

iSupport i Bobl Ifanc

Modiwl 1 Cyflwyniad i ddementia



CYFLWYNIAD I DDEMENTIA

Cynnwys

Cyflwyniad i ddementia.....	3
-----------------------------	---

Cyflwyniad i ddementia

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Mae dementia yn glefyd a all fod yn brofiad llethol i'r person â dementia, ond hefyd i'r person sy'n helpu i ofalu amdanynt. Mae llawer o chwedloneg am ddementia, a bydd dysgu mwy yn helpu i egluro rhai camddealltwriaethau cyffredin

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu i?

Mae'r sesiwn hon yn eich helpu i ddeall hanfodion dementia a sut mae'n effeithio ar rywun. Mae'r wybodaeth hon yn hanfodol pan fyddwch chi'n helpu i ofalu am rywun sydd â dementia.

Beth fyddai yn ei ddysgu?

1. Beth yw dementia?
2. Beth sy'n achosi dementia?
3. Beth sy'n digwydd i bobl â dementia wrth i'r clefyd ddatblygu?
4. Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod dementia ar y person rydych chi'n gofalu amdano?
5. Sut i gael cymorth?
6. Beth yw ffocws y llawlyfr hwn?

1. Beth yw dementia?

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

2. Beth sy'n achosi dementia?

Mae dementia'n cael ei achosi gan nifer o afiechydon sy'n dinistrio celloedd nerfol ac yn niweidio'r ymennydd, fel yr amlinellir isod.

Clefyd Alzheimer

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

Dementia fasgwlaidd

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

Dementia gyda chrynoadau Lewy

Mae Dementia Corff Lewy yn derm cyffredinol sy'n cynnwys Dementia gyda Chyrff Lewy a Dementia Clefyd Parkinson. Gall effeithio ar feddwl a chof, a hefyd achosi rhithwelediadau (gweld pethau nad ydynt yno), yn ogystal â newidiadau symudol tebyg i glefyd Parkinson. Dyma'r ail ffurf fwyaf cyffredin o ddementia dirywiol a gall ymddangos mewn gwahanol ffyrdd sy'n golygu y gall fod yn anodd gwneud diagnosis ohono.

Dementia blaen-arleisiol

Gyda dementia blaen-arleisiol - a elwir hefyd yn glefyd Pick - mae difrod fel arfer wedi'i grynhoi yn rhan flaen yr ymennydd. Mae'r grŵp hwn o ddementia yn effeithio'n bennaf ar bersonoliaeth ac ymddygiad neu iaith a lleferydd.

Achosion prinnach o ddementia

Mae yna lawer o achosion mwy prin o ddementia, fel dementia sy'n gysylltiedig ag alcohol a dementia oherwydd HIV/AIDS.

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

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

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Beth sy'n digwydd i bobl â dementia?

Mae pobl â dementia yn aml yn anghofio pethau neu'n cael trafferth â'u cof. Dewiswch yr ateb y credwch chi sydd fwyaf tebygol.

- Gwir
- Ffug

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Beth sy'n digwydd i bobl â dementia?

Er nad yw'n wir bob amser, mae pobl â dementia yn aml yn anghofio pethau neu'n cael trafferth â'u cof.

- ✓ Gwir: Dyma'r ateb mwyaf tebygol.
- ✗ Ffug: Ffug: Dyma'r ateb lleiaf tebygol.

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

Mae camau mewn dementia



Gall symptomau dementia amrywio o fân anawsterau gyda meddwl, dysgu, iaith neu newidiadau bach mewn personoliaeth i anawsterau difrifol sy'n ei gwneud hi'n amhosibl rheoli gweithgareddau dyddiol heb gymorth. Gall fod yn ddefnyddiol edrych ar ddementia fel cyfres o gamau i ddeall y salwch. Fodd bynnag, mae'n bwysig sylweddoli mai dim ond canllaw bras i ddatblygiad dementia y mae hwn yn ei roi. Ni fydd gan bob person â

dementia yr holl symptomau a gall rhai o'r symptomau ymddangos ar un cam o'r clefyd yn unig.

Yn ystod cyfnod cynnar y clefyd, gall pobl â dementia gael problemau cof, mynd yn ddryslyd o ran amser, mynd ar goll mewn manau cyfarwydd a dangos anawsterau wrth wneud penderfyniadau.

Wrth i ddementia ddatblygu i'r cyfnod canol, gall pobl â dementia fynd yn anghofus iawn a bod angen cymorth gyda gweithgareddau dyddiol fel siopa, gwisgo, ac ymolchi.

Yn ystod y cam hwyr, mae'n bosibl na fydd pobl â dementia yn adnabod perthnasau neu ffrindiau mwyach, a gallant ddangos newidiadau mewn ymddygiad sy'n medru achosi gofid i'r person â dementia a'r rhai o'u cwmpas.

1. Gweithgaredd

Dyma rai pethau cyffredin a allai ddigwydd i bobl â dementia.

Ydych chi'n meddwl bod aelod o'ch teulu/ffrind/y person rydych chi'n helpu i ofalu amdano yn profi unrhyw rai o'r canlynol?

Dewiswch bob un sy'n berthnasol.

A yw'r person rydych chi'n gofalu amdano ...

Enghreifftiau

Yn cael trafferth cofio pethau a ddigwyddodd funudau ynghynt?	<input type="checkbox"/> Ydy <input type="checkbox"/> Nac ydy	<ul style="list-style-type: none">• Anghofio digwyddiadau diweddar• Ailadrodd cwestiynau
Yn ei chael yn anodd gwneud gweithgareddau dyddiol?	<input type="checkbox"/> Ydy <input type="checkbox"/> Nac ydy	<ul style="list-style-type: none">• Rheoli arian• Siopa• Paratoi cinio
Yn cael trafferth adnabod amser neu le?	<input type="checkbox"/> Ydy <input type="checkbox"/> Nac ydy	<ul style="list-style-type: none">• Yn anghofio dyddiad ac amser apwyntiadau
Yn cyfathrebu'n wahanol i sut roeddent yn arfer ei wneud?	<input type="checkbox"/> Ydy <input type="checkbox"/> Nac ydy	<ul style="list-style-type: none">• Anhawster mynegi ei hun• Anhawster dod o hyd i'r geiriau cywir
Colli pethau?	<input type="checkbox"/> Ydy <input type="checkbox"/> Nac ydy	<ul style="list-style-type: none">• Methu dod o hyd i eitemau cyffredin fel gorladau• Amau fod pethau wedi eu dwyn
Yn dod yn dawedog yn gymdeithasol?	<input type="checkbox"/> Ydy <input type="checkbox"/> Nac ydy	<ul style="list-style-type: none">• Dangos dirywiad mewn gweithgaredd cymdeithasol• Dim awydd gwneud dim
Yn dangos newid mewn teimladau neu bersonoliaeth?	<input type="checkbox"/> Ydy <input type="checkbox"/> Nac ydy	<ul style="list-style-type: none">• Teimladau i fyny ac i lawr yn aml• Dod yn fwy pryderus nag o'r blaen

4. Beth i'w wneud os ydych chi'n meddwl bod dementia ar y person rydych chi'n gofalu amdano?



Os ydych chi neu'ch rhieni/neiniau a theidiau'n meddwl y gallai fod gan aelod o'r teulu neu ffrind ddementia, cam cyntaf da yw gwneud yn siŵr eu bod yn gweld meddyg. Y peth cyntaf y bydd y meddyg yn ei wneud yw archwilio sut mae eu corff a'u hymennydd yn gweithredu. Mae'r meddyg eisiau darganfod a yw problemau cof y person yn rhan o ddementia mewn gwirionedd, neu'n rhan o rywbeth arall.

Un pwynt pwysig yw p'un a yw problemau cof y person yn cael eu hachosi gan gyflyrau eraill y gellir eu trin, fel iselder, haint y llwybr wrinol, sgîl-effeithiau meddyginiaeth neu ddiffyg fitaminau.

Cofiwch

Nid yw'r ffaith bod gan berson un neu ddau o'r symptomau a restrir yng Ngweithgaredd 1 yn golygu bod ganddynt ddementia. Mae'n bwysig nodi a yw symptomau'r person yn rhan o ddementia neu'n rhan o rywbeth arall. Dim ond meddyg all wneud hyn.

5. Sut i gael cymorth?



Mae'n bwysig sylweddoli nad ydych chi a'ch teulu ar eich pennau eich hunain yn mynd i allu darparu'r holl ofal sydd ei angen ar y person sy'n byw gyda dementia, yn enwedig wrth i bethau fynd yn fwy cymhleth dros amser. Ac mae hynny'n iawn. Felly, gwnewch yn siŵr eich bod yn estyn allan at aelodau

eraill o'r teulu, ffrindiau neu athrawon. Efallai y gallwch chi a'ch rhieni hefyd siarad â'r ysgol i egluro'r sefyllfa oherwydd efallai y gallant helpu. Mae yna

hefyd elusennau a sefydliadau proffesiynol sy'n barod iawn i helpu ac yn cefnogi bobl ifanc fel chi.

Mewn llawer o wledydd ceir nifer o adnoddau sy'n ddefnyddiol iawn. Mae rhai yn rhad ac am ddim tra bod rhaid talu am eraill. Cysylltwch â'ch Cymdeithas Alzheimer leol am wybodaeth, cymorth a gofal sydd ar gael yn eich ardal, a allai fod o fudd i'r person rydych yn gofalu amdano yn ogystal â chi'ch hun.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth ar wefan y Gymdeithas Alzheimer yn eich gwlad: <https://www.alzint.org/our-members/member-associations/>

6. Beth yw ffocws y llawlyfr hwn?



Mae'r llawlyfr hwn ar eich cyfer chi, fel person ifanc sy'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu â dementia.

Gwyddom y gall dementia fod yn llethol a gobeithiwn y gall iSupport roi gwybodaeth a syniadau i chi i ymdopi â'ch cyfrifoldebau. Mae hefyd yn bwysig iawn eich bod yn gofalu amdanoch eich hun a bydd iSupport yn dangos sut i chi wneud hynny. Rydyn ni'n gwybod bod llawer o wybodaeth yn y llawlyfr hwn, ewch drwyddo ar eich cyflymder eich hun yn eich amser eich hun, un darn ar y tro, sut bynnag sydd orau i chi!

Cadwch mewn cof

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

© Prifysgol Bangor

© Crëwyd y delweddau gan Sokyo Jung (studiosokyo@gmail.com)

