mynd yn drist, roeddem yn arfer cael gymaint o hwyl gyda'n gilydd."

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd gallai godi cywilydd ar llan a gallai wneud iddo deimlo hyd yn oed yn fwy trist.

✓ Mynd ato a chyffwrdd llan ar ei fraich neu'i ysgwydd. "Rwy'n gwybod dy fod yn teimlo'n ddrwg, rydw i hefyd. Mae'r hyn rydyn ni'n mynd drwyddo yn anodd iawn."

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd mae pobl sy'n teimlo'n drist angen cariad, cefnogaeth a dealltwriaeth ychwanegol.

✓ Eistedd gyda llan ac awgrymu eu bod yn gwneud gweithgaredd dymunol gyda'i gilydd.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd gall symud sylw llan a gwneud iddo deimlo'n well.

✗ Ochneidio a cherdded i ffwrdd, gan feddwl nad oes unrhyw beth y gall ei wneud.

**Nid yw hyn yn ddefnyddiol** oherwydd bod Cadi yn ynysu llan ymhellach.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Ymateb i berson â dementia sy'n teimlo'n bryderus.

**Isod, mae rhai pethau gallai Wiliam eu gwneud neu ddweud.** *Dewiswch yr holl ymatebion cywir.*

✓ Meddwl "Ni all Nain helpu'r ffordd mae hi'n ymddwyn."

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd ei fod yn cydnabod y gallai ymateb Emma fod oherwydd newidiadau yn ei hymennydd.

✗ Dweud "Nain! Eisteddwch i lawr, rydych chi'n ei gwneud hi'n amhosib i mi wyllo fy rhaglen."

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd gall gorchymyn uniongyrchol fel hyn wneud i Emma deimlo hyd yn oed yn fwy pryderus.

✓ Gwenu ar ei nain a'i sicrhau ei bod hi'n ddiogel.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd bod pobl sy'n teimlo'n bryderus angen cariad a chefnogaeth ychwanegol

✓ Gofyn i'w nain ei helpu gyda rhywbeth.

**Gallai hyn helpu** oherwydd gallai symud sylw Emma a newid ei hymateb.

✗ Troi y sain i fyny ar y teledu i foddi'r mwmmian a throï oddi wrthi.

**Nid yw hwn yn ymateb da.** Dim ond cynyddu pryder ei nain wnaiff hyn.

✓ Chwilio am ei glustffonau ac annog ei nain i fynd yn ôl at ei gwnïo fel ei bod hi'n brysur.

**Mae hwn yn ymateb da.** Gall Wiliam ddal i wyllo'r teledu gyda chlustffonau fel nad yw'n rhy uchel i Emma, ac efallai y bydd Emma'n gallu ailddechrau gwnïo eto.

### 3. Sut i ymateb pan fydd person sy'n byw â dementia yn colli diddordeb mewn gweithgareddau bob dydd?

#### Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan Gareth ddementia a mae'n byw gyda'i wraig Eiliw. Arferai Gareth fod yn siopwr ac roedd yn weithgar iawn yn y gymuned.

Yn ddiweddar, mae Gareth wedi bod yn eistedd mewn cadair ger ffenestr fawr ac yn syllu'n wag ar y tu allan. Gellir galw'r math hwn o ymddygiad hefyd yn ddifaterwch lle mae'r person â dementia yn cael trafferth i ymddiddori mewn unrhyw beth. Mae Eiliw wedi dechrau pryderu'n fawr, oherwydd nad oedd Gareth yn arfer bod fel hyn. Mae'n ymddangos ei fod wedi ymbellhau oddi wrthi. Un diwrnod, mae hi'n cerdded i mewn ac yn dweud "Gareth, beth am i ni fynd allan am dro?" Nid yw'n ymateb.

#### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Ymateb i berson â dementia sy'n colli diddordeb mewn gweithgareddau bob dydd

**Sut ddylai Eiliw ymateb yn eich barn chi?** Rhowch tic wrth ymyl bob ymateb rydych chi'n feddwl sy'n briodol.

- Mae Eiliw yn mynd at Gareth ac yn dweud "Rwyf wedi hen flino ar y diogi hwn, cod i fyny a gad i ni fynd".
- Mae Eiliw yn mynd at Gareth ac yn mwytho ei wallt. Dywed ei bod yn ei garu ac yr hoffai iddynt wneud rhywbeth gyda'i gilydd. Mae Gareth yn troi ati ac yn gwenu'n wan.
- Dywed Eiliw: "dwyt ti byth yn gwneud unrhyw beth rydw i eisiau mwyach, mae'n amhosib i mi ddal i fyw efo ti. Dydw i ddim yn gwybod beth rydw i'n mynd i'w wneud."
- Dywed Eiliw: "beth am i ni fynd am dro gyda'n gilydd, rwy'n gwybod faint fyddet ti'n mwynhau mynd allan o'r tŷ am ychydig."
- Mae Eiliw yn cau'r drws a nid yw'n ceisio ymgysylltu efo Gareth mwyach.
- Mae Eiliw yn meddwl yn ôl at yr hyn yr oedd Gareth yn arfer hoffi ei wneud ac yn meddwl sut y gallai helpu, er enghraifft trwy ddarllen y papur newydd iddo, coginio ei hoff bryd o fwyd neu ymweld â siop i adael iddo dwtio'r silffoedd gyda chaniatâd y siopwr.

### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Ymateb i berson â dementia sy'n colli diddordeb mewn gweithgareddau bob dydd

**Sut ddylai Eiliw ymateb yn eich barn chi?** Rhowch tic wrth ymyl bob ymateb rydych chi'n feddwl sy'n briodol

✘ Mae Eiliw yn mynd at Gareth ac yn dweud "Rwyf wedi hen flino ar y diogi hwn, cod i fyny a gad i ni fynd".

**Nid yw hwn yn ymateb da oherwydd** gall gorchymyn uniongyrchol wneud Gareth yn fwy tawedog. Nid yw'n dangos ei fod yn ymwybyddol o'i ddementia.

✓ Mae Eiliw yn mynd at Gareth ac yn mwytho ei wallt. Dywed ei bod yn ei garu ac yr hoffai iddynt wneud rhywbeth gyda'i gilydd. Mae Gareth yn troi ati ac yn gwenu'n wan.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd ei fod yn cydnabod bod y broblem yn gysylltiedig â'i ddementia. Nid yw'n ei gymryd yn bersonol a mae'n mynegi cariad a chefnogaeth ychwanegol.

✘ Dywed Eiliw: "dwyt ti byth yn gwneud unrhyw beth rydw i eisiau mwyach, mae'n amhosib i mi ddal i fyw efo ti. Dydw i ddim yn gwybod beth rydw i'n mynd i'w wneud."

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd ei fod yn dangos ei bod wedi rhoi'r ffidil yn y tô efo Gareth. Efallai y bydd hefyd yn ei wneud yn fwy tawedog.

✓ Dywed Eiliw: "beth am i ni fynd am dro gyda'n gilydd, rwy'n gwybod faint fyddet ti'n mwynhau mynd allan o'r tŷ am ychydig."

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd ei fod yn rhoi sicrwydd ac efallai'n cysuro Gareth.

✘ Mae Eiliw yn cau'r drws a nid yw'n ceisio ymgysylltu efo Gareth mwyach.

**Nid dyma'r ymateb cywir** oherwydd gallai waethygu cyflwr diffyg diddordeb Gareth.

✓ Mae Eiliw yn meddwl yn ôl at yr hyn roedd Gareth yn arfer hoffi ei wneud ac yn meddwl sut y gallai helpu, er enghraifft trwy ddarllen y papur newydd iddo, coginio ei hoff bryd o fwyd neu ymweld â siop i adael iddo dwtio'r silffoedd gyda chaniatâd y siopwr.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd ei fod yn dangos bod Elliw yn poeni am Gareth ac eisiau ei helpu i gymryd rhan mewn gweithgaredd y byddai'n ei fwynhau.

## 1. Gweithgaredd

### Gadewch i ni edrych ar eich sefyllfa chi eich hun

Mae'n bwysig cymhwyso'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu i'ch sefyllfa eich hun.  
*Mae'r gofod isod ar eich cyfer chi, fel dyddiadur.*

A yw'r person sy'n byw gyda dementia yn dangos newidiadau mewn hwyliau neu ddiddordeb o gwbl, neu unrhyw arwyddion o iselder neu bryder? Os felly, sut mae'r newidiadau hyn yn ymddangos?

Beth allech chi ei wneud i atal hyn?

Sut allech chi ymateb mewn ffordd wahanol?

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

- Mae arwyddion iselder a phryder yn gyffredin mewn pobl â dementia.
- Gall newidiadau mewn hwyliau beri gofid mawr i'r person sy'n byw â dementia a'r gofalwr.
- Mae pobl â phroblemau hwyliau angen cariad a chefnogaeth ychwanegol.
- Mae'n bwysig nodi ffyrdd o atal neu leihau newidiadau mewn hwyliau, trwy gysuro a chael y person i ymddiddori mewn pethau y maent yn hoffi eu gwneud.
- Os nad yw un dull yn gweithio, rhowch gynnig ar un arall.
- Mewn achos o newidiadau mewn hwyliau, atgoffwch eich hun y gallent fod yn rhan o'r clefyd neu'n ymateb i'r clefyd.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano os oes ganddynt broblemau hwyliau neu eu bod wedi colli diddordeb.

### **Cofiwch**

Mae'n bwysig cydnabod pan fydd pethau'n troi'n ddifrifol. Os oes gan y person rydych chi'n gofalu amdano newidiadau hwyliau difrifol a chyson neu os ydych chi'n meddwl eu bod mewn perygl o niweidio'u hunain, mae'n bwysig ceisio cyngor meddygol ar unwaith.

## Sesiwn 5. Anhawster cysgu

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Efallai y bydd pobl â dementia yn cael anhawster cysgu a all effeithio ar gwsg y gofalwr hefyd.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**

Bydd y sesiwn hon yn darparu enghreifftiau ac ymarfer i hyrwyddo cwsg da.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Sut i ddelio efo problemau cysgu mewn person â dementia?
2. Sut i ddelio efo pherson â dementia sy'n deffro yng nghanol y nos?

### **1. Sut i ddelio efo phroblemau cysgu mewn person â dementia?**

Gall anhawster cysgu fod yn broblem i bobl â dementia a'u teuluoedd. Gall pobl â dementia gael anhawster i gysgu, gallant ddeffro yng nghanol y nos, neu ddeffro yn rhy gynnar yn y bore. O ganlyniad, efallai y bydd tarfu ar gwsg gofalwyr, a all ei gwneud yn anoddach darparu gofal.

Yn y sesiwn hon, byddwch yn ymarfer sut i hyrwyddo cwsg da i'r person sy'n byw â dementia.

#### **1. Gweithgaredd**

Beth yw prif broblemau cysgu'r person rydych chi'n gofalu amdano? *Dewiswch bob un sy'n berthnasol*

Cael trafferth mynd i gysgu

Deffro yng nghanol y nos

Cyfuniad o'r uchod

Arall (manylwch): \_\_\_\_\_

Dim problemau ar hyn o bryd

## Cael traffeth mynd i gysgu

Mae Rosie yn wraig hŷn â dementia. Mae hi'n byw gyda'i theulu. Mae hi'n cysgu yn agos at ei hwyres, Grace. Fel arfer, mae'r teulu'n cael cinio nos tua 6yh. Mae'r teulu wedi arfer gwneud rhai gweithgareddau gyda'i gilydd wedyn. Nid yw Rosie bob amser yn hoffi'r gweithgareddau hyn felly mae'r teulu'n aml eisiau iddi fynd i'r gwely mor gynnar ag 8 yh. Mae'r wyres Grace yn sylwi bod Rosie yn cael trafferth syrthio i gysgu. Mae Rosie yn parhau i agor a chau ei droriau yn swllyd gyda'r nos. Pan fydd Grace yn mynd i'r gwely, mae'r sŵn mae Rosie yn ei wneud yn cadw Grace yn effro.

### 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Deall anawsterau cysgu.

**A allwch chi ddadansoddi'r cylch newid mewn ymddygiad yn yr enghraifft hon yn dair rhan?**

Beth sy'n dod cyn yr ymddygiad?	Beth yw'r ymddygiad straenus?	Beth yw ymateb Grace?

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Deall anawsterau cysgu.

**A allwch chi ddadansoddi'r cylch newid mewn ymddygiad yn yr enghraifft hon yn dair rhan?**

Beth sy'n dod cyn yr ymddygiad?	Beth yw'r ymddygiad straenus?	Beth yw ymateb Grace?
Anfonir Rosie i'r gwely mor gynnar â 20:00, fel y gall y teulu wneud gweithgareddau gyda'i gilydd nad yw Rosie yn eu hoffi.	Mae Rosie yn cael traffeth mynd i gysgu a mae'n parhau i agor a chau ei droriau yn swnllyd gyda'r nos.	Mae hyn yn cadw Grace yn effro.

Hyd yn hyn, rydym wedi ymdrin â rhai camau sylfaenol i helpu'r person â dementia i gysgu. Beth os yw'r problemau ychydig fwy cymhleth?

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Ymateb i anawsterau cysgu.

**Dyma rai enghreifftiau o'r hyn y gallai Grace ei wneud.**

*Dewiswch bopeth a allai fod yn briodol yn eich barn chi i helpu Rosie syrthio i gysgu:*

- Mynd am dro gyda Rosie ac ychwanegu mwy o weithgaredd corfforol yn ystod y dydd.
- Rhoi tabled cysgu iddi.
- Ceisio sicrhau nad yw Rosie yn yfed coffi na gormod o ddiod ychydig oriau cyn mynd i'r gwely.
- Gwneud cinio ganol dydd y pryd bwyd mwyaf yn y dydd.
- Cyfyngu cyfnodau napiau yn ystod y dydd i 15 i 30 munud.
- Chwarae cerddoriaeth ysgafn cyn amser gwely i helpu Rosie i gysgu.
- Creu trefn amser gwely, fel troi y goleuadau i lawr, golchi wyneb a glanhau dannedd, a newid i byjamas.
- Cadwch mewn cof y gallai fod angen llai o gwsg ar rai pobl. Yn gyffredinol, mae 6 i 8 awr o gwsg o 20:00 yn golygu deffro rhwng 2:00 a 4:00 yn y bore.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

### Ymateb i anawsterau cysgu.

#### **Mae Rosie yn cael trafferth syrthio i gysgu**

✓ Mynd am dro gyda Rosie ac ychwanegu mwy o weithgaredd corfforol yn ystod y dydd.

**Mae hwn yn syniad da!** Gall ymarfer corff yn ystod y dydd helpu cysgu yn y nos.

✗ Rhoi tabled cysgu iddi.

**Nid yw hwn yn syniad da.** Gall wneud rhywun â dementia hyd yn oed yn fwy dryslyd neu gynhyrfus a gall tabledi cysgu ddod yn arfer caethiwus.

✓ Ceisio sicrhau nad yw Rosie yn yfed coffi na gormod o ddiod ychydig oriau cyn mynd i'r gwely.

**Mae hwn yn ymateb da.** Gall coffi, tê, neu ormod o ddiod gadw pobl yn effro, ac achosi troethi aml.

✓ Gwneud cinio ganol dydd y pryd bwyd mwyaf yn y dydd.

**Mae hyn yn ddefnyddiol.** Mae'n haws cysgu ar ôl swper ysgafn.

✓ Cyfyngu cyfnodau napiâu yn ystod y dydd i 15 i 30 munud.

**Gallai hyn fod yn syniad da.** Mae'n ymdrin â'r angen am gwsg yn ystod y dydd, ond nid yw'n atal Rosie rhag syrthio i gysgu nes ymlaen.

✓ Chwarae cerddoriaeth ysgafn cyn amser gwely i helpu Rosie i gysgu.

**Syniad da.** Dewch o hyd i weithgareddau hamddenol cyn mynd i'r gwely fel cerddoriaeth, neu ddarllen i Rosie. Gall gormod o weithgaredd cyn mynd i'r gwely ysgogi person a'u cadw yn ddeffro.

✓ Creu trefn amser gwely, fel troi y goleuadau i lawr, golchi wyneb a glanhau dannedd, a newid i dillad nos.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd bydd trefn yn ymlacio'r person sy'n byw â dementia.

✓ Cadwch mewn cof y gallai fod angen llai o gwsg ar rai pobl. Yn gyffredinol, mae 6 i 8 awr o gwsg o 20:00 yn golygu deffro rhwng 2:00 a 4:00 yn y bore.

**Mae hwn yn ymateb da.** Dewiswch amser cysgu arferol gymaint â phosibl.

## 2. Sut i ddelio efo pherson â dementia sy'n deffro yng nghanol y nos?

### Gadewch i ni edrych ar enghraifft arall

Mae'n 3:00 yn y bore, mae Vani yn deffro ac yn dechrau cerdded o amgylch y tŷ. Mae ei merch-yng-nghyfraith, Geeta, yn cysgu. Mae Vani yn cerdded drwy'r tŷ ac yna'n mynd at Geeta ac yn ei deffro. Mae Vani yn gofyn: "Lle rydym ni? Dwi eisiau mynd adref". Mae Geeta yn flin, oherwydd mae ganddi ddiwrnod hir yn y gwaith yfory. Dywed Geeta: "Mam, mae angen i chi fynd yn ôl i'r gwely, mae'n 3:00 y bore." Dywed Vani: "Nid wyf yn gysglyd." Mae Geeta yn gweiddi "Alla i ddim cymryd mwy o hyn."

### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

#### Delio â deffro yng nghanol y nos (1).

#### **Beth all Geeta ei wneud i gadw Vani rhag codi am 3:00 yn y bore?**

*Dewiswch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.*

- Ceisiwch ddeall beth fydd yn helpu Vani i gysgu. Mae'n well gan rai pobl gadw'r ystafell yn dywyll heb deledu neu gyn lleied o sŵn â phosib tra bod yn well gan eraill olau nos, cerddoriaeth ysgafn neu deledu ymlaen.
- Rhowch hoff wrthrych helpu i Vani ymlacio (e.e. blanced neu anifail wedi'i stwffio).
- Trefnwch apwyntiad gyda'r meddyg i ddarganfod a oes rheswm meddygol dros ei thrafferth i gysgu (e.e. haint y llwybr wrinol, poen, meddyginiaeth sy'n achosi rhithwelediadau).
- Datblygwch amserlen o weithgareddau i gadw Vani yn effro ac yn brysur yn ystod y dydd.
- Anogwch ymarfer corff yn ystod y dydd (e.e. cerdded, ymestyn).
- Dywedwch wrth Vani nad ydych am ofalu amdani mwyach os ydych chi'n cael eich deffro'n barhaus yn y nos.
- Gofynnwch os ydi hi eisiau mynd i'r toiled neu os ydi hi'n llwglyd neu'n sychedig. Os yw hi'n dweud "ydw", helpwch hi i ateb yr anghenion yma.
- Cydiwch ynnddi a'i rhoi yn ôl yn y gwely.

Gofynnwch am help gan aelod o'r teulu, ffrind neu weithiwr proffesiynol cyflogedig.

### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â deffro yng nghanol y nos (1).

#### **Beth all Geeta ei wneud i gadw Vani rhag codi am 3:00 yn y bore?**

✓ Ceisiwch ddeall beth fydd yn helpu Vani i gysgu. Mae'n well gan rai pobl gadw'r ystafell yn dywyll heb deledu neu gyn lleied o sŵn â phosib tra bod yn well gan eraill olau nos, cerddoriaeth ysgafn neu deledu ymlaen

**Mae'r ateb hwn yn un da.** Mae pob person yn wahanol ac efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar sawl datrysiad posib cyn dod o hyd i un sy'n gweithio.

✓ Rhowch hoff wrthrych i Vani ymlacio (e.e. blanced neu anifail wedi'i stwffio).

**Mae'r ymateb hwn yn un da.** Efallai y bydd yn helpu Vani i ymlacio a theimlo'n ddiogel.

✓ Trefnwch apwyntiad gyda'r meddyg i ddarganfod os oes rheswm meddygol dros ei thrafferth i gysgu (e.e. haint y llwybr wrinol, poen, meddyginiaeth sy'n achosi rhithwelediadau).

Er nad oes angen ceisio sylw meddygol bob tro na all person sy'n byw â dementia gysgu, **ceisiwch am gyngor os ydio'n poeni neu'n cynhyrfu chi neu'r person sy'n byw â dementia.**

✓ Datblygwch amserlen o weithgareddau i gadw Vani yn effro ac yn brysur yn ystod y dydd.

**Mae hwn yn syniad da.** Gall wella cwsg yn y nos.

✓ Anogwch ymarfer corff yn ystod y dydd (e.e. cerdded, ymestyn).

**Gallai hyn fod yn ddefnyddiol** i wella cwsg yn y nos.

Dywedwch wrth Vani nad ydych am ofalu amdani mwyach os ydych chi'n cael eich deffro'n barhaus yn y nos.

✗ Dywedwch wrth Vani nad ydych am ofalu amdani mwyach os ydych chi'n cael eich deffro'n barhaus yn y nos.

**Nid yw hwn yn ymateb da.** Cofiwch fod dementia yn glefyd a bydd rhywun sy'n dioddef o dementia yn dibynnu ar y gofal mae eraill yn ei ddarparu.

✓ Gofynnwch os ydi hi eisiau mynd i'r toiled neu os ydi hi'n llwglyd neu'n sychedig. Os yw hi'n dweud "ydw", helpwch hi i ddatrys yr anghenion yma.

**Mae hyn yn ddefnyddiol.** Gall hyn helpu i'r person fynd yn ôl i gysgu.

✘ Cydiwch ynddi a'i rhoi yn ôl yn y gwely.

**Peidiwch byth gwneud hyn.** Er y gallai fod yn anodd iawn delio efo problemau cysgu, parchwch urddas rhywun â dementia. Hefyd, gallant deimlo'n gynhyrfus neu'n flin. Yn bendant ni fydd yn datrys y problemau cysgu.

✓ Gofynnwch am help gan aelod o'r teulu, ffrind neu weithiwr proffesiynol cyflogedig.

**Mae hyn yn ddefnyddiol.** Gall hyn helpu i'r person fynd yn ôl i gysgu.

Yn yr ymarfer blaenorol, gwnaethoch nodi sawl ffordd o ddelio efo deffro yng nghanol y nos. Nawr, gadewch i ni edrych ar sefyllfa chi eich hun a rhai ymatebion ychwanegol.

## **Awgrym**

Gall problemau cysgu fod yn gysylltiedig ag iselder. Os ydi'r person rydych chi'n gofalu amdano yn cael anhawster cysgu, efallai hoffech ddarllen **Sesiwn 4 Iselder, pryder neu ddifaterwch**. Gofynnwch am gyngor gan feddyg hefyd.

#### 4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â deffro yng nghanol y nos (2).

#### **Pa rai o'r ymatebion isod fyddech chi'n eu dewis os ydi'r person rydych chi'n gofalu amdano yn profi problemau cysgu ?**

*Dewiswch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.*

- Atgoffwch eich hun i beidio cynhyrfu a chanolbwyntio ar gael y person sy'n byw â dementia i gysgu. Fel hyn, byddwch yn defnyddio'ch egni i ddatrys y broblem cysgu, yn hytrach nag ymateb yn emosiynol.
- Atgoffwch y person yn dawel ei bod yn dywyll y tu allan a'i bod yn amser cysgu. Os oes angen, ceisiwch helpu'r person ymlacio, er enghraifft trwy chwarae cerddoriaeth ysgafn.
- Darllenwch i'r person rydych chi'n gofalu amdano. Dewiswch rywbeth rydych chi'n gwybod a gaiff effaith o dawelu - cerdd neu stori, efallai. Canwch gân cyd-adroddwch. Dewis arall yw gweddio neu fyfyrto am 15 munud gyda'ch gilydd.
- Cysurwch y person sy'n byw â dementia. Rhowch anifail wedi'i stwffio iddynt a rhowch gwtsh neu goflaid iddynt nes mae nhw'n syrthio i gysgu.

#### 4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â deffro yng nghanol y nos (2).

**Pa rai o'r ymatebion isod fydddech chi'n eu dewis os ydi'r person rydych chi'n gofalu amdano yn profi problemau cysgu ?**

✓ Atgoffwch eich hun i beidio cynhyrfu a chanolbwyntio ar gael y person sy'n byw â dementia i gysgu. Fel hyn, byddwch yn defnyddio'ch egni i ddatrys y broblem cysgu, yn hytrach nag ymateb yn emosiynol.

#### **Cywir!**

✓ Atgoffwch y person yn dawel ei bod yn dywyll tu allan a'i bod yn amser cysgu. Os oes angen, ceisiwch wneud i'r person ymlacio, er enghraifft trwy chwarae cerddoriaeth ysgafn.

#### **Syniad gwych!**

✓ Darllenwch i'r person rydych chi'n gofalu amdano. Dewiswch rywbeth rydych chi'n gwybod caiff effaith o dawelu - cerdd neu stori, efallai. Canwch gân neu adroddwch gyda'ch gilydd. Dewis arall yw gweddio neu fyfyrto am 15 munud gyda'ch gilydd.

#### **Ymateb da!**

✓ Cysurwch y person sy'n byw â dementia. Rhewch anifail wedi'i stwffio iddynt a rhewch gwtsh neu goflaid iddynt nes mae nhw'n syrthio i gysgu.

#### **Syniad gwych!**

## 2. Gweithgaredd

### Gadewch i ni edrych ar eich sefyllfa chi eich hun

Yn gynharach, gwnaethoch nodi prif broblem cysgu'r person rydych chi'n gofalu amdano. Mae'n bwysig cymhwyso'r hyn rydych wedi'i ddysgu i'ch sefyllfa eich hun. *Mae'r gofod isod ar eich cyfer chi, fel dyddiadur.*

Beth allech chi ei wneud i helpu i fynd i'r afael â phroblemau cysgu?

Beth allech chi ei wneud i wella'ch ymateb i broblemau cysgu?

## **Gadewch i ni adolygu beth rydych wedi ei ddysgu**

- Mae anhawster cysgu yn gyffredin mewn pobl â dementia.
- Gall problemau cysgu achosi straen.
- Os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn cael anhawster cysgu, ceisiwch eu gwneud yn fwy cyfforddus.
- Ceisiwch nodi amgylchiadau a allai gynyddu anhawster cysgu a newid neu fynd i'r afael â'r sefyllfa.
- Pan nad ydi un dull yn gweithio, rhowch gynnig ar un arall.
- Sylweddolwch bydd yna ddiwrnodau da a gwael.
- Atgoffwch eich hun bod anhawster cysgu yn rhan o'r clefyd.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano os oes problemau cysgu.
- Gofynnwch am help. Mae'n anodd darparu gofal da os yw eich cwsg yn cael ei amharu.

## Sesiwn 6. Rhithdybiau a rhithweledigaethau

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Gall meddyliau afreal a gweld pethau nad ydynt yno (rhithdybiau a rhithweledigaethau) beri gofid mawr i'r person sy'n byw â dementia a'r gofalwr.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**

Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i nodi ffyrdd i atal neu leihau rhithdybiau a rhithwelediadau a sut gallech newid y ffordd rydych yn ymateb iddynt.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Pam fod pobl â dementia yn cael meddyliau afreal a gweld neu glywed pethau nad ydynt yno?
2. Sut i atal neu leihau rhithdybiau a rhithweledigaethau?

### **1. Pam fod pobl â dementia yn cael meddyliau afreal a gweld neu glywed pethau nad ydynt yno?**

Efallai oherwydd newidiadau yn eu hymennydd ni fydd pobl â dementia yn deall y byd o'u cwmpas. Gelwir y gamddealltwriaeth hon yn rithdybiau (meddyliau afreal) a rhithweledigaethau (gweld neu glywed pethau nad ydynt yno).

Cred sefydlog ffug yw rhithdyb. Er enghraifft, gall fod gan y person y gred ffug o fod dan fygythiad neu niwed gan y gofalwr. I'r person sy'n byw â dementia, mae'r gwall meddwl hwn yn fyw iawn, mae'n achosi ofn a gall arwain at ymddygiadau sydd yn hunan-amddiffynnol.

Os yw'r person yn profi rhithwelediad, efallai y bydd yn gweld neu'n clywed pethau nad ydynt yno, er enghraifft, pobl yn siarad yn yr ystafell.

Mae pobl â dementia sydd â syniadau fel hyn angen llawer o ddealltwriaeth a chefnogaeth gan y sawl sy'n gofalu amdanynt.

## 1. Gweithgaredd

**Ydi'r person rydych chi'n gofalu amdano erioed wedi cael unrhyw feddyliau afreal neu wedi gweld neu glywed pethau nad oedd yno?**

Gallwch eu disgrifio yn y gofod isod, fel mewn dyddiadur.

### **Awgrym**

Mae meddyliau afreal neu weld/clywed pethau nad ydynt yno yn broblemau cyffredin i rai pobl â dementia. Yn y sesiwn hon, byddwch yn dysgu sut i ddelio efo nhw.

## 2. Sut i atal neu leihau rhithdybiau a rhithweledigaethau?

### Gadewch i ni edrych ar yr enghraifft ganlynol

Mae gwraig Arwel, Betty, yn byw gyda dementia. Un diwrnod, mae Arwel a Betty allan am dro. Maent yn gweld merch yn y pellter. Mae Betty yn dechrau gweiddi'n uchel "Susan, Susan, rydw i yma". Yna mae hi'n dechrau rhedeg tuag at y ferch, nid ydi Arwel yn ei hadnabod; merch ifanc tua 20 oed yw, yn ôl pob tebyg. Mae Betty yn credu ar gam mai ei chwaer yw'r ferch ifanc yn y parc a fu farw mewn damwain car dros 30 mlynedd yn ôl. Mae'r ferch ifanc yn ei hanwybyddu. Mae Betty yn cynhyrfu'n fawr.

#### 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Camgymryd person am rywun arall.

#### **Beth fyddech chi'n argymhell i Arwel ei wneud?**

*Rhowch tic yn ymyl bob ateb cywir.*

- Ei thawelu hi mewn llais digynnwrf.
- Arwain hi i ffwrdd oddi wrth y ferch yn y parc.
- Dweud y gwir yn uniongyrchol, mewn modd garw, er mwyn eglurhad.
- Dadlau gyda Betty nad y ferch ifanc yw ei chwaer.
- Dweud fod y ferch ifanc yn y parc yn rhywun sy'n edrych fel hi, ond nid hi ydy.
- Cynnwys y ferch yn y parc rhywsut.
- Ceisio 'argyhoeddi' Betty o'r gwir.
- Dweud "Ie, rwy'ti'n iawn, Susan ydy hi".
- Dweud "Pan gyrhaeddwn adref, mi geidi edrych ar luniau o Susan a'i chofio".

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

### Camgymyrd person am rywun arall.

✓ Ei thawelu hi mewn llais digynnwrf.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd gall pobl efo rhithdybiau a rhithwelediadau deimlo'n ofnus ac yn ansicr.

✓ Arwain hi i ffwrdd oddi wrth y ferch yn y parc.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd bydd yn tynnu ei sylw oddi wrth y ferch ifanc yn y parc.

✗ Dweud y gwir yn uniongyrchol, mewn modd garw, er mwyn eglurdhad..

**Nid yw hwn yn ymateb da** gan y gallai achosi i Betty fod hyd yn oed fwy cynhyrfus.

✗ Dadlau gyda Betty nad y ferch ifanc yw ei chwaer.

**Nid yw hwn yn ymateb da** gan y gallai achosi i Betty fod hyd yn oed fwy cynhyrfus.

✓ Dweud fod y ferch ifanc yn y parc yn rhywun sy'n edrych fel hi, ond nid hi ydy hi.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd ei fod yn cynnal amgylchedd cymdeithasol cadarnhaol.

✗ Cynnwys y ferch yn y parc mewn rhyw ffordd.

**Nid yw hwn yn ddefnyddiol** oherwydd gallai wneud y sefyllfa'n fwy cymhleth.

✗ Ceisio 'argyhoeddi' Betty o'r gwir.

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd efallai na fydd Betty yn deall.

✗ Dweud "Ie, rwyd ti'n iawn, Susan ydy hi".

**Nid yw hwn yn gywir** oherwydd nad yw'n wir.

✓ Dweud “Pan gyrhaeddwn adref, cei edrych ar luniau o Susan a’i chofio”.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd bod Arwel yn mynd i’r afael â phwysigrwydd ei chwaer, heb ddadlau nad y ferch ifanc a welodd Betty yn y parc oedd ei chwaer.

## Nawr, gadewch i ni edrych ar enghraifft arall

Mae tad Buddug, Llywelyn, yn byw gyda dementia. Un diwrnod, mae Llywelyn ychydig yn aflonydd. Yn sydyn, mae'n dechrau edrych yn ofnus iawn wrth syllu ar gornel yn yr ystafell. Mae'n gweiddi ar ei ferch ac yn dweud, "Wyt ti'n eu gweld nhw'n siarad?" Mae'n sgrechian, "Beth ydych chi'n ei wneud yn y fan yna?" Mae Buddug wedi ei gorlethu cymaint nes ei bod yn teimlo fel rhedeg i ffwrdd. Mae hi'n meddwl wrthi hi ei hun "Mae salwch Dad yn waeth o lawer nag yr oeddwn i'n meddwl."

### Awgrym

Holwch gyda'r meddyg ynghylch sgîl-ffeithiau meddyginiaethau mae'r person sy'n byw â dementia yn eu defnyddio. Gall rhain gyfrannu at y broblem.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gweld pobl nad ydynt yno.

### Beth fyddech chi'n argymhell i Buddug ei wneud?

*Rhowch tic yn ymyl bob ateb cywir.*

- Tawelu ei thad, trwy ddweud mewn llais digynnwrf "Rydych chi'n ddiogel, rydw i gyda chi".
- Tawelu ei thad, trwy gymryd ei law a'i mwytho.
- Edrych i weld os oes unrhyw beth yn yr amgylchedd a allai fod yn achosi rhithwelediad Llywelyn, fel cysgodion golau'r haul yn yr ystafell. Gwneud newidiadau yn ôl yr angen.
- Ei arwain o'r ystafell.
- Dweud wrtho nad yw'n wir, nad oes unrhyw bobl eraill yn yr ystafell.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gweld pobl nad ydynt yno.

### What would you recommend Mercedes do?

✓ Tawelu ei thad, trwy ddweud mewn llais digynnwrf “Rydych chi'n ddiogel, rydw i gyda chi”

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd gall pobl â rhithdybiau a rhithwelediadau deimlo'n ofnus ac yn ansicr.

✓ Gwirio i weld os oes unrhyw beth yn yr amgylchedd a allai fod yn achosi rhithwelediad Llywelyn, fel cysgodion golau'r haul yn yr ystafell. Gwneud newidiadau yn ôl yr angen.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd er gallai ymennydd rhywun fod yn camddehongli'r amgylchedd, efallai bod achos rhesymol dros y dryswch.

✓ Ei arwain o'r ystafell.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd gall newid yr amgylchedd dynnu sylw ei thad a dod â'r rhithwelediad i ben.

Dweud wrtho nad yw'n wir, nad oes unrhyw bobl eraill yn yr ystafell

✗ **Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd ni fydd dadlau ynghylch yr hyn mae person yn ei weld neu ei glywed yn helpu i'r person sy'n profi rhithdybiau neu rithwelediadau dawelu.

## 2. Gweithgaredd

### Gadewch i ni edrych ar sefyllfa chi eich hun

Mae'n bwysig cymhwyso'r hyn rydych wedi'i ddysgu i sefyllfa eich hun.

Nid yw meddyliau afreal neu anghyffredin yn digwydd trwy'r amser. Beth fydddech chi'n ei wneud pe bai'r person rydych chi'n gofalu amdano yn eu profi?

Pa un fydddech chi'n rhoi cynnig arno gyntaf?

### Cofiwch

Weithiau caiff pobl â dementia rithwelediadau dymunol, fel gweld lliwiau hardd neu blant nad ydynt yno. Os nad yw'r gweledigaethau hyn yn achosi trallod i'r person, yna ceisiwch eu mwynhau gyda'ch gilydd.

## **Gadewch i ni adolygu beth rydych wedi ei ddysgu**

- Mae meddyliau afreal neu weld/clywed pethau nad ydynt yno (rhithdybiau a rhithwelediadau) yn gyffredin mewn pobl â dementia.
- Gallant achosi gofid mawr i'r person sy'n byw â dementia a'r gofalwr.
- Yn aml, mae angen llawer o sicrwydd ar bobl sydd â'r gweledigaethau a'r meddyliau afreal hyn.
- Mae'n bwysig nodi ffyrdd i'w leihau, nid trwy ddadlau gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano, ond trwy eu cysuro a symud eu sylw.
- Edrychwch ar yr amgylchedd i weld a oes achos dros y rhithdyb neu'r rhithwelediad.
- Os nad ydi un dull yn gweithio, rhowch gynnig ar un arall.
- Gadewch i ni adolygu beth rydych wedi ei ddysgu
- Mae meddyliau afreal neu weld/clywed pethau nad ydynt yno (rhithdybiau a rhithwelediadau) yn gyffredin mewn pobl â dementia.
- Gallant achosi gofid mawr i'r person sy'n byw â dementia a'r gofalwr.
- Yn aml, mae angen llawer o sicrwydd ar bobl sydd â'r gweledigaethau a'r meddyliau afreal hyn.
- Mae'n bwysig nodi ffyrdd i'w leihau, nid trwy ddadlau gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano, ond trwy eu cysuro a symud eu sylw.
- Edrychwch ar yr amgylchedd i weld a oes achos dros y rhithdyb neu'r rhithwelediad.
- Os nad ydi un dull yn gweithio, rhowch gynnig ar un arall.

## Sesiwn 7. Ymddygiad ailadroddus

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Os yw rhywun sy'n byw â dementia yn ailadrodd pethau drosodd a throsodd, gall achosi straen iddo'i hun a'r gofalwr. Byddwn yn cyfeirio at hyn fel 'ymddygiad ailadroddus'.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**

Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i ddeall pam fod ymddygiadau ailadroddus yn digwydd, a sut i ymateb iddynt, a'u lleihau.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Beth yw ymddygiad ailadroddus?
2. Sut i gysuro person sy'n byw â dementia pan geir achosion o ymddygiadau ailadroddus?

## **1. Beth yw ymddygiad ailadroddus?**

Gall person sy'n byw â dementia anghofio'r hyn maent wedi'i ddweud, ei glywed neu gwneud o un eiliad i'r nesaf, gan arwain at gwestiynau a gweithredoedd ailadroddus.

Fel arfer nid yw gwneud pethau drosodd a throsodd yn niweidiol i'r person sy'n byw â dementia, os yw'r gofalwr yn gwybod sut i ddelio ag ef. Os na, gall y person sy'n byw â dementia fynd yn bryderus, ymddwyn yn heriol neu'n isel ei ysbryd a gall y gofalwr deimlo o dan straen. O ganlyniad, gall gofalwyr ymateb yn amhriodol, er enghraifft trwy sgrechian, sy'n aml yn gwneud i'r person â dementia deimlo'n euog.

## 1. Gweithgaredd

### Gadewch i ni edrych ar sefyllfa chi eich hun

Ydi'r person rydych chi'n gofalu amdano weithiau'n gwneud neu'n dweud pethau drosodd a throsodd? Pa ymddygiad(au) ydyn nhw'n eu hailadrodd?  
*Gallwch eu disgrifio yn y gofod isod, fel dyddiadur.*

## 2. Sut i gysuro person sy'n byw â dementia pan geir achosion o ymddygiadau ailadroddus?

### Gadewch i ni edrych ar yr enghraifft hon

Mae John yn gofalu am ei dad Joe, oherwydd bod ei fam, y prif ofalwr, allan o'r tŷ am ychydig oriau. Mae popeth yn ymddangos yn iawn, er bod John yn sylwi bod ei dad yn edrych braidd yn bryderus oherwydd nad yw mam John yno.

Mae John a Joe yn bwyta cinio gyda'i gilydd. Rywbryd ar ôl gorffen cinio, mae Joe yn gofyn, "Pryd mae cinio?" a, "Beth ydym yn gael i ginio?" Nid yw John yn meddwl llawer o'r peth ar y dechrau. Yna, unwaith eto, ychydig funudau'n ddiweddarach, mae Joe yn gofyn "Pryd mae cinio?", "Beth ydym yn ei gael i ginio?", a "Lle mae dy fam?" Mae Joe yn ailadrodd y cwestiynau hyn dro ar ôl tro.

Mae John wedi drysu ynghylch pam mae Joe yn gwneud hyn ac yn poeni mwy a mwy am ei dad. Mae John yn parhau i ateb y cwestiynau, ond mae'n cynhyrfu ychydig ac yn codi ei lais. Mae John yn ymateb, yn uchel ac yn flin, "rydw i wedi ateb y cwestiynau hyn yn barod, pam ydych chi'n dal i'w gofyn?"

### 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

#### Ailadrodd cwestiynau.

#### **Beth fyddech chi'n ei argymhell i John?**

*Dewiswch yr holl atebion cywir.*

- Dweud "Beth sydd o'i le arnoch chi? Allwch chi ddim cofio? Rydym newydd gael cinio!"
- Peidio cynhyrfu, a rhoi sicrwydd i'w dad y bydd ei wraig adref yn fuan.
- Dechrau gweithgaredd arall 'efo ei dad.
- Ysgrifennu'r atebion i'w gwestiynau, er enghraifft lle mae ei wraig a phryd mae disgwyl iddi ddod yn ôl.
- Cerdded i ffwrdd.
- Derbyn y cwestiynau ailadroddus. Os nad yw'n niweidiol, gadael iddo fod. Dod o hyd i ffyrdd o addasu.
- Cynnig byrbryd neu ddiod i'w dad.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

### Ailadrodd cwestiynau.

✘ Dweud "Beth sydd o'i le arnoch chi? Allwch chi ddim cofio? Rydym newydd gael cinio!"

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd bod John yn beio ei dad am rywbeth na all ei helpu.

✓ Peidio cynhyrfu, a rhoi sicrwydd i'w dad y bydd ei wraig adref yn fuan.

**Mae hwn yn ymateb da** gan y gallai'r ailadrodd waethygu oherwydd y teimladau o ansicrwydd sydd gan Joe. Mae'n ymddangos ei fod yn teimlo'n ansicr oherwydd bod ei wraig wedi mynd allan. Trwy sicrhau Joe y bydd ei wraig yn dod yn ôl yn fuan, efallai y bydd yr ailadrodd yn lleihau neu'n stopio.

✓ Dechrau gweithgaredd arall 'efo ei dad.

**Gall hwn fod yn ymateb da** oherwydd gall dynnu sylw ei dad a chynnig rhywbeth arall i'w weld, ei glywed neu ei wneud.

✓ Ysgrifennu'r atebion i'w gwestiynau, er enghraifft lle mae ei wraig a phryd mae disgwyl iddi ddod yn ôl.

**Gallai hwn weithio'n dda,** gallai roi sicrwydd i Joe a'i atal rhag gofyn eto.

✘ Cerdded i ffwrdd.

**Nid yw'r ymateb hwn cystal** oherwydd mi wneith gynhyrfu ei dad yn fwy.

✓ Derbyn y cwestiynau ailadroddus. Os nad yw'n niweidiol, gadael iddo fod. Dod o hyd i ffyrdd o addasu.

**Gall hwn fod yn ymateb da.** Os mai cwestiynu ailadroddus yn unig ydynt, gall yr ymddygiad leihau os yw'r gofalwr yn aros yn ddigynnwrf.

✓ Cynnig byrbryd neu ddiod i'w dad.

**Gallai hwn fod yn ymateb da.** Efallai bod Joe yn dal yn llwglyd neu fod ganddo syched. Gallai helpu i'w dawelu a diwallu ei angen.

## 2. Gweithgaredd

### Gadewch i ni edrych ar sefyllfa chi eich hun

Mae'n bwysig cymhwyso'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu i sefyllfa eich hun.  
*Mae'r gofod isod ar eich cyfer chi, fel dyddiadur.*

Nawr edrychwch yn ôl ar yr enghreifftiau a nodwyd gennych yn y gweithgaredd blaenorol. Dewiswch yr ymddygiad ailadroddus sydd fwyaf poenus i'r person rydych chi'n gofalu amdano, neu i chi, a'i restru isod.

Beth allech chi ei wneud i helpu i leihau'r ymddygiad hwn?

Sut allech chi newid eich ymateb i'r ymddygiad hwn?

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

- Mae gwneud neu ddweud pethau drosodd a throsodd (ymddygiad ailadroddus) yn gyffredin mewn pobl â dementia.
- Gall ailadrodd achosi straen mawr.
- Mewn achos o ailadrodd, ceisiwch ganolbwyntio ar gysuro'r person rydych chi'n gofalu amdano.
- Ceisiwch nodi'r hyn a ddaw cyn yr ymddygiad ailadroddus a beth allai ei gynyddu. Yna ceisiwch ei newid. Ceisiwch nodi sut rydych chi'n ymateb a newid hynny hefyd.
- Sylweddolwch gall yna fod amseroedd gwaeth, ond gwell hefyd.
- Atgoffwch eich hun bod ymddygiadau ailadroddus yn rhan o'r clefyd.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi a'r person sy'n byw â dementia os ydynt yn gwneud neu'n dweud pethau drosodd a throsodd.

## Sesiwn 8. Cerdded a mynd ar goll

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Gall pryderon am gerdded a mynd ar goll achosi trallod. Efallai bydd gofalwyr fel chi yn poeni rhag ofn i'r person fynd ar goll.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**

Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i ddeall y rhesymau dros gerdded a beth i'w wneud i leihau'r siawns y bydd y person sy'n byw â dementia yn mynd ar goll.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Pam fod cerdded yn achosi pryder?
2. Pam y gallai rhywun â dementia fod eisiau cerdded o gwmpas?
3. Sut alla i reoli arferion a lleihau'r siawns y bydd y person rwy'n gofalu amdano yn mynd ar goll?

### **1. Pam fod cerdded yn bryder?**

Efallai y bydd gan bobl â dementia arfer o gerdded o amgylch y cartref neu adael y tŷ ac eisiau cerdded o amgylch y gymdogaeth - gelwir hyn weithiau yn grwydro. Mae hyn yn gyffredin iawn. Fodd bynnag, gallant fynd ar goll. Felly, mae diogelwch yn brif bryder pan fydd pobl â dementia allan ar pennau eu hunain.

### **Mae'n bwysig atal aniddigrwydd.**

Bydd y sesiwn hon yn eich dysgu pam y gallai fod pobl â dementia gydag awydd i gerdded. Byddwch hefyd yn dysgu am y camau y gallwch eu cymryd i helpu i wneud hyn yn fwy diogel.

Mae'n bwysig dod o hyd i ffyrdd i helpu i atal pobl â dementia rhag mynd ar goll neu gael eu hunain mewn sefyllfa anniogel.

## 1. Gweithgaredd

Ydy'r person rydych chi'n gofalu amdano weithiau'n cerdded o gwmpas neu'n cerdded i ffwrdd?

*Gallwch ddisgrifio'r hyn sy'n digwydd yn y gofod isod, fel mewn dyddiadur.*

## **2. Pam y gallai rhywun â dementia fod eisiau cerdded o gwmpas?**

Gall rhywun â dementia sy'n cerdded i ffwrdd fod:

- Eisiau gwneud ymarfer corff.
- Parhau ag arfer gydol oes o gerdded yn rheolaidd.
- Lleddfu diflastod oherwydd diffyg ysgogi digonol.
- Defnyddio egni ar ôl bod yn eistedd trwy'r dydd
- Lleddfu poen ac anghysur oherwydd poen yn y cymalau neu stiffwrwydd.
- Ymateb i straen neu bryder.
- Teimlo ar goll neu'n ansicr ynghylch eu hamgylchedd.
- Mynd allan ac anghofio i ble roeddent yn mynd.
- Chwilio am rywun neu rywbeth o'r gorffennol neu'r presennol.
- Ceisio cyflawniad a phwrpas, fel yr awydd i fynd i'r gwaith.
- Wedi drysu ynghylch yr amser.

## **3. Sut alla i reoli arferion a lleihau'r siawns y bydd y person rwy'n gofalu amdano yn mynd ar goll?**

Mae rhai pethau a allai helpu i atal rhag mynd ar goll. Er enghraifft, ceisiwch:

- Parhau i gynnal arferion a gweithgareddau'r person rydych chi'n gofalu amdano. Nodwch yr amseroedd mwyaf tebygol o'r dydd maent yn cerdded a chynllunio gweithgareddau fel cerdded yn y parc gyda'ch gilydd ar yr adeg honno.
- Os ydy'r person rydych chi'n gofalu amdano yn teimlo ar goll, wedi'i adael neu wedi ei ddrysu, neu eisiau gadael i "fynd adref" neu "fynd i'r gwaith", ceisiwch roi sicrwydd iddo. Er enghraifft, dywedwch: "rydym ni am aros yma heno. Rydym yn ddiogel a byddaf efo chi. Fe allwn ni fynd adref yn y bore ar ôl noson dda o gwsg." Ceisiwch beidio cywiro'r person sy'n byw â dementia.
- Sicrhau bod yr holl anghenion sylfaenol yn cael eu datrys. Ydy'r person wedi bod i'r toiled? Ydynt yn sychedig neu'n llwglyd?
- Osgoi lleoedd prysur sy'n ddryslyd a gall achosi dryswch, fel canolfannau siopa, marchnadoedd, siopau bwyd neu leoedd prysur eraill.
- Sicrhewch fod gan y person ryw fath o fodd o gael ei adnabod.
- Sicrhewch fod eich cartref yn ddiogel, bod y person yn ddiogel yn eich cartref a ni all adael heb i chi wybod. Er enghraifft, gallai gorchuddio drws

gyda cyrtens helpu, neu ddefnyddio cloch neu cyrtens sy'n gwneud sŵn pan fydd rhywun yn defnyddio'r drws.

- Cadwch ffotograff cyfoes rhag ofn i'r person rydych chi'n gofalu amdano fynd ar goll a bod rhaid i chi ofyn am help gan eraill.
- Ar ôl dod o hyd i'r person rydych chi'n gofalu amdano, siaradwch yn bwyllog, gyda derbyniad a chariad; ceisiwch osgoi beio a dangos dicter.

## Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan Alun ddementia a mae'n cael cefnogaeth ei wraig, Mabli. Mae Mabli yn coginio pryd o fwyd yn y gegin pan mae'n clywed Alun yn mynd am y drws. Mae hi'n gwybod ei fod yn hoffi mynd am dro yn y prynhawn, ond dydi o ddim yn amser da, gan ei bod yn coginio.

### 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â cherdded i ffwrdd.

#### **Beth fyddech chi yn ei argymhell i Mabli?**

*Dewiswch yr holl atebion cywir.*

- Gweiddi ar Alun o'r gegin, "Stopia! Alla i ddim dod efo ti nawr."
- Troi y popty i ffwrdd a dilyn Alun.
- Gwahardd Alun rhag gadael a'i dynnu yn ôl i'r tŷ.
- Mynd i ble mae Alun yn sefyll wrth y drws a dweud yn bwyllog: "beth am i ni fwyta swper yn gyntaf ac awn am dro yn nes ymlaen."
- Cloi y drws fel na all Alun adael.
- Gadael i Alun fynd a ffonio cymydog i wyllo amdano.
- Gofyn i aelod arall o'r teulu fynd am dro gyda fo.
- Gofyn i Alun helpu gyda thasg yn y gegin.
- Trefnu mwy o deithiau cerdded prynhawn cyn swper.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

### Delio â cherdded i ffwrdd.

✘ Gweiddi ar Alun o'r gegin, "Stopia! Alla i ddim dod efo ti nawr."

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd gall gweiddi ar Alun o'r gegin ei ddrysu a'i gynhyrfu. Efallai ni fydd yn ei atal rhag mynd allan ar ben ei hun.

✓ Troi y popty i ffwrdd a dilyn Alun.

**Mae hwn yn ymateb da** os nad oes dewisiadau eraill.

✘ Gwahardd Alun rhag gadael a'i dynnu yn ôl i'r tŷ.

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd gall Alun gynhyrfu a gwrthod gadael iddi ei dynnu'n ôl, a allai arwain at niweidio Alun neu Mabli.

✓ Mynd i ble mae Alun yn sefyll wrth y drws a dweud yn bwyllog: "beth am i ni fwyta swper yn gyntaf ac awn am dro yn nes ymlaen."

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd bod Mabli yn aros yn ddigynnwrf, ddim yn gweiddi, ac yn cyd-fynd â dymuniadau Alun trwy ddweud wrtho y byddant yn mynd gyda'i gilydd ar ôl swper.

✓ Cloi y drws fel na all Alun adael.

**Mae hwn yn ymateb da** os nad oes dewisiadau eraill ar gael a mae Mabli yn y tŷ gydag Alun. Am resymau diogelwch tân, ni ddylid fyth cloi person sy'n byw â dementia a sydd angen goruchwyliaeth y tu mewn i dŷ heb berson arall yno.

✓ Gadael i Alun fynd a ffonio cymydog i wyllo amdano.

**Mae hwn yn opsiwn da** os yw Mabli wedi rhag-drefnu gyda'r cymdogion i wyllo amdano. Os yw Alun yng nghyfnod cynnar iawn dementia, efallai y bydd yn iawn iddo fynd allan ar ei ben ei hun i leoedd sy'n gyfarwydd iddo.

✓ Gofyn i aelod arall o'r teulu fynd am dro gyda fo.

**Mae hwn yn opsiwn da.** Gall Mabli orffen coginio a gall Alun fwynhau taith gerdded braf cyn cinio.

✓ Gofyn i Alun helpu gyda thasg yn y gegin.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd ei fod yn golygu tynnu sylw Alun rhag mynd am dro ar ei ben ei hun ac yn rhoi pwrpas iddo ac yn ei gadw'n brysur.

✓ Trefnu mwy o deithiau cerdded prynhawn cyn swper.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd bydd cynllunio ymlaen llaw yn atal torri ar draws Mabli wrth wneud cinio er mwyn cynorthwyo Alun. Efallai y bydd hefyd yn helpu Alun i ryddhau rhywfaint o egni a dod adref i ymlacio cyn swper.

## 2. Gweithgaredd

### Gadewch i ni edrych ar sefyllfa chi eich hun

Mae'n bwysig cymhwyso'r hyn rydych wedi'i ddysgu i'ch sefyllfa eich hun. *Mae'r gofod isod ar eich cyfer chi, fel dyddiadur.*

Beth yw'r rhesymau posibl pam gall y person rydych chi'n gofalu amdano fod â'r awydd i gerdded? *Dewiswch yr holl atebion sy'n berthnasol.*

Eisiau gwneud ymarfer corff.

Parhau ag arfer gydol oes o gerdded yn rheolaidd.

Lleddfu diflastod oherwydd na chaiff ei ysgogi digonol.

Defnyddio egni ar ôl bod yn eistedd trwy'r dydd.

Lleddfu poen ac anghysur oherwydd poen yn y cymalau neu stifferwydd.

Ymateb i straen neu bryder.

Teimlo ar goll neu'n ansicr ynghylch eu hamgylchedd.

Mynd allan ac anghofio i ble roeddent yn mynd.

Chwilio am rywun neu rywbeth o'r gorffennol neu'r presennol.

Ceisio cyflawniad a phwrpas, fel yr awydd i fynd i'r gwaith.

Wedi drysu ynghylch yr amser

Arall (nodwch): \_\_\_\_\_

### 3. Gweithgaredd

Yn seiliedig ar y rhesymau a ddewisoch, sut allech chi ymateb y tro nesaf bydd y person rydych chi'n gofalu amdano eisiau mynd allan neu fynd i gerdded?

Beth allech chi ei wneud i helpu'r person i fwynhau cerdded yn ddiogel?

Cymerwch eiliad i grynhoi'r pwyntiau rydych chi wedi'u dysgu yn y wers hon, a fydd yn eich helpu i symud ymlaen.

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

- Mae cerdded o gwmpas neu gerdded i ffwrdd yn beth cyffredin.
- Gall cerdded fod yn ymarfer corff iach, lleihau diflastod, a bod yn arfer cyffredin gan y person.
- Gallai cerdded i ffwrdd neu gerdded ar pen eich hun fod â risg diogelwch.
- Gall pryderon ynghylch cerdded a mynd ar goll beri gofid mawr i'r person sy'n byw â dementia a'r gofalwr.
- Mae'n bwysig nodi rhesymau posibl dros gerdded o gwmpas neu gerdded i ffwrdd.
- Dylai'r ffordd rydych chi'n ymateb i'r awydd i gerdded fod yn seiliedig ar y rhesymau posibl drosto.
- Os nad yw un dull yn gweithio, rhowch gynnig ar un arall.
- Sylweddolwch gall yna fod amseroedd gwaeth, ond rhai gwell hefyd.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi a'r person sy'n byw â dementia.

## Sesiwn 9. Newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Gall newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau achosi gofid i'r person sy'n byw â dementia a'r gofalwr.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**

Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i ddeall y rhesymau sy'n achosi newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau ac yn dysgu sgiliau i chi reoli hyn.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Beth yw newid yn y gallu i wneud penderfyniadau?
2. Sut mae rheoli newid yn y gallu i wneud penderfyniadau?

### **1. Beth yw newid yn y gallu i wneud penderfyniadau?**

Gall newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau gynnwys dweud y peth anghywir ar yr amser anghywir, ymddwyn yn amhriodol mewn sefyllfa, neu beidio deall cyfyngiadau eu hunain.

Fel arfer nid yw'r gweithredoedd hyn yn niweidiol, ond gallant achosi straen neu embaras i'r person sy'n byw â dementia neu'r gofalwr. Mae pobl â dementia yn aml yn chwilio am arweiniad neu sicrwydd.

## 1. Gweithgaredd

A wnaethoch chi erioed sylwi bod y person rydych chi'n gofalu amdano weithiau'n dangos newid o ran ei allu i wneud penderfyniadau? Os felly, beth wnaethoch chi arsylwi arno? Sut effeithiodd hyn arnoch chi fel y gofalwr/gofalwraig? *Disgrifiwch hyn yn y gofod isod.*

## Awgrymiadau

Bydd newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau yn cynyddu wrth i ddementia ddatblygu. Yn y sesiwn hon gallwch ymarfer sawl ffordd o ymateb i newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau a darganfod beth allai fod o gymorth.

## 2. Sut mae rheoli newid yn y gallu i wneud penderfyniadau?

### Beth am edrych ar enghraifft

Mae Caradog yn y dref yn ymweld â'i fodryb Cadi sydd â dementia. Maent ar eu ffordd i fwyty i gael cinio. Er mwyn cyrraedd yno, mae Caradog yn penderfynu galw tacsî. Yn sydyn, mae'r car yn tynnu i fyny yn ymyl Cadi a'i dychryn. Mae Cadi, sydd fel arfer yn wraig dawel, yn dechrau ffraeo efo'r gyrrwr tacsî.

#### 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rheoli newid yn y gallu i wneud penderfyniadau.

**Beth fydddech chi yn ei argymhell i Caradog i'w helpu i ddelio â'r sefyllfa hon?** Dewiswch yr holl atebion cywir.

- Rhoi ei law dros geg Cadi er mwyn ei hatal rhag ffraeo'r gyrrwr.
- Cerdded Cadi yn ôl i'w fflat a gadael, oherwydd mae'r hyn a ddigwyddodd wedi codi cywilydd arno.
- Peidio cynhyrfu, a tawelu meddwl Cadi fod popeth yn iawn.
- Derbynn yr ymddygiad. Os nad yw'n ymddangos bod gyrrwr y tacsî yn sylwi, gadewch i bethau fod. Dewch o hyd i ffyrdd o addasu.
- Gallai Caradog gario cerdyn sy'n egluro, 'Mae dementia ar fy nghymar, byddwch yn amyneddgar gyda ni a rhoi'r cerdyn hwn i'r gyrrwr tacsî.

## 1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rheoli newid yn y gallu i wneud penderfyniadau.

### **Beth fyddech chi yn ei argymhell i Caradog?**

✘ Rhoi ei law dros geg Cadi er mwyn ei hatal rhag ffraeo efo'r gyrrwr.

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd gall waethygu'r sefyllfa ac achosi cynnwrf pellach i Cadi.

✘ Cerdded Cadi yn ôl i'w fflat a gadael, oherwydd mae'r hyn a ddigwyddodd wedi codi cywilydd arno.

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd gall wneud i Cadi deimlo'n ddrwg ac ynysig.

✓ Peidio cynhyrfu, a tawelu meddwl Cadi fod popeth yn iawn.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd ei fod yn dangos bod Caradog yn poeni am Cadi. Efallai bydd hyn yn ei hatal rhag ffraeo efo'r gyrrwr tacsï a gwneud iddi ymlacio mwy.

✓ Derbyn yr ymddygiad. Os nad yw'n ymddangos bod gyrrwr y tacsï yn sylwi, gadewch i bethau fod. Dewch o hyd i ffyrdd o addasu.

**Gall hwn fod yn ymateb priodol** os nad yw'r ymddygiad yn niweidio unrhyw un.

✓ Gallai Caradog gario cerdyn busnes sy'n egluro, 'Mae dementia ar fy nghymar, byddwch yn amyneddgar gyda ni' a rhoi'r cerdyn hwn i'r gyrrwr tacsï.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd ei fod yn rhyddhau Caradog rhag esbonio'r sefyllfa i'r gyrrwr tacsï, a allai godi cywilydd ar Cadi.

### 3. Beth i'w wneud os mae'r newid yn y gallu i wneud penderfyniadau yn fwy difrifol?

Profiad byr ac un-tro oedd yr enghraifft olaf gydag Caradog. Fodd bynnag, beth sy'n digwydd os yw'r newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau a brofir gan berson sy'n byw â dementia yn fwy difrifol? Dyma dair enghraifft i'ch helpu chi i ddysgu sut i ymateb.

#### Cam-drin arian

Mae gan Sophie ddementia a mae'n byw ar ei phen ei hun. Mae ei chyfnither Julia wedi dod i weld hi. Er gwaethaf y ffaith bod Sophie bob amser yn drefnus, mae Julia yn cyrraedd i ddarganfod bod pentwr mawr o bost heb ei agor ar fwrdd y gegin.

Mae Julia yn meddwl tybed os yw Sophie wedi cael rhywfaint o drafferth talu ei biliau? Mae hi'n gofyn i Sophie am ei harian. Ni all Sophie gofio os ydi hi wedi talu ei biliau ai peidio, a nid yw'n gwybod pryd maent yn ddyledus. Ni all gofio faint o arian sydd ganddi yn ei chyfrif banc chwaith. Mae Julia yn dechrau pryderu.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rheoli newidiadau mwy difrifol yn y gallu i wneud penderfyniadau (1).

### Beth fydddech chi yn argymhell i Julia?

*Dewiswch yr holl atebion cywir.*

- Peidio cynhyrfu a ffonio merch Sophie.
- Mynd i'r banc a gofyn am gael rheolaeth ar arian Sophie.
- Gadael, oherwydd ei bod yn teimlo'n anesmwyth.
- Gofyn i Sophie a hoffai gael rhywfaint o help i agor ei phost.
- Ceisio darganfod os oes gan Sophie rywun sy'n trin ei harian, fel aelod o'r teulu neu weithiwr proffesiynol.

## 2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rheoli newidiadau mwy difrifol yn y gallu i wneud penderfyniadau (1).

### Beth fyddech chi yn argymhell i Julia?

✓ Peidio cynhyrfu a ffonio merch Sophie.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd bod Julia yn rhannu ei phryderon gyda merch Sophie, sef ei pherthynas agosaf, efallai bod hi yn gwybod mwy ac efallai gall hi drefnu help os oes angen.

✗ Mynd i'r banc a gofyn am gael rheolaeth ar arian Sophie.

**Nid yw hyn yn briodol** oherwydd penderfyniad Sophie yw penodi person mae hi'n gyfforddus efo i helpu i reoli ei harian.

✗ Gadael, oherwydd ei bod yn teimlo'n anesmwyth.

**Nid yw'r ymateb hwn yn briodol.** Os yw Sophie yn cael problemau delio â'i harian, gall gadael i'r sefyllfa barhau wneud pethau'n waeth.

✓ Gofyn i Sophie a hoffai gael rhywfaint o help i agor ei phost.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd efallai y bydd Sophie yn gallu talu ei biliau os rhoddir yr awgrymiadau cywir iddi, megis agor y biliau o'i blaen a'i hannog i dalu un ar y tro.

✓ Ceisio darganfod os oes gan Sophie rywun sy'n trin ei harian, fel aelod o'r teulu neu weithiwr proffesiynol.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd gall Sophie fod ar y pwynt yn ei salwch lle nad yw bellach yn gallu trin arian ar ei phen ei hun. Os yw'n ymddangos nad yw'n cael unrhyw help i drin ei harian, efallai y bydd Julia eisiau ffonio ei merch i rannu ei phryderon.

## Mynnu gyrru

Mae Sion yn byw gyda dementia. Mae ei gymydog, Trystan, yn sylwi bod ei gar wedi ei barcio'n rhyfedd iawn un diwrnod, ac yn rhwystro rhai o'r ceir eraill ar y stryd. Mae Trystan yn cerdded allan o'i fflat, yn gweld Sion ac yn ceisio cychwyn sgwrs.

Yn lle stopio, mae Sion yn neidio i mewn i'w gar, yn cychwyn yn gyflym ac yn cymryd tro chwith anghyfreithlon allan o'r stryd. Mae Sion yn dychwelyd yn fuan, ac ymddengys nad oes unrhyw beth drwg wedi digwydd.

### Awgrym

Mae'n well os yw'r penderfyniad i beidio gyrru yn dod gan y person sy'n byw â dementia. Mae rhoi'r gorau i yrru fel arfer yn gyfnod anodd ym mywyd person, lle mae'n colli annibyniaeth. Bydd dewisiadau amgen fel cynnig reidiau rheolaidd, dysgu'r person sut i ddefnyddio cludiant cyhoeddus neu drefnu taccis yn helpu'r person gadw'n actif a chymryd rhan yn ei weithgareddau cymunedol.

Mae'n bwysig nad yw'r person yn mynd yn ynysig neu'n unig ar ôl iddo roi'r gorau i yrru. Bydd angen mwy o ymdrech i'w gadw'n gysylltiedig â'r byd tu allan i'w gartref.

### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rheoli newidiadau mwy difrifol yn y gallu i wneud penderfyniadau (2).

**Beth fydddech chi yn ei argymhell i Trystan?** *Dewiswch yr holl atebion cywir.*

- Cymryd goriadau car Sion oddi arno ar unwaith pan fydd yn dychwelyd. Bydd hyn yn rhwystro'r un peth rhag digwydd eto.
- Peidio cynhyrfu a gofyn os oes gan Sion unrhyw leoedd eraill i fynd y diwrnod hwnnw, ac os felly, cynnig mynd ag ef.
- Anwybyddu'r sefyllfa oherwydd ei bod yn codi cywilydd.
- Gofyn i Sion os hoffai gael rhywfaint o help i drefnu cludiant.
- Dweud wrth Sion ei fod yn poeni am ei yrru ac awgrymu ymweliad efo'i feddyg i'w drafod.
- Dweud wrth ofalwr, ffrind neu aelod o deulu Sion am y digwyddiad.

### 3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rheoli newidiadau mwy difrifol yn y gallu i wneud penderfyniadau (2).

#### **Beth fydddech chi yn ei argymhell i Trystan?**

✘ Cymryd goriadau car Sion oddi arno ar unwaith pan fydd yn dychwelyd. Bydd hyn yn rhwystro'r un peth rhag digwydd eto.

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd ni all Trystan benderfynu a ddylai ei gymydog yrru mwyach, ac efallai bydd Sion yn gwylltio.

✓ Peidio cynhyrfu a gofyn os oes gan Sion unrhyw leoedd eraill i fynd y diwrnod hwnnw, ac os felly, cynnig mynd ag ef.

**Mae hwn yn ymateb da** oherwydd ei fod yn atal Sion rhag gyrru'n anniogel ac yn darparu cludiant diogel, felly gall Sion wneud ei negeseuon.

✘ Anwybyddu'r sefyllfa oherwydd ei bod yn creu embaras.

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd gall gyrru Sion achosi niwed iddo'i hun ac i eraill.

✓ Gofyn i Sion a hoffai gael rhywfaint o help i drefnu cludiant.

**Mae'r ymateb hwn yn briodol** oherwydd efallai bydd Sion yn gallu mynd ar y bws neu gerdded yn ddiogel, gan atal unrhyw ymddygiad anniogel.

✓ Dweud wrth Sion ei fod yn poeni am ei yrru ac awgrymu mynd at feddyg i'w drafod.

**Mae hwn yn ymateb da** gan fod Trystan yn parchu Sion trwy fod yn onest a mynegi pryder.

✓ Dweud wrth ofalwr, ffrind neu aelod o deulu Sion am y digwyddiad.

**Mae hwn yn ymateb posibl.** Efallai nad yw Trystan yn gwybod a oes dementia ar Sion a gallai boeni am y risg o niwed i Sion ac eraill.

## Awgrymiadau neu ymddygiad rhywiol amhriodol

Mae Hywel yn ei 70au hwyr, mae ganddo ddementia a mae'n byw gyda'i deulu. Dau ddiwrnod yr wythnos, daw cynorthwydd cartref, Katie, sy'n 22 oed, i'w helpu i gymryd bath a rhoi ei feddyginiaeth iddo. Mae'r trefniant yma wedi bod yn gweithio'n dda ers sawl mis.

Un diwrnod, wrth baratoi ar gyfer ei fath, mae Hywel yn gwneud rhai sylwadau rhywiol ac yn ceisio tynnu Katie yn agos ato. Caiff Katie sioc a mae'n synnu'n fawr. Mae hi'n rhedeg allan o'r ystafell ac yn dweud wrth y teulu ni all hi weithio yno mwyach.

### Awgrym

Os bydd y digwyddiadau amhriodol yn parhau, efallai bydd y teulu eisiau ystyried cyflogi dyn fel cynorthwydd cartref yn lle dynes, a allai atal yr ymddygiad. Gallant hefyd ofyn am gymorth gan weithiwr proffesiynol.

#### 4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rheoli newidiadau mwy difrifol yn y gallu i wneud penderfyniadau (3).

#### **Beth fydddech chi yn ei argymhell i deulu Hywel?**

*Dewiswch yr holl atebion cywir.*

- Peidio cynhyrfu a dweud wrth Hywel fod yr ymddygiad yma yn annerbyniol. Esbonio pwy yw Katie.
- Newid y sefyllfa ymolchi. Efallai gall Katie roi bath sbwng iddo a gall Hywel wneud mwy ei hun.
- Newid yr amgylchedd. Rhoi tywel neu gŵn llofft dros ysgwyddau Hywel tra ei fod yn cael ei fathio i'w gadw dan orchudd er mwyn preifatrwydd.
- Gweiddi ar Hywel, gan ei gywilyddio am ei ymddygiad.
- Anwybyddu'r sefyllfa.

#### 4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rheoli newidiadau mwy difrifol yn y gallu i wneud penderfyniadau (3).

##### **Beth fyddech chi yn ei argymhell i deulu Hywel?**

✓ Peidio cynhyrfu a dweud wrth Hywel fod yr ymddygiad yma yn annerbyniol. Esbonio pwy yw Katie.

**Mae hwn yn opsiwn da.** Nid yw teulu Hywel yn gorymateb oherwydd eu bod yn cofio mai'r clefyd sy'n effeithio arno. Maent yn ailddiffinio'r ffiniau priodol ar gyfer diogelwch Katie.

✓ Newid y sefyllfa ymolchi. Efallai y gall Katie roi bath sbwng iddo a gall Hywel wneud mwy ei hun.

**Mae hwn yn opsiwn da.** Bydd gadael i Hywel wneud mwy ei hun yn tynnu ei sylw. Yn y modd hwn, cynhelir urddas Katie a Hywel.

✓ Newid yr amgylchedd. Rhoi tywel neu gŵn llofft dros ysgwyddau Hywel tra ei fod yn cael ei fathio i'w gadw dan orchudd er mwyn preifatrwydd.

**Mae hwn yn ymateb da.** Efallai oherwydd bod Hywel yn noeth, mae'n camddeall y sefyllfa.

✗ Gweiddi ar Hywel, gan ei gywilyddio am ei ymddygiad.

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd fel rhan o'i ddementia efallai na fydd Hywel yn gwybod bod yr awgrymiadau hyn yn amhriodol. Felly, ceisiwch beidio gorymateb

✗ Anwybyddu'r sefyllfa.

**Nid yw hwn yn ymateb da** oherwydd efallai y bydd Hywel yn parhau i wneud awgrymiadau rhywiol amhriodol ac yn achosi trallod i Katie.

## 2. Gweithgaredd

### Gadewch i ni edrych ar sefyllfa chi eich hun

Mae'n bwysig cymhwyso'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu i'ch sefyllfa eich hun. Yn gynharach, gwnaethom ofyn os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano weithiau'n dangos newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau. Ar ôl mynd trwy'r enghreifftiau yma, meddyliwch eto am sefyllfa eich hun. *Mae'r gofod isod ar eich cyfer chi, fel dyddiadur.*

A wnaethoch chi erioed sylwi bod y person rydych chi'n gofalu amdano weithiau'n dangos newid o ran ei allu i wneud penderfyniadau? Os felly, beth wnaethoch chi arsylwi arno?

Sut effeithiodd hyn arnoch chi fel y gofalwr/ gofalwraig?

Beth allech chi ei wneud i helpu'r person i fwynhau cerdded yn ddiogel?

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

- Mae newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau fel arfer yn cynyddu wrth i ddementia ddatblygu.
- Gall newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau achosi gofid mawr i'r person sy'n byw â dementia a'r gofalwr.
- Mae'n bwysig lleihau neu atal newidiadau yn y gallu i wneud penderfyniadau, pryd bynnag y bo hynny'n bosibl.
- Sylweddolwch gall yna fod diwrnodau da a gwael.
- Atgoffwch eich hun bod hyn yn rhan o'r clefyd.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi a'r person rydych chi'n gofalu amdano.
- Cynlluniwch ar gyfer dirywiad yn y gallu i wneud penderfyniadau.

## Sesiwn 10. Rhoi'r cyfan at ei gilydd

### **Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?**

Gall rhai newidiadau mewn ymddygiad achosi straen arbennig i'r person sy'n byw â dementia a'r gofalwr.

### **Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?**

Bydd y sesiwn hon yn crynhoi ffyrdd o rwystro, lleihau neu reoli newidiadau mewn ymddygiad.

### **Beth fyddaf yn ei ddysgu?**

1. Y pethau pwysicaf i'w cofio wrth ddelio efo ymddygiadau sydd yn heriol.
2. Awgrymiadau ymarferol ynghylch peidio beio'ch hun, rhannu eich teimladau gydag eraill a gwneud amser i chi'ch hun.

### **1. Y pethau pwysicaf i'w cofio wrth ddelio efo ymddygiadau sydd yn heriol**

- Gall newidiadau mewn ymddygiad achosi straen i'r person rydych chi'n gofalu amdano a chi'ch hun. Mae hyn yn eithaf cyffredin.
- Ceisiwch wneud i'r person rydych chi'n gofalu amdano deimlo'n fwy cyfforddus.
- Chwiliwch am ffyrdd i atal neu leihau newidiadau mewn ymddygiad sy'n achosi straen, er enghraifft trwy ddefnyddio cymhorthion cof.
- Ceisiwch dynnu sylw'r person rydych chi'n gofalu amdano, peidiwch â dadlau.
- Pan nad yw un dull yn gweithio, rhowch gynnig ar un arall.
- Sylweddolwch y gellir cael diwrnodau da a gwael.
- Ymgynghorwch â meddyg i nodi unrhyw achosion sy'n gysylltiedig â meddyginiaeth neu salwch.
- Ceisiwch adnabod p'un a allai'r amgylchedd neu'ch dull gweithredu fod yn achosi'r symptom penodol.
- Atgoffwch eich hun bod newidiadau mewn ymddygiad yn rhan o'r clefyd ond dylid nodi achosion posibl eraill cyn derbyn y clefyd fel achos.

## 2. Awgrymiadau ymarferol ynghylch peidio beio'ch hun, rhannu eich teimladau gydag eraill a gwneud amser i chi'ch hun

Dyma rai awgrymiadau o sesiwn i cysylltiedig. Os na wnaethoch chi gymryd y sesiynau hyn eto, gallwch eu cwblhau ar ôl gorffen hon.

- Peidiwch beio'ch hun na'r person sy'n byw â dementia am y problemau rydych chi'n dod ar eu traws. Os ydych chi eisiau gweithio ar ffyrdd o reoli'ch teimladau, edrychwch ar dudalen olaf **Sesiwn 3. Meddwl yn wahanol ym Modiwl 3.**
- Rhannwch eich teimladau am eich profiadau fel gofalwr gydag eraill. Os ydych chi'n eu cadw i chi'ch hun, gallai fod yn anoddach i chi ofalu am aelod o'ch teulu neu ffrind. Os ydych chi eisiau dysgu mwy am gynnwys pobl eraill, edrychwch ar **Sesiwn 4. Cynnwys eraill ym Modiwl 2.**
- Mae'n hanfodol eich bod chi'n gwneud amser i chi'ch hun. Bydd hyn yn caniatáu i chi wneud y pethau rydych chi'n eu gwerthfawrogi mewn bywyd, fel treulio amser gydag eraill neu fwynhau'ch hoff diddordebau. Os ydych chi eisiau dysgu mwy am wneud gweithgareddau dymunol, edrychwch ar **Sesiwn 2. Gwneud amser ar gyfer gweithgareddau dymunol ym Modiwl 3.**

© Prifysgol Bangor

