iSupport i Bobl Ifanc

Modiwl 4 Darparu gofal bob dydd

MODIWL
4

DARPARU GOFAL
BOB DYDD

Sesiwn 1. Bwyta ac yfed - atal problemau iechyd

Sesiwn 2. Bwyta ac yfed - amser bwyd mwy dymunol

Sesiwn 3. Gofal toiled ac ymataliad

Sesiwn 4. Gofal personol

Sesiwn 5. Diwrnod pleserus

Cynnwys

Sesiwn 1. Bwyta ac yfed - atal problemau iechyd 3

Sesiwn 2. Bwyta ac yfed - amser bwyd mwy dymunol 13

Sesiwn 3. Gofal toiled ac ymataliad 23

Sesiwn 4. Gofal personol 30

Sesiwn 5. Diwrnod pleserus 41

Sesiwn 1. Bwyta ac yfed - atal problemau iechyd

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

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?
Efallai eich bod yn ymwneud â'r cyfrifoldebau gofalu sy'n ymwneud â bwyta ac yfed. Fodd bynnag, efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ddysgu ychydig am sut i wella bwyta ac yfed y person â dementia rydych chi'n helpu i ofalu amdano. A hefyd sut i'w helpu i fwyta ac yfed yn ddiogel.

1. **Gwella bwyta ac atal colli pwysau**

Yn ystod cyfnodau hwyr dementia, gall person sy'n byw gyda dementia gael anhawster i gnoi a llyncu. Efallai y byddant hefyd yn cael anhawster arogli, blasu neu weld y bwyd. Gall y rhain gael effaith negyddol ar iechyd y person. Gall iselder a newidiadau mewn patrymau bwyta hefyd effeithio ar faint y maent yn ei fwyta a pha mor dda y maent yn treulio'r bwyd.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Paula wedi bod yn byw gyda dementia ers 9 mlynedd ac mae'n derbyn gofal gan ei merch, Mia, ei mab yng nghyfraith a'i hŵyr. Yn ddiweddar, mae Mia yn sylwi bod ei mam yn cysgu yn ystod y dydd ac mae'n anodd iawn ei deffro a'i chynorthwyo gyda'i phrydau bwyd yn ystod yr amser bwyd arferol. Mae Mia yn credu nad yw ei mam yn teimlo'n llwglyd a nid yw am darfu ar ei chwsg. Dangosodd archwiliad diweddar fod Paula wedi colli 2.5 kg ers yr archwiliad diwethaf 5 wythnos yn ôl (5% o bwysau ei chorff).

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut i wella bwyta ac atal colli pwysau.

Beth fyddech chi'n cynghori Mia a'i theulu i'w wneud i wella bwyta Paula?
Dewiswch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.

☐ Bod yn hyblyg i gael prydau pan fydd Paula yn effro.
☐ Mewn dyddiadur, cadw cofnod o beth a pha mor aml y mae Paula yn bwyta.
☐ Sicrhau fod gan Paula fynediad at y bwydydd y mae'n mwynhau eu bwyta.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut i wella bwyta ac atal colli pwysau.

Beth fyddech chi'n cynghori Mia a'i theulu i'w wneud i wella bwyta Paula?

✓ Bod yn hyblyg i gael prydau pan fydd Paula yn effro. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol**. Mae angen gorffwys ar bobl yng nghamau hwyr dementia, felly bydd hyblygrwydd wrth gynllunio prydau yn ddefnyddiol iawn pan fyddant yn cysgu yn ystod amser bwyd arferol.

✓ Mewn dyddiadur, cadw cofnod o beth a pha mor aml y mae Paula yn bwyta. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Mae cofnodi beth mae pobl â dementia yn ei fwyta yn bwysig. Fel hyn, bydd teulu Paula yn deall yn well pryd a pha fath o fwyd sydd ei angen arni.

✓ Sicrhau fod gan Paula fynediad at y bwydydd y mae'n mwynhau eu bwyta. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Pa fwydydd roedd hi'n mwynhau eu bwyta cyn iddi gael diagnosis o ddementia? Pa fwydydd mae hi'n ymddangos fel eu bod yn mwynhau nawr?

2. Rhwystro dadhydradu

Pan nad oes gan berson y swm arferol o ddŵr yn ei gorff, gallant ddadhydradu a theimlo'n sâl neu'n wan. Mae gan bobl sy'n byw gyda dementia risg uwch o ddadhydradu. Gall fod sawl rheswm am hyn:

- Gallant ei chael yn anodd esbonio eu hanghenion
- Mae ganddynt lai o deimlad o syched felly nid yw eu corff yn teimlo'n sychedig.
- Efallai na fyddant yn cael cynnig digon i'w yfed
- Efallai y byddan nhw'n datblygu problemau llyncu yng nghyfnod hwyr dementia

Mae angen annog y person rydych yn gofalu amdano i yfed tua 8-10 gwydraid (1500-2000 mililitr) o hylif (dŵr, lolis rhew, cawl a sudd, heb gynnwys te neu goffi) bob dydd.

Dadhydradu difrifol

Mae Leah yn 16. Mae gan ei thad, Ben, glefyd Alzheimer, ond mae'n gallu bwyta ac yfed heb gymorth gan Leah neu ei mam, Mary. Mae Ben wrth ei fodd yn cerdded. Un prynhawn poeth, mae Leah yn sylwi bod ei thad yn ymddangos yn flinedig iawn, yn cerdded yn araf iawn ac yna'n llewygu.

Anfonir Ben i Adran Achosion Brys yr ysbyty lleol a chaiff ddiagnosis o ddadhydradu. Ar ôl triniaeth yn yr ysbyty, mae Ben yn gwella ac yn gallu mynd yn ôl adref.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Dadhydradu difrifol.

Sut fyddech chi'n cynghori Leah a'i mam Mary i ddelio â'r sefyllfa ar ôl i Ben gael ei yrru adref? *Dewiswch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.*

☐ Mae angen i Mary a Leah adael i Ben wneud y penderfyniad ynghylch pryd i yfed.
☐ Gall Leah helpu Mary yn ystod y dydd i sicrhau bod Ben yn yfed 8-10 gwydriad o ddŵr yn ystod y dydd.
☐ Mae Leah yn helpu ei mam i gofnodi'r amser a faint o hylif y mae ei thad yn ei yfed mewn gwirionedd.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Dadhydradu difrifol.

Sut fyddech chi'n cynghori Leah a'i mam Mary i ddelio â'r sefyllfa ar ôl i Ben gael ei yrru adref?

× Mae angen i Mary a Leah adael i Ben wneud y penderfyniad ynghylch pryd i yfed. **Nid yw'r ateb hwn mor ddefnyddiol â hynny** er eu bod yn parchu hawl Ben i wneud ei benderfyniad ei hun. Gan nad yw pobl â dementia yn aml yn teimlo'n sychedig (hyd yn oed os ydynt), gallai fod yn beryglus gadael iddynt yfed ai peidio heb eu hatgoffa. Os na chaiff ei atgoffa, efallai y bydd Ben yn dadhydradu eto ac yn llewygu.

✓ Gall Leah helpu Mary i sicrhau fod Ben yn yfed 8-10 gwydriad o ddŵr yn ystod y dydd. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Gall Mary a Leah sylwi efallai buasai Ben yn anghofio i yfed, felly maent yn trio ei helpu i yfed digon o ddŵr bob dydd.

✓ Mae Leah yn helpu ei mam i gofnodi'r amser a faint o hylif y mae ei thad yn ei yfed mewn gwirionedd. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Gall fod yn ddefnyddiol sefydlu trefn a chofnodi nifer y gwydrau y mae Ben yn eu hyfed o amser brecwast i amser cinio. Mae'n bosibl y bydd yfed ar ôl amser cinio yn cynyddu'r ymweliadau nos â'r toiled.

1. **Gweithgaredd**		
Amserlen ar gyfer yfed Efallai y byddwch chi a'ch teulu eisiau defnyddio'r amserlen isod i atgoffa'r person sy'n byw gyda dementia i fwyta ac yfed. Rhowch gyfle iddynt ddewis beth i'w yfed.		
Amser o'r dydd	**Math o hylif (e.e. dŵr)**	**Faint o hylif (e.e. 3 gwydriad)**
Bore – Hanner dydd		
Hanner dydd – Amser swper		
Amser swper – Amser gwely*		

*Sylwch y gallai yfed ar ôl amser cinio gynyddu nifer yr ymweliadau â'r toiled yn y nos.

RHYBUDD! Os na chaniateir i'r person rydych yn gofalu amdano gael hylif oherwydd cyflwr y galon, mae angen i chi ddilyn gorchymyn y meddyg ynghylch faint i'w yfed.

3. Helpwch y person rydych yn gofalu amdano i fwyta'n ddiogel

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

- Efallai na fydd pobl â dementia yn gallu barnu beth y gellir neu na ellir ei fwyta. Gallant fwyta deunyddiau na ellir eu bwyta sydd o fewn cyrraedd os ydynt yn teimlo'n llwglyd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw deunyddiau a chemegau na ellir eu bwyta mewn lleoedd diogel.

- Os yw'r person yng nghyfnod hwyr dementia, gallant gael anawsterau llyncu a all achosi haint ar yr ysgyfaint o'r enw niwmonia allsugno. Mae niwmonia allsugno yn digwydd pan fydd bwyd yn cael ei lyncu yn y ffordd anghywir ac yn mynd i ysgyfaint y person yn lle ei stumog. Yna gall hyn achosi haint. Efallai y bydd angen addasu dulliau bwyta, yfed a bwydo i atal y broblem hon sy'n peryglu bywyd.

Defnyddiau na ellir eu bwyta

Mae Oliver wedi bod yn byw gyda dementia ers 10 mlynedd ac mae ei wraig, Ella a'i blant yn eu harddegau, Lua a Josh, yn gofalu amdano. Mae Ella yn dechrau arsylwi ei gŵr yn agos yn ystod y dydd. Yn ddiweddar, mae'r teulu'n sylwi bod y sebonau y mae Ella yn eu rhoi yn y gegin a'r ystafell ymolchi wedi diflannu. Mae nhw hefyd yn sylwi bod Oliver yn bwyta'r blodau sydd ar y bwrdd bwyd. Un diwrnod mae Lua a Josh yn gweld Oliver yn mynd i'r gegin ac yn codi potel o lanedydd golchi llestri i fyny ar gam er mwyn ei yfed.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Defnyddiau na ellir eu bwyta.

Beth ydych chi'n meddwl y gallai Ella, Lua a Josh ei wneud? *Dewiswch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.*

☐ Cydnabod bod angen iddynt gloi cemegau cartref, fel sebon golchi llestri, mewn cabinet.
☐ Gadael rhai deunyddiau cartref anfwytadwy yn y mannau y gall Oliver eu cyrraedd oherwydd mae Ella'n meddwl y dylai Oliver ddysgu na ellir bwyta'r rhain.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Defnyddiau na ellir eu bwyta.

Beth ydych chi'n meddwl y gallai Ella, Lua a Josh ei wneud?

✓ Cydnabod bod angen iddynt gloi cemegau cartref, fel sebon golchi llestri, mewn cabinet. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Bydd cadw'r pethau peryglus hyn draw yn helpu i amddiffyn y person sy'n byw gyda dementia.

× Gadael rhai deunyddiau cartref anfwytadwy yn y mannau y gall Oliver eu cyrraedd oherwydd mae Ella'n meddwl y dylai Oliver ddysgu na ellir bwyta'r rhain. **Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol.** Gall pobl sydd yng nghamau hwyr dementia newid eu barn am yr hyn y gallant neu na allant ei fwyta. Mae cadw'r pethau peryglus hyn i ffwrdd oddi wrthynt yn bwysig iawn.

Cofiwch

Fel gofalwr ifanc gwnewch yn siŵr eich bod ond yn gwneud cymaint ag yr ydych yn gyfforddus yn gwneud a'ch bod yn siarad â'ch rhieni neu oedolyn os ydych yn teimlo nad ydych yn ymdopi neu fod pethau'n mynd yn rhy anodd.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Ana wedi bod yn byw gyda dementia ers 10 mlynedd ac mae'n orweddog. Mae ei mab, Liam a'i wraig yn ei helpu i fwyta'n ddiogel. Weithiau mae ei hŵyr 16 oed Callum yn helpu hefyd.

Yn ddiweddar, canfu'r teulu fod Ana'n cael trafferth llyncu bwydydd meddal y mae mam Callum yn eu gwneud iddi. Mae nhw hefyd yn sylwi ei bod hi'n pesychu pan mae hi'n yfed rhywbeth. Mae'n ymddangos bod ganddi dymheredd uchel ac mae'n cael ei derbyn i'r ysbyty.

Mae Ana yn cael diagnosis o niwmonia allsugno. Ar ôl mis o driniaeth yn yr ysbyty, mae Ana wedi gwella ac yn cael ei gyrru adref. Mae'r meddyg yn archebu deiet iach, meddal a diodydd tew i Ana eu bwyta adref i atal niwmonia allsugno yn y dyfodol.

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Helpu person i fwyta'n ddiogel.

Beth ydych chi'n meddwl y gallai Callum a'i deulu ei wneud? *Dewiswch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.*

☐ Dysgu sut i wneud bwydydd iach, meddal a diodydd tew i Ana.
☐ Peidio â thalu sylw i sut mae Ana yn eistedd pan fyddant yn ei helpu i fwyta.

Awgrym

Gellir gwneud deiet meddal iach â llaw heb ddefnyddio cymysgydd trydan. Gellir gwneud hylifau trwchus trwy ychwanegu blawd corn at ddŵr neu hylifau eraill wrth ei gynhesu a'i droi, nes ei fod yn trwchu.

Sylwch: mae tewychwyr masnachol i'w rhoi mewn diod ar gael yn yr archfarchnad mewn llawer o wledydd.

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Helpu person i fwyta'n ddiogel.

Beth ydych chi'n meddwl y gallai Callum a'i deulu ei wneud?

✓ Dysgu sut i wneud bwydydd iach, meddal a diodydd tew i Ana. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Bydd darparu bwyd iach, meddal a diodydd tew yn ei gwneud yn haws i bobl yng nghyfnod hwyr dementia barhau i fwyta ac yfed ar eu pen eu hunain a chynnal pwysau iach.

× Peidio â thalu sylw i sut mae Ana yn eistedd pan fyddant yn ei helpu i fwyta. **Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol.** Dylent eistedd Ana yn unionsyth, a fydd yn ei helpu i fwyta ac yfed yn well ac atal niwmonia allsugno.

Gadewch i ni adolygu'r hyn y buom yn siarad amdano

- Gall eich teulu a chi addasu patrymau bwyta ar gyfer y person rydych yn helpu i ofalu amdano i wella maeth.
- Gall eich teulu a chi helpu'r person sy'n byw gyda dementia i fwyta ac yfed yn ddiogel trwy gadw deunyddiau anfwytadwy a chemegau cartref mewn lle diogel.
- Gellir atal niwmonia allsugno trwy addasu'r bwydydd a'r diodydd y mae'r person â dementia yn eu bwyta a hefyd trwy ei roi i eistedd yn unionsyth wrth ei helpu i fwyta.
- Er mwyn helpu i atal dadhydradu, mae'n bwysig annog y person sy'n byw gyda dementia i yfed.
- Mae'n syniad da cofnodi a monitro faint o hylif y maent yn ei yfed.

Sesiwn 2. Bwyta ac yfed - amser bwyd mwy dymunol

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?
Gall dementia effeithio ar fwyta ac yfed mewn ffyrdd amrywiol yn dibynnu ar y cam o ddementia a chyflyrau iechyd eraill.

Beth fyddwn ni'n siarad amdano?

1. Gwneud amser bwyd yn fwy dymunol.
2. Beth ydych chi a'ch teulu yn ei wneud i hyrwyddo awyrgylch amser bwyd da.
3. Cyflyrau iechyd sy'n effeithio ar fwyta ac yfed.

1. Gwneud amser bwyd yn fwy dymunol

Mae cynnwys pobl â dementia mewn tasgau syml yn ystod amser bwyd yn helpu i wneud y gorau o sgiliau pobl, yn hybu teimladau o hunanwerth, ac yn helpu pobl i fwynhau amser bwyd.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Siya yn byw gyda dementia. Tan yn ddiweddar roedd hi'n mwynhau ac yn gallu coginio bob dydd i'w gŵr Rashid a'i mab Noa yn ei arddegau. Yn ddiweddar, nid yw bellach yn gallu coginio'n ddiogel ar ei phen ei hun. Mae methu â choginio wedi gwneud Siya yn drist iawn ac yn ddiweddar mae'n dweud nad yw'n llwglyd a nad yw'n ymuno â'r teulu am swper.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwneud amser bwyd yn fwy dymunol.

Sut gall Rashid a Noa ddelio â'r sefyllfa hon?

Dewiswch yr ateb rydych chi'n teimlo sy'n debygol o fod yn ddefnyddiol.

☐ Mynd â chinio Siya iddi i'w hystafell.
☐ Mynnu bod Siya yn ymuno â nhw am ginio.
☐ Gadael i Siya helpu cymaint â phosibl gyda pharatoi prydau bwyd.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwneud amser bwyd yn fwy dymunol.

Sut gall Rashid a Noa ddelio â'r sefyllfa hon?

× Mynd â chinio Siya iddi i'w hystafell. **Nid yw hyn yn ddefnyddiol** oherwydd gallai ynysu Siya ymhellach oddi wrth Rashid a Noa. Mae hi wedi colli ei rôl fel y gogyddes ac yn teimlo'n drist am y peth.

× Mynnu bod Siya yn ymuno â nhw am swper. **Nid yw hyn yn ymateb mor ddefnyddiol â hynny** oherwydd gall wneud Siya yn ddig neu achosi iddi deimlo'n drist.

✓ Dylai Rashid a Noa adael i Siya helpu cymaint â phosibl gyda pharatoi prydau bwyd. **Mae hwn yn ymateb defnyddiol** oherwydd mae Rashid a Noa yn gwybod bod Siya yn dal i fwynhau coginio a felly dylai ei chefnogi i barhau i gymryd rhan yn y gweithgareddau y mae'n eu hoffi ac yn dal i allu eu gwneud.

1. Gweithgaredd	
Gweithgareddau amser bwyd *Dewiswch yr holl weithgareddau o'r rhestr isod y credwch y gall y person rydych chi'n gofalu amdano ddal i gymryd rhan ynddynt, ac y bydd yn eu mwynhau.*	
Gweithgareddau amser bwyd	**Enghraifft**
☐ Siopa gyda'ch gilydd	Os byddwch chi a'ch teulu'n mynd i siopa gyda'r person sy'n byw gyda dementia gallwch chi adael iddo ddewis pa fwyd a diodydd mae nhw'n hoffi eu prynu ar gyfer pryd o fwyd.
☐ Paratoi pryd o fwyd	Gadewch i'r person sy'n byw gyda dementia eich helpu gyda thorri, troi neu goginio.
☐ Paratoi'r bwrdd	Gadewch i'r person sy'n byw gyda dementia osod y bwrdd ar gyfer prydau bwyd.
☐ Glanhau'r bwrdd	Gadewch i'r person sy'n byw â dementia glirio popeth oddi ar y bwrdd bwyd a sychu'r bwrdd.
☐ Golchi neu sychu llestri	Gadewch i'r person sy'n byw â dementia roi dysglau yn y golchwr llestri neu yn y sinc. Gallant hefyd olchi a sychu'r llestri.

2. Hyrwyddo awyrgylch da amser bwyd

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

Colli bwyd

Mae gan Pete glefyd Alzheimer ac mae'n byw gyda'i fab, ei ferch yng nghyfraith a'i wyres Anwen, sy'n 13. Bellach mae gan y teulu dair cenhedlaeth sy'n bwyta gyda'i gilydd wrth y bwrdd. Mae Pete yn gweld amser bwyd fel yr amser gorau o'r dydd. Yn ddiweddar, mae ei ddwylo wedi dechrau crynu ac mae'n aml yn colli bwyd ar y bwrdd a'r llawr.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo awyrgylch da amser bwyd.

Sut fyddech chi'n cynghori Anwen a'i theulu i ddelio â'r sefyllfa hon?

Rhowch farc tic ar yr ymatebion rydych chi'n teimlo sy'n briodol.

☐ Prynu cymhorthion bwyta ac yfed addasol i Pete o'r siop.

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

☐ Trefnu cyfarfod teuluol i ofyn i bawb feddwl am ffyrdd mwy cadarnhaol ac adeiladol o ymateb i'r sefyllfa amser bwyd.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo awyrgylch da amser bwyd.

Sut fyddech chi'n cynghori Anwen a'i theulu i ddelio â'r sefyllfa hon?

✓ Prynu cymhorthion bwyta ac yfed addasol i Pete o'r siop. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd bod teulu Pete yn cydnabod nad yw taid bellach yn gallu rheoli bwyta ac yfed gan ddefnyddio'r offer arferol. Trwy ddarparu offer eraill mae'r teulu'n ceisio datrys y broblem hon.

× Gosod bwrdd ar wahân i taid fwyta yn ei ystafell wely ei hun, oherwydd gallai colli bwyd wneud i'r teulu deimlo'n flin. **Nid yw hyn yn ddefnyddiol** oherwydd bydd gwahanu yn gwneud i Pete deimlo'n drist neu'n grac, a allai ei atal rhag bwyta ac yfed yn iawn.

✓ Trefnu cyfarfod teuluol i ofyn i bawb feddwl am ffyrdd mwy cadarnhaol ac adeiladol o ymateb i'r sefyllfa amser bwyd. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd mae teulu Pete yn ceisio darparu awyrgylch amser bwyd cadarnhaol i bawb.

Cyflyrau iechyd

Gall cyflyrau iechyd cyffredin effeithio ar fwyta ac yfed. Mae'r gweithgaredd isod yn eich dysgu chi a'ch teulu sut i wella'r cyflyrau hyn, os ydynt yn bresennol. Efallai y byddwch am drafod y gweithgaredd hwn gydag aelod o'ch teulu sy'n brif ofalwr y person sy'n byw gyda dementia.

2. Gweithgaredd		
Cyflwr iechyd	**Newidiadau y gallech chi a'ch teulu fod wedi'u gweld**	**Camau gweithredu argymhellir y gall eich teulu roi cynnig arnynt**
Archwaeth gwael am fwyd	☐ Ddim eisiau bwyta'r pryd bwyd ☐ Yn bwyta ychydig bach o fwyd yn unig ☐ Yn cymryd amser hir i fwyta ychydig bach o fwyd	• Gwnewch y bwyd yn apelgar: defnyddiwch wahanol weadau, blasau, arogleuon, synau a lliwiau y mae'r person yn eu mwynhau • Bwyta gyda'r teulu, yn hytrach nag ar ben ei hun • Chwaraewch gerddoriaeth ysgafn y maent yn ei hoffi yn ystod amser bwyd • Cynyddwch weithgareddau corfforol y gallant eu gwneud yn ystod y dydd
Y ddannoedd	☐ Yn gwrthod bwyta ac yfed ☐ Yn aflonydd ☐ Gyda mynegiant wyneb sy'n dangos poen	• Gofynnwch a yw'r person mewn poen • Gofynnwch iddynt ddangos lle mae'r boen • Gwiriwch a oes dannedd rhydd, wlserau'r geg, ayyb. • Gofynnwch am gymorth meddyg neu ddeintydd

Dannedd gosod sy'n ffitio'n wael	☐ Yn gwrthod bwyta ac yfed ☐ Yn aflonydd ☐ Gyda mynegiant wyneb sy'n dangos poen ☐ Gwrthod gwisgo dannedd gosod ☐ Taflu dannedd gosod ar y llawr	• Gweler uchod ar gyfer y ddannoedd • Gwiriwch fod y dannedd gosod mewn cyflwr da ac yn ffitio'n iawn
Poen corfforol	☐ Yn gwrthod bwyta ac yfed ☐ Yn aflonydd ☐ Ystumiau anghyffredin o'r corff ☐ Gyda mynegiant wyneb sy'n dangos poen	• Gofynnwch a yw'r person mewn poen • Gofynnwch iddynt ddangos lle mae'r boen (lle mae'n brifo) • Gofynnwch am gymorth meddyg

Nid yw wedi ysgarthu am fwy na 7 diwrnod.	☐ Baw caled a sych
	☐ Anhawster pasio baw/straenio
	☐ Cael teimlad o ysgarthu anghyflawn
	☐ Stumog galed
	☐ Cyfog a chwydu
	☐ Mynd yn bryderus neu'n gynhyrfus
		• Ceisiwch am gymorth gan feddyg
		• Ar ôl datrys y broblem:
		    ○ Cynyddwch y ffibr yn y diet
		    ○ Cynyddwch yfed hylifau
		    ○ Cynyddwch weithgaredd corfforol

Dolur rhydd	☐ Baw hylifol ☐ Nifer cynyddol o ysgarthiadau ☐ Anymataliaeth ac anhawster rheoli ysgarthiadau	• Ceisiwch am gymorth gan feddyg

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

Rhoi pwysau ymlaen	☐ Yn bwyta'r holl fwyd a gaiff ☐ Yn bwyta mwy o fyrbrydau nag o'r blaen oherwydd eu bod yn anghofio eu bod eisoes wedi bwyta ☐ Obsesiwn â bwyd	• Modelwch fwyta ac yfed (h.y. bwyta ac yfed gyda'r person) • Rhoddwch ddognau llai • Tynnwch y plât ymaith pan fydd y person yn nodi ei fod yn llawn • Darparwch fyrbrydau caloriau isel

Gadewch i ni adolygu'r hyn y buom yn siarad amdano

- Mae angen annog a chefnogi'r person yr ydych yn gofalu amdano i fwyta ac yfed.
- Gallwch chi a'ch teulu gynnwys y person rydych chi'n helpu i ofalu amdano mewn amrywiaeth o weithgareddau amser bwyd i greu amser bwyd dymunol iddyn nhw, sy'n helpu i wella hunanwerth a theimlad o gyflawniad.
- Gall addasu bwyd, offer ac amgylchedd y cartref helpu'r person sy'n byw gyda dementia i fwyta ac yfed yn well.
- Gall eich teulu gynnal bwyta ac yfed yn dda ar gyfer y person rydych chi'n helpu i ofalu amdano trwy wella ei gyflwr iechyd. Efallai y bydd angen ceisio am gymorth gan weithwyr iechyd proffesiynol.

Sesiwn 3. Gofal toiled ac ymataliad

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?
I berson sy'n byw â dementia, gall toiledu gwael ac anymataliaeth (methu cael i'r tolied mewn pryd) arwain at heintiau a phroblemau iechyd eraill, hunan-barch isel a thynnu'n ôl o weithgareddau cymdeithasol.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?
Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i feddwl sut y gallwch chi a'ch teulu gynorthwyo'r person rydych chi'n gofalu amdano i ddefnyddio'r toiled ac ymataliaeth.

Beth fyddaf yn ei ddysgu?
Byddwn yn dangos rhai atebion posibl i chi ar gyfer problemau fel troethi (pi-pi) ar y llawr a byddwn hefyd yn siarad am ddefnyddio cymhorthion ac offer anymataliaeth.

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

Troethi ar y llawr

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

Ni ddylech roi'r bai ar y person sy'n byw â dementia am yr ymddygiad hwn, na'i gosbi, gan y bydd y math hwn o ymateb yn achosi straen iddyn nhw ac i chi'ch hun.

Cofiwch - Fel person ifanc cofiwch y gall oedolion yn eich teulu a hefyd gweithwyr proffesiynol eich helpu a'ch cefnogi. Estynnwch allan a siaradwch gyda nhw os ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n ymdopi a bod pethau'n mynd yn rhy anodd.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Ethan yn 17. Mae'n helpu ei fam i ofalu am ei dad, Will, ers iddo ddatblygu dementia cynnar dair blynedd yn ôl. Mae Will yn gallu mynd i'r toiled ei hun heb gymorth, ond yn ddiweddar, mae Ethan yn canfod Will yn troethi ar y llawr tu allan i'r toiled.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rhwystro troethi ar y llawr.

Beth ydych chi'n meddwl fyddai'n ymateb defnyddiol i Ethan a'i fam?
Dewiswch yr ateb sy'n fwy defnyddiol yn eich barn chi.

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

Awgrym

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

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

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rhwystro troethi ar y llawr.

Beth ydych chi'n meddwl fyddai'n ymateb defnyddiol i Ethan a'i fam?

✓ Gwneud rhai newidiadau syml i'r amgylchedd a'i ddillad, megis rhoi delwedd o doiled ar ddrws yr ystafell ymolchi, defnyddio lliw cyferbyniol ar gyfer sedd y toiled neu newid trowsus Will am un nad oes angen gwregys arno. **Mae'n debyg mai dyma'r ateb mwyaf defnyddiol.** Gall pobl â dementia ei chael yn anodd dod o hyd i'r toiled a'i ddefnyddio, felly gallai'r newidiadau hyn helpu Will.

× Dweud wrth Will ei fod yn creu trafferth a'i gosbi trwy beidio â mynd ag ef am dro bob dydd yn eu cymdogaeth. **Nid yw hwn yn ateb defnyddiol.** Ni ddylech fyth fygwth pobl â dementia yn y modd hwn. Gall Will deimlo cywilydd ac embaras a gallai'r ymateb hwn achosi iddo gynhyrfu.

Troethi mewn mannau cyhoeddus

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

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

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Amy yn helpu i ofalu am ei mam Esther, a gafodd ddiagnosis o ddementia 5 mlynedd yn ôl pan oedd Amy yn 13 oed. Mae hi fel arfer yn mynd â'i mam i siopa yn y gymdogaeth gan ei bod yn mwynhau cyfarfod â phobl. Yn ddiweddar, mae Amy yn sylwi bod ei mam wedi colli rheolaeth ar y bledren yn ystod y dydd.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â cholli rheolaeth ar y bledren.

Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i Amy a'i theulu?
Dewiswch o'r opsiynau isod.

☐ Gan fod hon yn sefyllfa chwithig i Amy, dylai roi'r gorau i fynd â'i mam i siopa.
☐ Dylai Amy a'i theulu geisio sicrhau bod Esther yn defnyddio'r toiled cyn gadael i fynd i siopa.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â cholli rheolaeth ar y bledren.

Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i Amy a'i theulu?

× Gan fod hon yn sefyllfa chwithig i Amy, dylai roi'r gorau i fynd â'i mam i siopa. **Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol iawn** oherwydd bydd ei mam yn colli allan ar weithgaredd dymunol pwysig iawn.

✓ Dylai Amy a'i theulu geisio sicrhau bod Esther yn defnyddio'r toiled cyn gadael i fynd i siopa. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Mae'n ffordd dda o helpu i atal Esther rhag colli rheolaeth ar y bledren.

2. Defnyddio cymhorthion ac offer anymataliaeth

Yn ystod cyfnodau hwyr dementia, efallai na fydd y person sy'n byw â dementia yn gallu rheoli symudiadau ei bledren a'i goluddyn. Cyn defnyddio unrhyw gymhorthion ac offer anymataliaeth, dylai eich teulu ofyn i weithiwr iechyd proffesiynol i helpu nodi achos(ion) anymataliaeth, oherwydd gall y rhain fod yn rhai y gellir eu trin a'u datrys. Mae nifer o gymhorthion anymataliaeth, padiau ac offer tafladwy a/neu golchadwy. Wrth ddewis cynhyrchion, dylech ystyried eu cost, effeithiolrwydd, cyfforddusrwydd a hwylustod.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Gloria mewn cyfnod hwyr o glefyd Alzheimer ac yn byw gyda'i merch Marina, ei gŵr a'u merch Lucia, sy'n 15. Marina sy'n gofalu am Gloria ond mae Lucia yn aml yn helpu ei mam. Gan na all Gloria reoli symudiad ei phledren na'i choluddyn, mae'r meddyg yn awgrymu bod y teulu'n rhoi cynnig ar badiau anymataliaeth ar gyfer Gloria. Yn y dechrau, mae Marina a Lucia yn dod ar draws nifer o broblemau:

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

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Defnyddio cynhyrchion hylendid personol.

Beth ydych chi'n meddwl y gallai Marina a Lucia ei wneud? *Dewiswch o'r opsiynau isod.*

☐ Dylai Marina a Lucia orfodi Gloria i wisgo'r pad.
☐ Dylai Marina a Lucia atgoffa Gloria i ddefnyddio'r ystafell ymolchi ar amseroedd a drefnwyd os nad yw hi'n gwneud hynny ei hun.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Defnyddio cynhyrchion hylendid personol.

Beth ydych chi'n meddwl y gallai Marina a Lucia ei wneud?

✗ Dylai Marina a Lucia orfodi Gloria i wisgo'r pad. **Nid yw hwn yn ateb defnyddiol!** Mae'n bwysig iawn gwirio pam y gall person sy'n byw gyda dementia deimlo'n anghyfforddus gyda'r pad. Ydy'r maint yn anghywir? A yw'r pad yn wlyb ac a oes angen ei newid?

✓ Dylai Marina a Lucia atgoffa Gloria i ddefnyddio'r ystafell ymolchi ar amseroedd a drefnwyd os nad yw hi'n gwneud hynny ei hun. **Mae'n debyg mai dyma'r ateb mwyaf defnyddiol.** Gall ymweliadau toiled wedi'u hamserlennu helpu i leihau anymataliaeth a'r angen i ddefnyddio pad.

Gadewch i ni adolygu'r hyn y buom yn siarad amdano

- Peidiwch â beio'r person ar ôl unrhyw ddamweiniau, fel troethi ar y llawr.
- Efallai y bydd eich teulu eisiau addasu'r amgylchedd i leihau'r siawns o ddamweiniau yn y bledren a'r coluddyn (er enghraifft, rhoi llun o doiled ar ddrws yr ystafell ymolchi).
- Ewch â'r person sy'n byw â dementia i'r toiled yn rheolaidd i leihau damweiniau.
- Os nad yw'r newidiadau hyn yn helpu, gall eich teulu feddwl am ddefnyddio cymhorthion ac offer anymataliaeth, a all helpu.
- Byddwch yn ymwybodol y gall defnyddio cymhorthion anymataliaeth ffyrnigo'r croen os caiff ei ddefnyddio'n anghywir.

Sesiwn 4. Gofal personol

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?
Mae dementia yn effeithio ar allu pobl i gynnal gofal personol, er enghraifft brwsio dannedd, cael cawod/ymolchi a thacluso'i hun. Felly, mae cymorth i gynnal gofal personol da yn bwysig iawn. Gall gofal personol gwael arwain at ddatblygu heintiau a phroblemau iechyd eraill, hunan-barch isel a thynnu'n ôl o weithgareddau cymdeithasol.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?
Byddwn yn siarad am sut y gallwch chi a'ch teulu cynorthwyo'r person â dementia gyda'i ofal personol. Byddwn hefyd yn rhoi rhai awgrymiadau i chi ar gyfer gwisgo bob dydd, gofal y geg a chael bath.

Cofiwch

Fel gofalwr ifanc ni ddylech fod yn delio â hyn ar pen eich hun. Os ydych chi'n teimlo bod pethau'n mynd yn rhy anodd neu os nad ydych chi'n ymdopi, gofynnwch am help gan aelod o'r teulu neu oedolyn sy'n agos atoch chi.

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

Mae gwahanol resymau dros fethu â chynnal gofal personol. Un rheswm yw efallai na fydd pobl â dementia yn gallu dod o hyd i'r pethau sydd eu hangen arnynt ar gyfer gofal personol. Er enghraifft, pan na allwch ddod o hyd i'ch brws dannedd a'ch past dannedd oherwydd colli cof, bydd yn anodd brwsio'ch dannedd.

Fodd bynnag gallwch chi a'ch teulu wneud newidiadau bach yn eich tŷ chi i'w gwneud hi'n haws iddynt ddod o hyd i bethau sydd eu hangen ar gyfer gofal personol.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan Mariam glefyd Alzheimer, ond mae hi'n gallu gofalu amdani'i hun heb gymorth gan aelodau'r teulu. Yn ddiweddar, mae ei gŵr, Mohammed a'i merch Noor, sy'n 14, yn sylwi ei bod yn eistedd wrth y bwrdd am frecwast mewn coban a heb olchi ei hwyneb, brwsio ei gwallt, na rhoi colur fel y mae hi fel arfer. Efallai bod sawl rheswm pam na fydd Mariam yn ymgymryd â gofal personol cyn brecwast mwyach. Un ohonynt yw y gallai fod yn isel ei hysbryd. Byddwn yn siarad am iselder yn y modiwl nesaf.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo hylendid personol.

Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i Mohammed a Noor? *Dewiswch o'r opsiynau isod.*

☐ Rhowch eitemau gofal personol yn nhrefn eu defnyddio a'u labelu â geiriau print bras a lliwiau gwahanol i Mariam eu darllen.
☐ Ewch â Mariam oddi wrth y bwrdd i'r ystafell ymolchi a'i chynorthwyo i ymolchi a newid dillad.

Awgrymiadau

Dyma rai awgrymiadau a allai helpu pobl â dementia i ddod o hyd i eitemau neu leoedd, ac i wneud gweithgareddau gofal personol yn annibynnol.

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

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo hylendid personol.

Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i Mohammed a Noor?

✓ Rhowch eitemau gofal personol yn nhrefn eu defnyddio a'u labelu â geiriau print bras a lliwiau gwahanol i Mariam eu darllen. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Gall pobl â dementia golli'r gallu i ddod o hyd i eitemau nad ydynt yn amlwg. Mae creu amgylchedd 'hawdd dod o hyd iddo' yn bwysig iawn.

× Ewch â Mariam oddi wrth y bwrdd i'r ystafell ymolchi a'i chynorthwyo i ymolchi a newid dillad. **Nid yw hwn yn ateb defnyddiol.** Mae angen i Mohammed a Noor ddarganfod yn gyntaf beth yw'r rheswm dros beidio â gwneud y gofal personol cyn brecwast mwyach. Hefyd, yn lle cymryd yn ganiataol, mae angen i Mohammed ofyn i'w wraig yn gyntaf a yw hi eisiau help. Gall peidio â gofyn ei chynhyrfu.

2. Awgrymiadau ar gyfer gwisgo bob dydd, gofal y geg a helpu cael bath

Anhawster i ddewis y dillad iawn neu wisgo'n briodol

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

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

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan Ted ddementia ac mae ei wraig Jane yn gofalu amdano. Mae ei fab 15 oed James a'i ferch 13 oed Ellie hefyd yn helpu cymaint ag y gallant. Roedd Ted yn arfer gosod ei ddillad allan gyda'r nos ar gyfer y diwrnod wedyn. Yn ddiweddar, canfu Jane fod Ted yn anghofio gwneud hyn a'i fod yn dueddol o wisgo'r un dillad bob dydd. Mae James ac Ellie hefyd yn sylwi bod Ted yn gadael rhai botymau o'i grys yn agored, ei wregys heb ei gau, ac yn anghofio cau careiau ei esgidiau.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwisgo dillad.

Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i Jane, James ac Ellie? *Dewiswch o'r opsiynau isod.*

☐ Dywedwch wrth Ted fod angen iddo fod yn llai blêr, dewiswch ddillad i Ted a gwisgwch ef.
☐ Atgoffwch Ted i osod ei ddillad allan gyda'r nos a'i annog i wisgo trowsus sydd ddim angen gwregys ac esgidiau nad oes angen careiau.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwisgo dillad.

Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i Jane, James ac Ellie?

× Dywedwch wrth Ted fod angen iddo fod yn llai blêr, dewiswch ddillad i Ted a gwisgwch ef. **Nid yw'r ateb hwn yn ddefnyddiol**. Nid bai Ted yw ei fod yn gweld y dasg hon yn heriol. Gyda rhywfaint o help ychwanegol, efallai y bydd Ted yn dal i allu gwisgo ei hun.

✓ Atgoffwch Ted i osod ei ddillad allan gyda'r nos a'i annog i wisgo trowsus sydd ddim angen gwregys ac esgidiau nad oes angen careiau. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol iawn!** Bydd yn galluogi Ted i wisgo ei hun, a all hefyd helpu i wella ei ymdeimlad o hunanwerth.

Anawsterau brwsio eich dannedd

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

Efallai y bydd angen i chi a'ch teulu helpu'r person â dementia gyda gofal y geg ond gadael iddo wneud cymaint ag y gallant ar ei ben ei hun.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan daid Sian, Arwyn, ddementia ac mae'n byw gyda hi a'i rhieni. Mae Arwyn yn gallu brwsio ei ddannedd heb gymorth. Yn ddiweddar, mae Sian a'i theulu yn sylwi bod taid yn gwneud llanast mawr yn yr ystafell ymolchi gyda dŵr a phast dannedd ar y bwrdd a'r llawr. Mae nhw hefyd yn sylwi nad yw Arwyn yn gallu brwsio ei ddannedd yn y drefn y mae fel arfer yn ei wneud ac na all roi ei ddannedd gosod yn ei geg ei hun.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo gofal y geg.

Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i Sian a'i theulu?
Dewiswch o'r opsiynau isod.

☐ Rhoi dannedd gosod Arwyn yn ei geg heb ofyn.
☐ Cymeryd amser i esbonio i Arwyn sut i frwsio ei ddannedd gam wrth gam a chanmol ef pan mae'n gwneud yn dda.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Hyrwyddo gofal y geg.

Beth ydych chi'n meddwl yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i Sian a'i theulu?

× Rhoi dannedd gosod Arwyn yn ei geg heb ofyn. **Nid yw'n debygol mai dyma'r ateb mwyaf defnyddiol.** Mae hyn yn golygu cymryd drosodd tasgau gofal yn gyfan gwbl a pheidio â gofyn am ei ganiatâd hyd yn oed. Efallai y bydd yr ymateb hwn yn peri gofid i Arwyn.

✓ Cymryd amser i esbonio i Arwyn sut i frwsio ei ddannedd gam wrth gam a chanmol ef pan mae'n gwneud yn dda. **Mae hwn yn ateb defnyddiol.** Mae Arwyn yn cynnal lefel o annibyniaeth fel hyn, a all hefyd ei helpu i deimlo'n well amdano'i hun.

Anawsterau cyflawni gofal personol ac ymolchi

Gall dementia hefyd effeithio ar allu'r person i olchi ei wallt a chymryd cawod neu fath. Gall rhywun sy'n byw â dementia ystyried cymorth gyda gofal personol fel bygythiad i'w breifatrwydd, diogelwch a diogeledd, a gall wrthod neu rwystro unrhyw gymorth. Fel gofalwr ifanc efallai y byddwch neu na fyddwch yn ymwneud â chefnogi aelod o'ch teulu â dementia i gymryd cawod neu fath. Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anodd. Mae'n bwysig eich bod yn trafod hyn ag aelodau o'ch teulu.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan Carlos glefyd Alzheimer ac mae ei wraig Sofia yn gofalu amdano. Nid yw Sofia yn ddigon cryf i helpu i roi Carlos yn y bath bellach, felly mae'r teulu'n penderfynu y gall eu mab 16 oed Luis helpu gyda bath wythnosol Carlos.

Mae Luis yn garedig iawn gyda Carlos ac yn ei sicrhau bod popeth yn iawn. Mae'n mynd â Carlos i'r ystafell ymolchi ac yn dechrau ei ddadwisgo. Mae Carlos yn gwthio Luis i ffwrdd yn sydyn, yn gweiddi arno ac yn dweud wrtho am fynd oddi yno. Mae hyn yn gwneud i Luis deimlo'n drist ac yn bryderus.

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwrthod cymorth gyda bath.

Beth fyddech chi'n meddwl yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i Carlos a'i deulu? *Dewiswch o'r opsiynau isod.*

☐ Gan fod Luis a'i fam yn sylwi bod Carlos wedi cynhyrfu am fod Luis yn ei gynorthwyo, mae Sofia yn penderfynu bod gyda nhw tra bod Luis yn helpu gyda'r bath.

☐ Dylent ddweud wrth Carlos y dylai fod yn ddiolchgar am y cymorth y mae'n ei gael ac os bydd yn parhau i ymddwyn fel hyn, caiff ei anfon i gyfleuster gofal hirdymor.

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwrthod cymorth gyda bath.

Beth fyddech chi'n meddwl yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i Carlos a'i deulu?

✓ Gan fod Luis a'i fam yn sylwi bod Carlos wedi cynhyrfu am fod Luis yn ei gynorthwyo, mae Sofia yn penderfynu bod gyda nhw tra bod Luis yn helpu gyda'r bath. **Cyngor defnyddiol!** Mae'n bosibl na fydd person sy'n byw gyda dementia bellach yn adnabod pobl yr oedd yn arfer eu hadnabod ac y gallent gael trafferth gyda newidiadau i drefn arferol, felly mae rhoi digon o amser pontio iddynt ddod yn gyfarwydd â sefyllfa newydd yn bwysig iawn. Wrth gynorthwyo gyda gofal personol, gofynnwch i'r person sy'n byw gyda dementia am ei ddewisiadau pryd bynnag y bo modd a pharchwch ei ddewis. Rhowch sicrwydd iddynt eu bod yn ddiogel ac yn gyfforddus.

× Dylent ddweud wrth Carlos y dylai fod yn ddiolchgar am y cymorth y mae'n ei gael ac os bydd yn parhau i ymddwyn fel hyn, caiff ei anfon i gyfleuster gofal hirdymor. **Nid yw hwn yn gyngor defnyddiol iawn.** Peidiwch byth â bygwth pobl â dementia fel hyn. Ni fydd dweud pethau fel hyn yn helpu'r sefyllfa a bydd yn gwneud i Carlos deimlo'n ofidus iawn.

Wrth gynorthwyo gyda gofal personol, gofynnwch i'r person sy'n byw â dementia beth yw eu dewis pryd bynnag y bo modd ac yna parchwch eu dewis. Tawelwch eu meddwl a dweud eu bod yn ddiogel ac yn gyfforddus.

Gall pobl â dementia ddangos gwrthwynebiad yn ystod gofal personol, neu hyd yn oed fynd yn ymosodol fel Carlos yn yr enghraifft hon. I ddarllen mwy am sut i atal neu ddelio ag ymddygiad ymosodol, cyfeiriwch at **Sesiwn 3. Ymddygiad ymosodol ym Modiwl 5.**

Awgrymiadau

Dyma rai awgrymiadau a allai fod yn ddefnyddiol os ydych chi'n helpu'ch teulu i roi bath i'r person sy'n byw gyda dementia.

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

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

Gadewch i ni adolygu'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu. Gall hyn eich helpu chi a'ch teulu.

- Ceisiwch gael y person sy'n byw gyda dementia i wneud cymaint o ofal personol a gofal y geg â phosibl am gyhyd â phosibl. Bydd hyn yn eu galluogi i ddefnyddio'r sgiliau sy'n weddill.
- Ceisiwch addasu'r amgylchedd, er enghraifft trwy ddarparu arweiniad, eu hannog i ddewis gwahanol fathau o ddillad neu ddarparu seddi wrth wneud gofal personol.
- Ymgysylltwch y person rydych chi'n gofalu amdano mewn gwneud penderfyniadau bob dydd, er enghraifft pa ddillad yr hoffent eu gwisgo.
- Byddwch yn dosturiol a cheisiwch ddeall pam eu bod yn gwrthwynebu cael eu cynorthwyo gyda gofal personol.

Sesiwn 5. Diwrnod pleserus

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

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?
Byddwn yn rhoi awgrymiadau i chi y gallwch eu defnyddio i addasu arferion a gweithgareddau wrth i alluoedd y person sy'n byw gyda dementia newid.

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

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

Mae hyn hefyd yn wir i chi a’ch teulu.

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

Beth yw arferiad?

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

Mae'n bwysig ceisio parhau â threfn arferol y person sy’n byw â dementia rydych yn helpu gofalu amdano cyhyd ag y bo modd.

Y symlaf a'r hawsaf y mae'r arferion hyn i'w dilyn, y mwyaf tebygol y byddant yn tawelu meddwl y person sy’n byw â dementia ac yn lleihau straen adref gan y gallai helpu i osgoi dryswch, cynnwrf, aflonyddwch a diflastod.

Mae hefyd yn helpu i anrhydeddu urddas y person. Meddyliwch am funud sut y byddech chi'n teimlo pe bai rhywun arall yn newid neu'n cynllunio eich arferion.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan nain Evie, Martha, ddementia ac mae hi wedi symud i fyw gyda'i theulu yn ddiweddar. Ar fore Sul mae Evie yn hoffi annog ei nain i fynd am dro gyda hi o amgylch y parc ger eu tŷ. Mae Martha wedi arfer cael paned o de ychydig ar ôl gwneud ei hun yn barod yn y bore. Nid yw Evie yn ymwybodol o hyn, felly pan fydd yn ceisio cael ei nain i adael y tŷ unwaith y bydd wedi gwisgo ac yn barod, mae Martha yn gwrthod.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Arferion boreol.

Pa awgrymiadau sydd gennych i Evie a'i mam?

Dewiswch yr ateb rydych chi'n teimlo sy'n debygol o fod yn ddefnyddiol.

☐ Os bydd Evie yn cadw at y drefn drwy roi digon o amser i'w nain yfed ei the, mae'n debygol y bydd Martha yn ymuno â hi i fynd am dro yn y bore.
☐ Gallai Evie a'i theulu ofyn i Martha pa weithgareddau y mae hi wedi arfer eu gwneud ac ym mha drefn yr hoffai eu gwneud.
☐ Dylai Evie orfodi ei nain i fynd am dro oherwydd bod yr ymarfer yn dda iddi.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Arferion boreol.

Pa awgrymiadau sydd gennych i Evie a'i mam?

✓ Os bydd Evie yn cadw at y drefn drwy roi digon o amser i'w nain yfed ei the, mae'n debygol y bydd Martha yn ymuno â hi i fynd am dro yn y bore. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol iawn!** Bydd yn helpu Martha i gadw ei threfn arferol.

✓ Gallai Evie a'i theulu ofyn i Martha pa weithgareddau y mae hi wedi arfer eu gwneud ac ym mha drefn yr hoffai eu gwneud. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol iawn! G**all Evie a'i theulu ddysgu arferion Martha. Fodd bynnag, efallai na fydd hyn ond yn gweithio os yw Martha yng nghamau cynnar neu ganolig dementia. Yn ddiweddarach, efallai na fydd Martha yn gallu cofio ei harferion.

× Dylai Evie orfodi ei nain i fynd am dro oherwydd bod yr ymarfer yn dda iddi. **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol iawn** oherwydd gall wneud i Martha deimlo'n gynhyrfus ac yn ofidus.

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

Mae'n bwysig addasu arferion wrth i alluoedd y person sy'n byw gyda dementia newid. Mae hefyd yn ddefnyddiol iawn cynllunio gweithgareddau y mae'r person yr ydych yn gofalu amdano yn mwynhau eu gwneud, yn seiliedig ar eu diddordebau blaenorol a'u galluoedd presennol.

Dyma rai arferion cyffredin i'w sefydlu yn ystod y dydd ar gyfer person sy'n byw â dementia.

Yn y bore

Deffro ar yr un amser bob dydd

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

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

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

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

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

Yn ystod y dydd

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

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Martha wrth ei bodd yn pobi ac roedd yn arfer paratoi cacennau a bisgedi arbennig ar gyfer cwrdd â'r teulu. Ers symud i mewn gyda'i merch Penny, mae'n ei chael yn anodd dod o hyd i'w ffordd o gwmpas y gegin newydd ac yn anghofio'r cynhwysion a'r drefn y dylai eu defnyddio. Mae'n ei chael hi'n fwyfwy anodd. Nid yw'r cacennau a'r bisgedi yn blasu'n dda iawn ac mae'n rhaid eu taflu. Mae Penny a'i hwyres 15 oed Evie eisiau ei helpu i barhau â'r gweithgaredd hwn.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cynnal gweithgareddau a diddordebau blaenorol yn ystod y dydd.

Pa awgrymiadau sydd gennych i Penny ac Evie?
Dewiswch yr atebion rydych chi'n teimlo sy'n debygol o fod o gymorth.

☐ Dylai Penny gadw'r tuniau pobi a choginio a dweud wrth ei mam nad yw'n bosibl gwneud hyn bellach.
☐ Gallai Penny ac Evie fynd i siopa gyda Martha a phrynu cacennau a bisgedi hawdd eu paratoi, "allan o'r bocs", gyda gwaith ychwanegol cyfyngedig i'w galluogi i barhau i goginio a phobi.
☐ Wrth i alluoedd Martha newid, gallai Evie gynllunio peth amser ar ôl ysgol neu'r penwythnosau i bobi a choginio gyda'i nain.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cynnal gweithgareddau a diddordebau blaenorol yn ystod y dydd.

Pa awgrymiadau sydd gennych i Penny ac Evie?

× Dylai Penny gadw'r tuniau pobi a choginio a dweud wrth ei mam nad yw'n bosibl gwneud hyn bellach. **Nid yw hyn yn ddefnyddiol.** Nid yw Penny wedi ceisio dod o hyd i ddewis arall i helpu ei mam a gallai wneud i Martha deimlo'n ofidus.

✓ Gallai Penny ac Evie fynd i siopa gyda Martha a phrynu cacennau a bisgedi hawdd eu paratoi, "allan o'r bocs", gyda gwaith ychwanegol cyfyngedig i'w galluogi i barhau i goginio a phobi. **Mae hwn yn awgrym defnyddiol. M**ae'n parchu arferion Martha ond yn addasu'r gweithgaredd i'w galluoedd presennol.

✓ Wrth i alluoedd Martha newid, gallai Evie gynllunio peth amser ar ôl ysgol neu'r penwythnosau i bobi a choginio gyda'i nain. **Mae hwn yn gynllun rhagorol ar gyfer y dyfodol!** Mae'n caniatáu i Martha barhau â'i threfn arferol gyda chymorth yn ôl yr angen.

Beth yw 'gyda'r machlud'?

Weithiau bydd pobl â dementia yn dod yn fwy cynhyrfus, ymosodol neu'n ddryslyd yn hwyr yn y prynhawn neu'n gynnar gyda'r nos. Cyfeirir at hyn yn aml fel amser 'gyda'r machlud'. Gall beri gofid arbennig. Nid yw union achos y dirywiad yn glir eto, ond gallai colli trefn arferol fod yn un o'r rhesymau. Weithiau mae'n ddefnyddiol os ydych chi a'ch teulu yn rhoi rhywbeth ystyrlon i'r person ei wneud ar yr adeg hon o'r dydd.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae nain Evie, Martha, yn hoffi mynd i'r ganolfan gymunedol bob dydd Sadwrn o 14:00 tan 16:00. Mae hi'n cwrdd â ffrindiau yno ac mae nhw'n gwneud gweithgareddau gyda'i gilydd. Mae Evie yn helpu trwy gerdded gyda Martha i'r ganolfan ac yna dod â hi yn ôl adref. Mae hyn yn gweithio'n dda am gyfnod, ond mae hyfforddiant pêl-rwyd Evie yn cael ei symud i ddydd Sadwrn, felly nid yw bellach yn gallu mynd â Martha. Mae mam Evie, Penny yn y gwaith ac ni all fynd â Martha chwaith.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

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

Pa awgrymiadau sydd gennych chi ar gyfer Evie a'i theulu?
Dewiswch yr atebion rydych chi'n teimlo sy'n debygol o fod o gymorth.

☐ Gallai mam Evie, Penny, ofyn i aelod arall o'r teulu helpu Martha.
☐ Gallai mam Evie, Penny, ofyn i bobl eraill y tu allan i'r teulu gerdded gyda Martha i'r ganolfan gymunedol, er enghraifft cymydog.
☐ Gallai Penny ac Evie siarad â Martha a'i hannog i wneud gweithgaredd tawel yn y prynhawniau fel gwylio'r teledu neu wrando ar y radio.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

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

Pa awgrymiadau sydd gennych chi ar gyfer Penny?

✓ Gallai mam Evie, Penny, ofyn i aelod arall o'r teulu helpu Martha. **Mae hwn yn syniad defnyddiol.** Os gall eraill ddod yn rheolaidd, dyma'r ateb gorau i Martha gan ei fod yn cynnal ei threfn arferol ac yn addasu i alluoedd newidiol Martha.

✓ Gallai mam Evie, Penny, ofyn i bobl eraill y tu allan i'r teulu gerdded gyda Martha i'r ganolfan gymunedol, er enghraifft cymydog. **Mae hwn yn ymateb defnyddiol.** Nid yw teulu bob amser ar gael ac weithiau nid yw pobl eraill yn gwybod sut y gallant helpu. Mae hon yn ffordd bendant y gallai Penny ofyn am help.

× Gallai Penny ac Evie siarad â Martha a'i hannog i wneud gweithgaredd tawel yn y prynhawniau fel gwylio'r teledu neu wrando ar y radio. **Nid yw hyn yn debygol o fod yn ateb defnyddiol ar hyn o bryd.** Mae'n ynysu Martha oddi wrth bobl eraill a nida nid yw'n caniatáu iddi gymryd rhan yn y gweithgareddau y mae'n eu mwynhau. Gallai fod yn ateb gwell yng nghamau diweddarach dementia, pan fydd galluoedd Martha yn newid.

Amser gwely

Gyda'r nos, mae nain Evie, Martha, yn hoffi darllen yn dawel am tua 30 munud cyn iddi fynd i gysgu. Wrth i'w dementia ddatblygu, mae Evie yn sylwi nad yw Martha bellach yn gallu darllen ac weithiau mae'n dod o hyd iddi yn syllu ar ei llyfr.

Mae Evie a'i mam Penny eisiau addasu'r gweithgaredd hwn i gyd-fynd â galluoedd presennol Martha.

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Addasu arferion.

Pa awgrymiadau sydd gennych i Evie a'i mam?

Dewiswch yr atebion rydych chi'n teimlo sy'n debygol o fod o gymorth o'r ymatebion isod.

☐ Gallai Evie neu ei mam ddarllen i Martha am 15 munud cyn iddi fynd i gysgu.
☐ Dylai Evie a'i mam fynd â'r llyfrau allan o ystafell Martha.
☐ Gallai Evie a'i mam chwilio am lyfrau sydd â mwy o luniau na geiriau neu dapiau sain i Martha.

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Addasu arferion.

Pa awgrymiadau sydd gennych i Evie a'i mam?

✓ Gallai Evie neu ei mam ddarllen i Martha am 15 munud cyn iddi fynd i gysgu. **Mae hwn yn debygol o fod yn syniad defnyddiol.** Mae'n helpu Martha i barhau i fwynhau darllen ond mae'n addasu'r gweithgaredd i'w galluoedd.

× Dylai Evie a'i mam fynd â'r llyfrau allan o ystafell Martha. N**id yw hwn yn ymateb defnyddiol o**herwydd nid yw'n cydnabod pa mor bwysig yw darllen i Martha. Gall Martha fwynhau'r gweithgaredd hwn o hyd; ond mae angen ei addasu.

✓ Gallai Evie a'i mam chwilio am lyfrau sydd â mwy o luniau na geiriau neu dapiau sain i Martha. **Mae hwn yn addasiad defnyddiol** i bobl yng nghamau diweddarach dementia a oedd yn hoffi darllen ond yn canfod nad ydynt yn gallu darllen llyfrau â llawer o eiriau.

1. Gweithgaredd
Ydych chi'n gwybod am unrhyw rai o arferion y person â dementia rydych chi'n gofalu amdano? *Ysgrifennwch unrhyw syniadau sydd gennych am arferion ar gyfer y person rydych chi'n helpu i ofalu amdano a sut y gellir eu haddasu.*

Gadewch i ni adolygu'r hyn y buom yn siarad amdano

- Mae sefydlu arferion yn bwysig i bobl sy'n byw gyda dementia.
- Gallai eich helpu chi a'ch teulu i geisio cadw trefn debyg i'r rhai oedd gan yr aelod o'ch teulu cyn datblygu dementia.
- Bydd angen i'ch teulu fod yn barod i addasu arferion yn ôl yr angen wrth i alluoedd y person sy'n byw gyda dementia newid dros amser.

© Prifysgol Bangor

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