

iSupport i Bobl Ifanc

Modiwl 5 Delio â newidiadau mewn ymddygiad

DELIO Â NEWIDIADAU MEWN YMDDYGIAD

- Sesiwn 1. Cyflwyniad i newidiadau ymddygiad
- Sesiwn 2. Colli cof
- Sesiwn 3. Ymddygiad ymosodol
- Sesiwn 4. Iselder ysbryd, 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. Dweud y peth anghywir ar yr amser anghywir
- Sesiwn 10. Rhoi'r cwbl at ei gilydd

MODIWL

5

Cynnwys

Sesiwn 1. Cyflwyniad i newidiadau ymddygiad	3
Sesiwn 2. Colli cof	11
Sesiwn 3. Ymddygiad ymosodol	17
Sesiwn 4. Iselder ysbryd, pryder a difaterwch	25
Sesiwn 5. Anhawster cysgu.....	34
Sesiwn 6. Rhithdybiau a rhithweledigaethau.....	39
Sesiwn 7. Ymddygiad ailadroddus	46
Sesiwn 8. Cerdded a mynd ar goll.....	52
Sesiwn 9. Dweud y peth anghywir ar yr amser anghywir	60
Sesiwn 10. Rhoi'r cwbl at ei gilydd	64

Sesiwn 1. Cyflwyniad i newidiadau ymddygiad

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

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

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?

Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i ddeall newidiadau ymddygiad yn well a bydd yn dangos i chi wahanol ffyrdd y gallwch chi a'ch teulu ymateb iddynt.

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 â dementia, ond gall hefyd beri gofid a phryder.

"Gall unrhyw ymddygiad sy'n eich cynhyrfu chi neu'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano fod yn straen mawr."

Yn yr adran hon byddwn yn siarad am sut y gallwch chi a'ch teulu:

- Nodi ymddygiadau a allai beri gofid, straen neu sy'n anodd i chi a'r person rydych yn helpu i ofalu amdano.
- Ymdopi â newidiadau ymddygiad.
- Newid amgylchiadau i leihau neu atal newidiadau ymddygiad.

1. Gweithgaredd

Ydy'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano yn profi unrhyw un o'r newidiadau ymddygiad canlynol? Dewiswch bob un sy'n berthnasol.

Newidiadau ymddygiad	Enghreifftiau
<input type="checkbox"/> Colli cof	Anghofio neu gollu pethau, methu cofio digwyddiadau diweddar neu gofio dyddiadau a diwrnodau'r wythnos.
<input type="checkbox"/> Ymddygiad ymosodol	Siarad neu ymddwyn mewn ffordd fygythiol, neu wneud pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n ofnus.
<input type="checkbox"/> Iselder ysbryd, pryder neu ddifaterwch	Yn teimlo'n drist, yn bryderus, yn ofnus, yn rhwystredig neu'n ddig, 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, bod â chredoau ffug pendant, pethau y mae rhywun yn eu gweld neu'n eu clywed nad ydynt yno, neu'n dod yn amheus o'r rhai o'u cwmpas.
<input type="checkbox"/> Ymddygiad ailadroddus: gwneud pethau drosodd a throsodd	Ailadrodd cwestiwn neu weithred drosodd a throsodd.
<input type="checkbox"/> Crwydro: cerdded o gwmpas yn aml	Cerdded o gwmpas yn barhaus, gadael 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 ymddygiad sy'n peri gofid i chi neu'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano. Gall hyn gael effaith ar eich perthynas chi a'ch teulu â'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano. Gall hyn wneud i chi deimlo'n drist, yn flin, yn ddryslyd neu'n bryderus. Fel person ifanc cofiwch y gall oedolion yn eich teulu a hefyd gweithwyr proffesiynol eich helpu a'ch cefnogi. Estynnwch allan a siaradwch â nhw os ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n ymdopi a bod pethau'n mynd yn rhy anodd.

2. Deall y cylch o newid mewn ymddygiad

Mae deall unrhyw newid ymddygiad a beth sy'n digwydd cyn ac ar ôl yr ymddygiad yn bwysig iawn. Weithiau efallai y byddwch chi neu aelodau eraill o'ch teulu yn gallu lleihau neu hyd yn oed atal rhai mathau o ymddygiad trwy dalu sylw a deall beth sy'n "sbarduno" yr ymddygiad.

Gadewch i ni edrych ar yr enghraifft ganlynol



Mae gan Kayla ddementia fel y person rydych chi'n helpu i ofalu amdano. Mae ei gŵr Howard yn gofalu amdani. Mae eu mab Paul hefyd yn helpu i ofalu amdani. Mae Howard yn aml yn gofyn i Kayla a yw hi'n gallu cofio pwy ddaeth i ymweld yr wythnos diwethaf neu beth gafodd hi i ginio ddoe. Ni all Kayla gofio'r pethau hyn ac mae hi'n mynd yn flin ac yn gynhyrfus. O ganlyniad, mae Howard yn teimlo'n

rhwystredig. Mae'r diagram yn dangos beth sy'n digwydd.

Beth sy'n digwydd cyn yr ymddygiad?

Pam ydych chi'n meddwl fod Kayla yn cynhyrfu? Isod ceir rhai enghreifftiau.

1. Mae Howard yn gofyn cwestiynau na all Kayla eu hateb.
2. Mae tŷn y llais y mae Howard yn ei ddefnyddio i ofyn y cwestiynau hyn yn gwneud i Kayla deimlo'n nerfus.
3. Mae dementia ar Kayla. Mae cofio pwy ddaeth i ymweld yr wythnos diwethaf neu beth gafodd i swper yn anodd iddi.

Nawr gadewch i ni edrych ar ymateb Howard

- Mae Howard yn teimlo'n rhwystredig oherwydd bod ei wraig Kayla wedi anghofio pwy ddaeth i weld nhw a beth gafodd hi i ginio.
- Gall Howard ddewis newid ei ymateb.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwahanol ffyrdd o ymateb i newid mewn ymddygiad.

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

Gallai Howard:

- Dangos ei fod yn rhwystredig.
- Cymryd anadl ddofn.
- Dangos ei lid trwy ddweud: "Atebais i 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 yw hi'n anghofio ar bwrpas.
- Y tro nesaf, cofio y bydd gofyn cwestiynau o'r fath yn achosi rhwystredigaeth nid yn unig iddo ef, ond i'w wraig hefyd.
- Gweithio gyda Kayla i gofnodi digwyddiadau teuluol a chymdeithasol pwysig mewn dyddiadur teulu.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gwahanol ffyrdd o ymateb i newid mewn ymddygiad.

Beth yw rhai o'r ffyrdd y gallai Howard ymateb?

✗ Dangos ei fod yn rhwystredig. **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol iawn.** Mae dangos ei fod yn rhwystredig yn ffordd amhriodol o ddelio â'r ymddygiad poenus, gall hyd yn oed wneud y person sy'n byw gyda dementia yn anniddig.

✓ Cymryd anadl ddofn. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Mae'n dangos bod Howard yn ceisio rheoli ei rwystredigaeth.

✗ Dangos ei lid trwy ddweud: "Atebais i hynny'n barod, paid â swian arna'i". **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol iawn,** oherwydd gall anniddigrwydd Howard ypsetio Kayla hyd yn oed yn fwy.

✓ Atgoffa ei hun bod gan ei wraig ddementia a nad oes ganddi help ei bod yn anghofio pethau. Nid yw hi'n anghofio ar bwrpas. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol,** oherwydd mae Howard yn cydnabod bod Kayla yn byw gyda dementia.

✓ Y tro nesaf, cofio y bydd gofyn cwestiynau o'r fath yn achosi rhwystredigaeth nid yn unig iddo ef, ond i'w wraig hefyd. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol,** oherwydd gallai atal y sefyllfa rhwystredig hon.

✓ Gweithio gyda Kayla i gofnodi digwyddiadau teuluol a chymdeithasol pwysig mewn dyddiadur teulu. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol,** oherwydd gallant ailedrych ar y digwyddiadau o bryd i'w gilydd os yw Kayla yn colli aelodau o'r teulu a ffrindiau.

3. Mae gwahanol ddulliau yn gweithio ar wahanol adegau.

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

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

- Gall ofyn am gyngor gan bobl eraill, er enghraifft ei feddyg.
- Gall hefyd ofyn i rywun yn y Gymdeithas Alzheimer (sefydliad cymunedol sy'n darparu cefnogaeth i bobl â dementia a'u gofalwyr) yn ei wlad ei hun: <https://www.alz.co.uk/associations>.
- Gall chwilio am wybodaeth ar y rhyngwrwd ac er enghraifft, ymuno â grŵp Facebook ar gyfer gofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia. Yna gall ofyn i eraill yn y grŵp hwnnw am gyngor.

2. Gweithgaredd

Nawr meddyliwch am sefyllfa eich hun

Nawr meddyliwch am sefyllfa eich hun fel person ifanc sy'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu â dementia. *Gan ddefnyddio'r hyn rydyn ni newydd siarad amdano yn enghraifft Howard, ceisiwch ateb y cwestiynau isod, fel petai'n ddyddiadur.*

Beth yw'r ymddygiad a oedd yn peri mwyaf o ofid neu wedi eich ypsetio fwyaf 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 honno?

Gadewch i ni adolygu'r hyn rydym wedi siarad amdano

- Gall pobl â 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 ac aelodau eraill eich teulu yn ymateb fel arfer, beth rydych chi i gyd yn ei deimlo neu ei wneud.
- Cymryd anadl ddofn a meddwl am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd yn peri'r gofid lleiaf i chi a'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano.
- Siarad ag aelodau o'ch teulu am wahanol ymatebion a dulliau gweithredu, oherwydd efallai na fydd y rhai cyntaf bob amser yn gweithio.
- Os ydych chi'n cael trafferth ymdopi â'r sefyllfa siaradwch ag oedolyn a gofynnwch am help.

Sesiwn 2. Colli cof

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Colli cof fod yn rhwystredig i'r person sy'n byw â dementia a'r rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?

Yn y sesiwn hon byddwn yn siarad am beth yw colli cof a hefyd sut i ddelio orau ag anghofrwydd

1. Beth yw colli cof?



Bydd pobl â dementia yn colli eu cof fwyfwy dros amser. Yn y dechrau, efallai y byddant yn anghofio digwyddiadau diweddar, lle maent wedi rhoi eu allwedd, eu waled neu eu ffôn. Maent yn ei chael 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 helpu i ofalu amdano yn anghofio pethau weithiau?

Os felly, pa fath o bethau maent yn eu hanghofio? Ysgrifennwch nhw i lawr yn y blwch testun isod neu ar eich pad ysgrifennu eich hun.

2. Sut i ymateb i golli cof?

Rydyn ni nawr yn mynd i ymarfer sawl ffordd o ymateb i golli cof, a darganfod beth all eich helpu chi a'ch teulu i ddelio ag ef.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Anne yn byw gyda dementia. Mae'n byw gyda'i gŵr Lee a'i merch Maya, 14 oed. Hyd yn hyn mae Anne wedi gallu parhau i siopa ond yn ddiweddar mae Maya a'i thad yn dechrau sylwi nad yw'r oergell mor llawn ag yr arferai fod. Mae Anne yn cael trafferth cadw i fyny â'r siopa ac yn aml yn anghofio'r hyn y mae hi fel arfer yn ei brynu o'r archfarchnad.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anghofio prynu bwydydd.

Sut fydddech chi'n cynghori Lee a Maya i ddelio â cholled cof Anne?

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

- Creu cymorth cof ynghyd ag Anne, e.e. rhestr o fwydydd y mae angen i Anne eu prynu, a rhowch y rhestr mewn man lle gellir ei gweld, fel ei bod yn hawdd ei chyrchu.
- Mynd allan i brynu bwydydd ar unwaith.
- Gofyn: "Beth sydd o'i le arnoch chi, 'does dim bwyd yn y tŷ".
- Gall Lee a Maya eistedd i lawr gydag Anne a gwneud rhestr o fwydydd. Gallant fynd i siopa gyda'i gilydd unwaith yr wythnos.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anghofio prynu bwydydd.

Sut fyddech chi'n cynghori Lee a Maya i ddelio â cholled cof Anne?

✓ Creu cymorth cof ynghyd ag Anne, e.e. rhestr o fwydydd y mae angen i Anne eu prynu, a rhowch y rhestr mewn man lle gellir ei gweld, fel ei bod yn hawdd ei chyrchu. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Mae'n mynd i'r afael â cholled cof Anne a gall ddod yn weithgaredd dymunol a rennir yn wythnosol.

✗ Mynd allan i brynu bwydydd ar unwaith. **Nid yw'r ateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd ei fod yn adwaith panig ac yn ateb untro. Nid yw'n datrys y broblem dan sylw.

✗ Gofyn: "Beth sydd o'i le arnoch chi, 'does dim bwyd yn y tŷ". **Nid yw'r ateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd ni all Anne helpu ei bod yn anghofio prynu bwyd a gall deimlo embaras a thristwch ei bod wedi gwneud rhywbeth o'i le. Nid yw'n gwella'r sefyllfa.

✓ Gall Lee a Maya eistedd i lawr gydag Anne a gwneud rhestr o fwydydd. Gallant fynd i siopa gyda'i gilydd unwaith yr wythnos. Gall yr ateb hwn fod **yn ddefnyddiol** oherwydd mae Lee yn mynd i'r afael ag anghenion ei wraig. Fodd bynnag, efallai y bydd Lee am roi cynnig ar ddull arall yn gyntaf. Er enghraifft, gyda rhestr o fwydydd, gweld a fydd Anne yn dal i allu mynd i siopa heb gymorth.

Weithiau gall colli cof fod yn fwy difrifol. Mae'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano yn debygol o gymryd meddyginiaeth. Bydd eu prif ofalwr yn eu helpu i gofio beth sydd angen iddynt ei gymryd a phryd. Yn yr enghraifft nesaf fe welwch rai o'r pethau y gallen nhw eu gwneud i helpu aelod o'ch teulu sydd â dementia i gofio.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Saul yn 16 oed. Mae ei fam Paula yn byw gyda dementia. Yn ddiweddar, mae Saul a'i dad, Tom, wedi sylwi bod Paula yn cael trafferth cofio pa feddyginiaethau i'w cymryd a phryd.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anghofio meddyginiaeth.

Sut ydych chi'n meddwl y gallai Saul a'i dad Tom ymateb i'r sefyllfa hon?
Rhowch farc tic ar bob ymateb y credwch sy'n briodol o'r rhestr isod.

- Gall Saul helpu ei dad i roi nodiadau ger y cloc pan mae'n amser i Paula gymryd pilsen.
- Dywed tad Saul, Tom, "Paula, sut allech chi anghofio eich meddyginiaeth?" ac "rydych chi'n gwybod eich bod chi wir eu hangen i gadw'n iach!"
- Mae tad Saul, Tom, yn mynd dros y meddyginiaethau gyda Paula. Mae'n prynu blwch tabledi, ac yn rhoi'r tabledi yn y blwch ar yr amser a'r diwrnod cywir ac yn galw mam Saul o'r gwaith bob dydd i'w hatgoffa i gymryd ei meddyginiaeth.

Cofiwch

Fel person ifanc gwnewch yn siŵr eich bod ond yn gwneud cymaint ag yr ydych yn gyfforddus ag ef. Dylech gael cymorth gan oedolyn neu weithiwr proffesiynol os ydych yn delio â meddyginiaethau. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn am help os ydych chi'n cael pethau'n rhy anodd neu'n cael trafferth ymdopi.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anghofio meddyginiaeth.

Sut ydych chi'n meddwl y gallai Saul a'i dad Tom ymateb i'r sefyllfa hon?

✓ Gall Saul helpu ei dad i roi nodiadau ger y cloc pan mae'n amser i Paula gymryd pilsen. Gallai hyn fod yn **beth defnyddiol i'w wneud** oherwydd gallai cymorth cof helpu Paula i gofio cymryd ei thabledi.

✗ Dywed tad Saul, Tom, "Paula, sut allech chi anghofio eich meddyginiaeth?" ac "rydych chi'n gwybod eich bod chi wir eu hangen i gadw'n iach!" **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd ni all Paula helpu ei bod yn anghofio cymryd ei meddyginiaeth. Mae colli cof yn rhan o'i chlefyd.

✓ Mae tad Saul, Tom, yn mynd dros y meddyginiaethau gyda Paula. Mae'n prynu blwch tabledi, ac yn rhoi'r tabledi yn y blwch ar yr amser a'r diwrnod cywir ac yn galw mam Saul o'r gwaith bob dydd i'w hatgoffa i gymryd ei meddyginiaeth. Mae hwn yn **ymateb defnyddiol** oherwydd gallai'r cymorth cof hwn helpu Paula i gymryd meddyginiaeth ar yr amser a'r diwrnod cywir. Mae rhai blychau atgoffa pils yn cynnwys larymau sydd wedi'u gosod ymlaen llaw i atgoffa'r person i gymryd ei feddyginiaeth yn annibynnol.

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

- Mae colli cof yn gyffredin iawn i bobl â dementia.
- Gall colli cof fod yn straen i ddelio ag ef i chi a'ch teulu.
- Mewn achos o golli cof, gall eich teulu roi gynnig ar gymorth cof, fel nodyn, 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 â 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 gallai fod dyddiau da a gwael.

Sesiwn 3. Ymddygiad ymosodol

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

O bryd i'w gilydd, gall pobl â dementia fynd yn ddig, yn ymosodol neu'n dreisgar. Yn aml, dyma un o'r pethau anoddaf ymdopi ag ef.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?

Yn y sesiwn hon byddwn yn eich helpu i ddeall achosion posibl ymddygiad ymosodol a byddwn yn siarad am sut y gallwch ymateb neu ddelio ag ef.

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. Pam mae ymddygiad ymosodol yn digwydd?

O bryd i'w gilydd, gall pobl â dementia fynd yn ddig, yn ymosodol neu'n dreisgar.

Gall ymddygiad ymosodol ddigwydd am amryw o resymau:



- oherwydd salwch fel haint y llwybr wrinol, cyfuniadau meddyginiaeth neu sgîl-effeithiau, 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 ymosodol.

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

1. Gweithgaredd	
Gadewch i ni edrych ar eich sefyllfa chi	
<i>Ticiwch eich ateb, Ydy neu Na.</i>	
A yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn siarad â chi neu bobl eraill mewn ffordd ymosodol weithiau?	<input type="checkbox"/> Ydy <input type="checkbox"/> Na
A yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn ymddwyn yn ymosodol â chi neu bobl eraill weithiau?	<input type="checkbox"/> Ydy <input type="checkbox"/> Na

Cofiwch

Os yw'r aelod o'ch teulu yn ymddwyn yn ymosodol yn sydyn, ni ddylai fod yn rhaid i chi ddelio ag ef ar pen eich hun, gofynnwch am help a chefnogaeth gan oedolyn.

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

Mae gan Lisa ddementia ac mae'n byw gyda'i gŵr a'i merch 13 oed Amy. Mae Amy yn rhoi cymorth i'w thad sydd yn helpu Lisa i gymryd bath oherwydd bod ganddi apwyntiad meddyg. Dywed Neil: "mae'n amser am y bath". Mae Lisa yn gwrthod. Ychydig o amser sydd gan Neil ac mae'n tynnu ar fraich ei wraig. Dywed: "mae angen i ti gael bath oherwydd rwy't ti yn mynd i weld y meddyg." Mae Lisa yn tynnu ei fraich yn ôl ac yn gwrthsefyll. Mae Neil yn ceisio eto ac yn dweud yn ddig: "rhaid i ti gymryd bath oherwydd dy fod yn mynd at y meddyg ac angen bod yn lân". Mae Lisa'n mynd yn flin iawn, yn gweiddi ar y ddau ohonyn nhw a hyd yn oed yn ceisio gwrthio Neil. Mae Amy a Neil yn ypsetio.

2. Sut i ymateb i ymddygiad ymosodol?

Mae sawl ffordd o ymateb i ymddygiad ymosodol. Mae rhai yn dda a gallent hyd yn oed helpu i atal ymddygiad tebyg yn y dyfodol, ac eraill ddim. Gallwn ddysgu ychydig mwy am hyn yn yr ymarfer canlynol.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Deall ymddygiad ymosodol.

Sut gallai tad Amy, Neil ymateb yn wahanol? Dewiswch yr ymatebion sy'n debygol o fod yn fwyaf defnyddiol.

- Gorfodi Lisa, mam Amy, i ddechrau bathio beth bynnag.
- Cynnal urddas a phreifatrwydd ei wraig.
- Gall Amy helpu drwy chwarae hoff gerddoriaeth ei mam.
- Gallai Amy a'i thad Neil gerdded i ffwrdd a dod yn ôl yn hwyrach pan fydd pawb wedi tawelu.
- Gallai tad Amy Neil gymryd yr amser i esbonio'n rhesymegol pam y dylai Lisa gymryd bath.
- Wrth roi bath i Lisa, gall Neil gadw tywel dros ei hysgwyddau i'w helpu i gynnal urddas a'i chadw'n gynnes.
- Gwnewch yn siŵr bod digon o amser fel nad yw'n achosi cymaint o straen, yn hytrach na cheisio rhoi bath i Lisa yn union cyn apwyntiad y meddyg, pan fydd pethau yn frysiog. Gallai Neil geisio ei helpu i gael bath y diwrnod cynt.
- Cyn yr amser bath nesaf, nodwch yr amser gorau o'r dydd i Lisa gymryd bath a darganfod a yw'n well ganddi gael bath neu gawod.
- Gofynnwch i rywun arall helpu gyda bath Lisa.
- Helpwch Lisa gyda bath gwely trwy ddefnyddio tywelion cynnes, gwlyb gyda sebon heb fynd â hi i'r bath.
- Dywedwch yn flin: "Rwyf eisoes wedi ateb hynny, paid â chreu trafferth i mi." "Rhaid i ti gymryd bath!"

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Deall ymddygiad ymosodol.

Sut gallai tad Amy, Neil ymateb yn wahanol?

✘ Gorfodi Lisa, mam Amy, i ddechrau bathio beth bynnag. **Nid yw hyn yn ddefnyddiol**, oherwydd nid yw'n newid y sefyllfa ac efallai ei fod yn ei gwaethygu.

✓ Cynnal urddas a phreifatrwydd ei wraig. Mae cynnal urddas a phreifatrwydd bob amser yn **syniad defnyddiol** wrth ofalu am rywun â dementia. Trwy wneud hyn mae Neil yn gwneud yn siwr bod Lisa yn gyfforddus.

✓ Gall Amy helpu drwy chwarae hoff gerddoriaeth ei mam. **Mae'r ymateb hwn yn debygol o fod yn ddefnyddiol**. Er y gall gymryd amser ychwanegol i drefnu'r gerddoriaeth, gallai'r opsiwn hwn helpu i dawelu Neil a Lisa. Gall hyn lleihau ymatebion negyddol gan bob un ohonynt a helpu iddynt ymlacio.

✓ Gallai Amy a'i thad Neil gerdded i ffwrdd a dod yn ôl yn hwyrach pan fydd pawb wedi tawelu. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol**. Mae hwn yn ymateb da. Mae'n rhoi amser i Neil a Lisa ymdawelu, cymryd anadl ddofn a llunio strategaeth newydd. Mae hefyd yn rhoi amser i Lisa anghofio am y cyfarfyddiad negyddol ac efallai y bydd hi mewn gwell hwyliau os bydd rhywun yn mynd ati hi yn wahanol yn ddiweddarach.

✘ Gallai tad Amy Neil gymryd yr amser i esbonio'n rhesymegol pam y dylai Lisa gymryd bath. **Nid yw'r ateb hwn mor ddefnyddiol**. Nid yw'n cymryd i ystyriaeth efallai na fydd Lisa yn gallu deall oherwydd ei dementia.

✓ Wrth roi bath i Lisa, gall Neil gadw tywel dros ei hysgwyddau i'w helpu i gynnal urddas a'i chadw'n gynnes. **Mae'r ateb hwn yn debygol o fod yn ddefnyddiol**. Gallai Lisa deimlo cywilydd o fod yn noeth o flaen ei gŵr a'i merch neu gallai tymheredd y dŵr neu'r ystafell fod yn rhy oer. Mae'n bwysig edrych am ffyrdd o wneud y sefyllfa'n fwy dymunol.

✓ Gwnewch yn siŵr bod digon o amser fel nad yw'n achosi cymaint o straen, yn hytrach na cheisio rhoi bath i Lisa yn union cyn apwyntiad y meddyg, pan fydd pethau yn frysio. Gallai Neil geisio ei helpu i gael bath y diwrnod cynt. Er efallai na fydd cymryd mwy o amser bob tro'n ymarferol, **mae'r opsiwn hwn yn ddefnyddiol**. Efallai y bydd yn lleihau tensiwn i Neil a Lisa.

✓ Cyn yr amser bath nesaf, nodwch yr amser gorau o'r dydd i Lisa gymryd bath a darganfod a yw'n well ganddi gael bath neu gawod. **Mae'r ateb hwn yn debygol o fod yn ddefnyddiol.** Mae cadw pobl â dementia i'w trefn arferol yn dangos eich bod yn talu sylw i'w hoffterau.

✓ Gofynnwch i rywun arall helpu gyda bath Lisa. **Mae'r ateb hwn yn debygol o fod yn ddefnyddiol.** Weithiau mae'r person sy'n byw gyda dementia yn fwy cyfforddus gydag un aelod o'r teulu yn ei helpu i ymolchi nag un arall. Weithiau bydd hyd yn oed dieithryn yn ei chael hi'n haws gan y gallai'r person sy'n byw gyda dementia deimlo llai o gywilydd na gydag aelod o'r teulu.

✓ Helpwch Lisa gyda bath gwely trwy ddefnyddio tywelion cynnes, gwlyb gyda sebon heb fynd â hi i'r bath. **Mae'r ateb hwn yn debygol o fod yn ddefnyddiol.** Os yw'r person sy'n byw gyda dementia yn ofni'r bath, neu ddŵr sy'n rhedeg, bydd yr opsiwn hwn yn helpu i leddfu eu trallod a gellir ei ddefnyddio weithiau yn lle bath. Mae yna hefyd gynhyrchion fel siampŵ sych a chynhyrchion glanhau a ddefnyddir ar gyfer plant ifanc a allai helpu.

✗ Dywedwch yn flin: "Rwyf eisoes wedi ateb hynny, paid â chreu trafferth i mi." "Rhaid i ti gymryd bath!" **Nid yw hyn yn ddefnyddiol,** oherwydd nad yw'n newid y sefyllfa.

3. Sut i ddelio ag ymddygiad ymosodol parhaus?

Weithiau efallai na fydd y dull cyntaf y byddwch chi a'ch teulu yn ei ddefnyddio yn gweithio. Peidiwch â phoeni, gall gwahanol ymatebion weithio ar adegau gwahanol. Cofiwch: Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd mwyaf cadarnhaol o ymateb a fydd yn peri'r gofid lleiaf i chi a'ch teulu a'r person sy'n byw gyda dementia.

Gall ymddygiad ymosodol fod yn rhan o'r dementia, neu'n adwaith i'r clefyd.

Fel gofalwr ifanc ni ddylai fod yn rhaid i chi ddelio â hyn ar pen eich hun, gofynnwch am help gan aelodau o'ch teulu neu oedolyn sy'n agos atoch.

Cofiwch

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

2. Gweithgaredd

Gadewch i ni edrych ar eich sefyllfa chi

Ydy'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano erioed wedi bod yn ymosodol tuag atoch chi neu aelod o'r teulu? *Os felly, disgrifiwch y tro diwethaf i hyn ddigwydd yn y bylchau isod.*

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

Beth allech chi neu'ch teulu fod wedi'i wneud i newid eich ymateb i'r ymddygiad hwn?

Beth allech chi ei newid yn yr amgylchedd i'w dawelu?

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

- Gall ymddygiad ymosodol fel gweiddi neu wthio ddigwydd i ofalwyr pobl â dementia.
- Gall ymddygiad ymosodol beri gofid mawr i'r unigolyn sy'n byw â dementia yn ogystal â'r gofalwr.
- I'w wneud yn well, gallwch chi a'ch teulu geisio newid yr amgylchedd i'w dawelu. A cheisiwch gynnal urddas y person sy'n byw gyda dementia, nid ei orfodi i wneud pethau nad yw'n dymuno eu gwneud.
- Os nad yw un dull yn gweithio, rhowch gynnig ar un arall.
- Atgoffwch eich hun y gall ymddygiad ymosodol fod yn rhan o'r dementia, neu'n adwaith i'r clefyd.
- Cymerwch anadl ddofn a meddwl am y ffyrdd mwyaf cadarnhaol o ymateb a fydd yn peri'r gofid lleiaf i chi a'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano.
- Os yw'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano yn parhau i ddangos ymddygiad ymosodol, mae llawer o adnoddau ar gael ar y rhyngwrwd. Er enghraifft, edrychwch ar wefan [Cymdeithas Alzheimer](#) yn eich gwlad chi.
- Fel gofalwr ifanc ni ddylai fod yn rhaid i chi ddelio â hyn ar pen eich hun, gofynnwch am help gan aelod o'r teulu neu oedolyn sy'n agos atoch.
- Cofiwch, os ydych chi'n poeni, mae'n iawn gadael sefyllfa, gan ei gwneud mor ddiogel â phosibl i'r person â dementia. Eich diogelwch ddylai fod y brif flaenoriaeth.

Sesiwn 4. Iselder ysbryd, pryder a difaterwch

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?

Yn y sesiwn hon byddwn yn eich helpu i ddeall achosion posibl iselder a phryder. Byddwn hefyd yn trafod sut y gallwch chi a'ch teulu ymateb pan fydd y person rydych yn helpu i ofalu amdano yn teimlo'n isel neu'n bryderus neu'n colli diddordeb mewn pethau.

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. 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 yr hyn sy'n digwydd iddynt.

Gall pobl â dementia deimlo'n drist, yn bryderus, yn ofnus, yn rhwystredig neu'n ddig, gallant grïo a bod yn anarferol o emosiynol, cynhyrfus neu aflonydd. Gallant hefyd fod yn dawedog, yn anhapus, neu ymateb yn araf.

Gall pobl â dementia boeni am gael eu gadael ar eu pen eu hunain, pwy sy'n trin eu harian, neu i ble mae eitemau coll wedi mynd a dod yn bryderus.

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 dementia ar Juan ac mae'n byw gyda'i wraig, Isabel a dau fab yn eu harddegau, Lucas a Pablo. Ar sawl achlysur mae Lucas a Pablo wedi dod o hyd i'w tad yn eistedd yn ei hoff gadair yn edrych yn drist iawn, wedi plygu, ac weithiau'n crio. Mae nhw'n ceisio codi ei galon. Yn anffodus, nid yw'n ymddangos fod popeth y mae Lucas a Pablo yn ceisio ei wneud yn gweithio.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

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

Sut y gallai Lucas a Pablo ymdopi â'r sefyllfa hon?

Dewiswch bob ymateb a allai weithio yn eich barn chi.

- Cerdded at eu tad a dweud mewn tŷn dawel, galonogol, "Mae gen i rai syniadau am sut y gallwch chi deimlo'n well, ydych chi eisiau siarad?"
- Dweud: "Dad, beth sy'n bod gyda chi? Dwi wedi blino gweld chi fel hyn. Codwch a gwnewch rywbeth."
- Dweud: "Dad, nid yw dynion yn crio ac yn mynd yn drist, roedden ni'n arfer cael cymaint o hwyl gyda'n gilydd."
- Mynd at eu tad a chyffwrdd â'i fraich neu ysgwydd. "Rwy'n gwybod eich bod chi'n teimlo'n ddrwg, rydw i hefyd. Mae'r hyn rydyn ni'n mynd drwyddo yn anodd iawn."
- Eistedd gyda'u tad ac awgrymu eu bod yn gwneud gweithgaredd dymunol gyda'i gilydd.
- Ochneidio a cherdded i ffwrdd, gan feddwl nad oes dim y gallant ei wneud.

Dyma enghraifft arall

Mae gan Emma ddementia ac mae'n byw gyda'i theulu. Mae Benjamin yn wŷr iddi. Oherwydd bod rhieni Benjamin yn gweithio a'i fod yn yr ysgol, ef yw'r prif ofalwr yn y prynhawniau. Mae Benjamin 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 mwman 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 Benjamin ymateb i'r sefyllfa yn eich barn chi?

Isod, mae rhai pethau y gallai Benjamin eu gwneud neu ddweud. Dewiswch yr holl ymatebion sy'n debygol o fod y mwyaf defnyddiol.

- 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 llais i fyny ar y teledu i foddï'r mwman a throi oddi wrthi.
- Chwilio am ei glustffonau ac annog ei nain i fynd yn ôl at ei gwnïo fel ei bod hi'n brysur.
- Gofyn i'w nain ei helpu gyda rhywbeth.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

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

Sut y gallai Lucas a Pablo ymdopi â'r sefyllfa hon?

- ✓ Cerdded at eu tad a dweud mewn tŷn dawel, galonogol, "Mae gen i rai syniadau am sut y gallwch chi deimlo'n well, ydych chi eisiau siarad?" **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd mae angen mwy o gefnogaeth ar dad Lucas a Pablo oherwydd y newidiadau yn ei hwyliau.
- ✗ Dweud: "Dad, beth sy'n bod gyda chi? Dwi wedi blino gweld chi fel hyn. Codwch a gwnewch rywbeth." **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd ni all eu tad helpu ei fod yn teimlo'n drist.
- ✗ Dweud: "Dad, nid yw dynion yn crio ac yn mynd yn drist, roedden ni'n arfer cael cymaint o hwyl gyda'n gilydd." **Nid yw'r ymateb hwn yn debygol o fod yn ddefnyddiol** oherwydd gallai achosi embaras i'w tad a gallai wneud iddo deimlo hyd yn oed yn fwy trist.
- ✓ Mynd at eu tad a chyffwrdd â'i fraich neu ysgwydd. "Rwy'n gwybod eich bod chi'n teimlo'n ddrwg, rydw i hefyd. Mae'r hyn rydyn ni'n mynd drwyddo yn anodd iawn." **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd mae pobl sy'n teimlo'n drist angen cariad, cefnogaeth a dealltwriaeth ychwanegol.
- ✓ Eistedd gyda'u tad ac awgrymu eu bod yn gwneud gweithgaredd dymunol gyda'i gilydd. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd gall dynnu sylw eu tad a gwneud iddo deimlo'n well.
- ✗ Ochneidio a cherdded i ffwrdd, gan feddwl nad oes dim y gallant ei wneud. **Nid yw hyn yn ddefnyddiol** oherwydd bydd hynny'n gwneud i'w tad deimlo'n ynysig ac yn unig iawn.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

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

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

- ✓ Meddwl "Ni all Nain helpu'r ffordd y mae'n ymddwyn." **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** 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 wylïo fy rhaglen." **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** 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 debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd bod pobl sy'n teimlo'n bryderus angen cariad a chefnogaeth ychwanegol.
- ✗ Troi y llais i fyny ar y teledu i foddï'r mwmmian a throï oddi wrthi. **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol.** 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 debygol o fod yn ymateb defnyddiol.** Gall Benjamin ddal i wylïo'r teledu gyda chlustffonau fel nad yw'n rhy uchel i Emma, ac efallai y bydd Emma'n gallu ailddechrau gwnïo eto.
- ✓ Gofyn i'w nain ei helpu gyda rhywbeth. **Gallai hyn helpu** oherwydd gallai symud sylw Emma a newid ei hymateb.

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 George ddementia ac mae'n byw gyda'i wraig Sofia a'i ferch 13 oed, Megan. Roedd George yn arfer bod yn rhedwr brwd ac yn bêl-droediwr, roedd yn weithgar iawn. Yn ddiweddar, mae George wedi bod yn eistedd mewn cadair ger ffenestr fawr ac yn syllu'n wag ar y tu allan, gall y math hwn o ymddygiad hefyd gael ei alw'n ddifaterwch lle mae'r person â dementia yn cael trafferth dod â diddordeb mewn gwneud rhywbeth.

Mae Sofia a Megan yn dechrau teimlo'n bryderus iawn, oherwydd nid yw hyn fel George. Mae'n ymddangos yn bell oddi wrth bawb. Un diwrnod, mae Megan yn cerdded i mewn ac yn dweud "Dad, a gawn 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 ydych chi'n meddwl y gallai Megan ymateb?

Rhowch farc tic wrth ymyl bob ymateb rydych chi'n feddwl sy'n briodol.

- Mae Megan yn mynd at ei thad ac yn dweud "Rwyf wedi hen flino eich gweld yn diogi fel hyn, codwch a gadewch i ni fynd".
- Mae Megan yn mynd at ei thad ac yn gafael yn ei law. Dywed ei bod yn ei garu ac yr hoffai wneud rhywbeth gyda'i gilydd. Mae George yn troi ati ac yn gwenu'n wan.
- Meddai Megan: "Dydych chi byth yn gwneud unrhyw beth gyda mi bellach, nid wyf yn mynd i ofyn ichi eto oherwydd rydych chi bob amser yn dweud na"
- Dywed Megan: "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 Megan yn cau'r drws a nid yw'n ceisio ymgysylltu â'i thad mwyach.
- Mae Megan yn meddwl yn ôl i'r hyn yr oedd ei thad yn arfer hoffi ei wneud ac yn meddwl sut y gallai helpu, er enghraifft trwy ddarllen y papur newydd iddo, neu wyllo gêm ar deledu ei hoff dîm pêl-droed.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

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

Sut ydych chi'n meddwl y gallai Megan ymateb?

✘ Mae Megan yn mynd at ei thad ac yn dweud "Rwyf wedi hen flino eich gweld yn diogi fel hyn, codwch a gadewch i ni fynd". **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd gall gorchymyn uniongyrchol wneud George yn fwy tawedog. Nid yw'n dangos unrhyw ddealltwriaeth o'i ddementia.

✓ Mae Megan yn mynd at ei thad ac yn gafael yn ei law. Dywed ei bod yn ei garu ac yr hoffai wneud rhywbeth gyda'i gilydd. Mae George yn troi ati ac yn gwenu'n wan. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd ei fod yn cydnabod bod y broblem yn gysylltiedig â'i ddementia. Nid yw'n ei gymryd yn bersonol ac mae'n mynegi cariad a chefnogaeth ychwanegol.

✘ Meddai Megan: "Dydych chi byth yn gwneud unrhyw beth gyda mi bellach, nid wyf yn mynd i ofyn ichi eto oherwydd rydych chi bob amser yn dweud na". **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd mae'n dangos ei bod hi'n rhoi'r gorau i wneud ymdrech gyda George. Efallai y bydd yn mynd yn fwy encilgar oddi wrthi.

✓ Dywed Megan: "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 debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd ei fod yn rhoi sicrwydd ac efallai'n cysuro George.

✘ Mae Megan yn cau'r drws a nid yw'n ceisio ymgysylltu â'i thad mwyach. **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd fe allai waethygu diffyg diddordeb George a gwneud iddo deimlo'n unig iawn.

✓ Mae Megan yn meddwl yn ôl i'r hyn yr oedd ei thad yn arfer hoffi ei wneud ac yn meddwl sut y gallai helpu, er enghraifft trwy ddarllen y papur newydd iddo, neu wyllo gêm ar deledu ei hoff dîm pêl-droed. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd mae'n dangos bod Megan yn malio am ei thad ac eisiau ei helpu i gymryd rhan mewn gweithgaredd y byddai'n ei fwynhau.

1. Gweithgaredd

Gadewch i ni edrych ar eich sefyllfa chi

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gymhwyso'r hyn rydym wedi'i drafod i sefyllfa eich teulu eich hun. *Mae'r bylchau isod i chi, fel dyddiadur.*

Ydy'r person sy'n byw gyda dementia byth yn dangos newidiadau mewn hwyliau neu ddiddordeb, neu unrhyw arwyddion o iselder neu bryder? Os felly, sut fath o beth yw'r newidiadau hyn?

Beth allech chi ei wneud i rwystro hyn?

Sut allech chi ymateb mewn ffordd wahanol?

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

- 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.
- Gallai eich teulu benderfynu ymweld â'r meddyg i ofyn am gyngor ac archwilio opsiynau gwahanol a allai helpu gyda symptomau iselder a gorbryder, er enghraifft therapi seicolegol, cerddoriaeth neu gelf.
- 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.

Cofiwch

Mae'n bwysig eich bod yn cydnabod pan fydd pethau'n mynd yn rhy anodd i chi neu pan fyddwch yn cael trafferth ymdopi. Mae'n bwysig eich bod yn gofyn am help gan aelod o'r teulu neu oedolyn yr ydych yn agos ato.

Sesiwn 5. Anhawster cysgu

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Gall pobl â dementia gael anhawster cysgu a all effeithio ar gwsg y bobl sy'n helpu i ofalu amdanynt hefyd.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?

Byddwn yn siarad am sut y gallwch chi a'ch teulu helpu'r person â dementia i gysgu'n well a hefyd sut i ddelio â pherson â dementia sy'n deffro yng nghanol y nos.

1. Sut i ddelio â 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.

1. Gweithgaredd

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

Anhawster syrthio i gysgu

Deffro yng nghanol y nos

Cyfuniad o'r uchod

Arall (nodwch): _____

Dim problemau ar yr adeg hon

Anhawster syrthio i gysgu

Mae Jacob yn 16. Mae ei nain Rosie, sydd â dementia, yn byw gyda Jacob a'i rieni. Mae hi'n defnyddio'r ystafell drws nesaf i un Jacob.

Mae'r teulu wedi arfer gwneud gweithgareddau gyda'r nos. Nid yw Rosie bob amser yn hoffi'r gweithgareddau hyn felly mae'r teulu yn aml am iddi fynd i'r gwely mor gynnar ag 8pm. Mae Jacob yn sylwi bod ei nain yn cael trafferth syrthio i gysgu.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anhawster syrthio i gysgu.

Dyma rai enghreifftiau o'r hyn y gallai Jacob a'i deulu ei wneud.

Dewiswch yr holl ymatebion sy'n debygol o helpu Rosie i syrthio i gysgu:

- Mynd am dro gyda Rosie ac ychwanegu mwy o weithgarwch corfforol yn ystod y dydd.
- Rhoi pilsen gysgu iddi hi.
- Ceisio sicrhau nad yw Rosie yn yfed coffi neu ormod o ddiod ychydig oriau cyn mynd i'r gwely.
- Gwneud cinio ganol dydd y pryd bwyd mwyaf yn y dydd.
- Cyfyngu cyfnodau cyntun 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 8pm yn golygu deffro rhwng 2 a 4 yn y bore.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Anhawster syrthio i gysgu.

Dyma rai enghreifftiau o'r hyn y gallai Jacob a'i deulu ei wneud.

- ✓ Mynd am dro gyda Rosie ac ychwanegu mwy o weithgarwch corfforol yn ystod y dydd. **Mae hwn yn syniad da!** Gall ymarfer corff yn ystod y dydd helpu i gysgu yn y nos.
- ✗ Rhoi pilsen gysgu iddi hi. **Nid yw hwn yn syniad da.** Gall wneud rhywun â dementia hyd yn oed yn fwy dryslyd neu gynhyrfus a gall tabledi cysgu fynd yn gaethiwus.
- ✓ Ceisio sicrhau nad yw Rosie yn yfed coffi neu ormod o ddiod ychydig oriau cyn mynd i'r gwely. **Mae hwn yn ymateb da.** Gall coffi, te, 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 cyntun yn ystod y dydd i 15 i 30 munud. **Gallai hyn fod yn syniad da.** Mae'n mynd i'r afael â'r angen am gwsg yn ystod y dydd, ond nid yw'n atal Rosie rhag syrthio i gysgu yn 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 achosi i berson gael ei ysgogi ac aros yn effro.
- ✓ Creu trefn amser gwely, fel troi y goleuadau i lawr, golchi wyneb a glanhau dannedd, a newid i byjamas. **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 8pm yn golygu deffro rhwng 2 a 4 yn y bore. **Mae hwn yn ymateb da.** Dewiswch amser cysgu arferol gymaint â phosibl.

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

Edrychwn ar enghraifft arall

Mae'n 3:00 yn y bore, mae Vani yn deffro ac yn dechrau cerdded o amgylch y tŷ. Mae pawb arall yn y tŷ yn cysgu. Mae Vani yn cerdded drwy'r tŷ ac yna'n mynd at ei merch Geeta ac yn ei deffro. Mae Vani yn gofyn: "Lle rydym ni? Dwi eisiau mynd adref". Mae Geeta wedi cynhyrfu, 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". Mae dau o wyrion Vani sy'n cysgu yn yr ystafell drws nesaf yn cael eu deffro gan y gweiddi ac yn cael trafferth mynd yn ôl i gysgu.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â deffro yng nghanol y nos.

Pa rai o'r ymatebion isod fydddech chi a'ch teulu yn ei ddewis os yw'r person sy'n byw gyda dementia yn cael problemau cysgu?

Dewiswch bob ymateb y teimlwch sy'n debygol o fod yn ddefnyddiol.

- Atgoffwch eich hun i beidio â chynhyrfu a chanolbwyntio ar gael y person sy'n byw gyda dementia i gysgu. Fel hyn, byddwch i gyd yn defnyddio'ch egni i ddatrys y broblem cysgu, yn hytrach na chynhyrfu neu ddig amdano.
- Atgoffwch y person yn ofalus ei bod hi'n dywyll y tu allan a'i bod hi'n amser cysgu. Os oes angen gallwch chi a'ch teulu geisio ymlacio'r person, er enghraifft trwy chwarae cerddoriaeth leddfol.
- Darllenwch yn uchel i'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano. Dewiswch rywbeth rydych chi a'ch teulu yn gwybod sy'n cael effaith tawelu, efallai cerdd neu stori. Canwch gân neu llafarganwch gyda'ch gilydd.
- Cysurwch y person sy'n byw gyda dementia. Rhowch degan meddal iddyn nhw a'u cofleidio neu eu dal nes iddyn nhw syrthio i gysgu.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â deffro yng nghanol y nos.

Pa rai o'r ymatebion isod fydddech chi'n ei ddewis os yw'r person rydych chi'n gofalu amdano yn cael problemau cysgu?

- ✓ Atgoffwch eich hun i beidio â chynhyrfu a chanolbwyntio ar gael y person sy'n byw gyda dementia i gysgu. Fel hyn, byddwch i gyd yn defnyddio'ch egni i ddatrys y broblem cysgu, yn hytrach na chynhyrfu neu ddig amdano. **Mae hwn yn debygol o fod yn syniad defnyddiol iawn!**
- ✓ Atgoffwch y person yn ofalus ei bod hi'n dywyll y tu allan a'i bod hi'n amser cysgu. Os oes angen gallwch chi a'ch teulu geisio ymlacio'r person, er enghraifft trwy chwarae cerddoriaeth leddfol. **Syniad gwych!**
- ✓ Darllenwch yn uchel i'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano. Dewiswch rywbeth rydych chi a'ch teulu yn gwybod sy'n cael effaith tawelu, efallai cerdd neu stori. Canwch gân neu llafarganwch gyda'ch gilydd. **Ymateb da!**
- ✓ Cysurwch y person sy'n byw gyda dementia. Rhowch degan meddal iddyn nhw a'u cofleidio neu eu dal nes iddyn nhw syrthio i gysgu. **Syniad gwych!**

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

- Mae anhawster cysgu yn gyffredin mewn pobl â dementia.
- Gall problemau cysgu fod yn straen mawr i ddelio â nhw.
- Os yw'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano yn cael trafferth cysgu, gallwch chi a'ch teulu geisio eu gwneud yn fwy cyfforddus. Hefyd, gall eich teulu geisio nodi beth yw'r amgylchiadau a allai gynyddu anhawster cysgu a cheisio mynd i'r afael â nhw.
- Pan nad yw un dull yn gweithio, peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to, rhowch gynnig ar un arall.
- Sylweddolwch y bydd diwrnodau da a gwael.
- Atgoffwch eich hun bod anhawster cysgu yn rhan o'r clefyd.
- Gofynnwch am help. Mae'n anodd i'ch teulu ddarparu gofal da os yw'r bobl â chyfrifoldebau gofalu ddim yn cael digon o gwsg.

Sesiwn 6. Rhithdybiau a rhithweledigaethau

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Gall bod â chredoau cryf nad ydynt yn cael eu rhannu gan eraill (rhithdybiau) neu weld pethau nad ydynt yno (rhithweledigaethau) fod yn ofidus iawn i'r person sy'n byw gyda dementia ac aelodau eu teulu sy'n helpu i ofalu amdanynt.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?

Byddwn yn siarad am pam mae pobl â dementia weithiau'n credu pethau nad ydyn nhw'n real (credoau afreal) ac yn gweld neu'n clywed pethau nad ydyn nhw yno. Byddwn hefyd yn trafod sut y gallech newid y ffordd yr ydych yn ymateb iddynt.

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



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

Cred ffug sefydlog 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 real iawn, mae'n achosi ofn a gall arwain at ymddygiadau hunan-amddiffynnol trallodus.

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

Ydy'r person yr ydych chi a'ch teulu'n gofalu amdano erioed wedi cael unrhyw gredoau afreal neu wedi gweld neu glywed pethau nad oedd yno? Gallwch eu disgrifio yn y gofod isod neu yn eich llyfr nodiadau eich hun, fel mewn dyddiadur.

2. Sut i atal neu leihau rhithdybiau a rhithweledigaethau?

Gadewch i ni edrych ar yr enghraifft ganlynol

Mae Martin yn 15 oed a Liam yn 13 oed. Mae eu mam, Caroline, yn byw gyda dementia. Un diwrnod, mae'r bechgyn a Caroline allan yn siopa. Mae nhw'n gweld menyw yn y pellter. Mae Caroline yn dechrau galw'n uchel "Susan, Susan, rydw i yma". Yna mae'n dechrau rhedeg tuag at fenyw nad yw Martin a Liam erioed wedi'i gweld o'r blaen; merch ifanc sydd, mae'n debyg, tua 20 oed. Mae Caroline yn credu ar gam mai'r ferch ifanc yn y siop yw ei chwaer a fu farw mewn damwain car dros 30 mlynedd yn ôl. Mae'r ferch ifanc yn ei hanwybyddu. Mae Caroline yn cynhyrfu'n fawr.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Camgymryd person am rywun arall.

Beth fydddech chi'n argymhell i Martin a Liam ei wneud?

Ticiwch yr holl atebion sy'n debygol o fod yn ddefnyddiol.

- Ei thawelu hi mewn llais digynnwrf.
- Arwain eu mam i ffwrdd oddi wrth y fenyw yn y siop.
- Dweud y gwir yn uniongyrchol, mewn modd garw, er mwyn eglurder.
- Dadlau gyda'u mam na dim y ferch ifanc yw ei chwaer.
- Dweud fod y ferch ifanc yn y parc yn rhywun sy'n edrych fel hi, ond nad hi yw hi.
- Cynnwys y fenyw yn y siop mewn rhyw ffordd.
- Ceisio 'argyhoeddi' eu mam o'r gwir.
- Dweud "Ie, rwy't ti'n iawn, Susan ydy hi".
- Dweud "Pan gyrhaeddwn adref, cei edrych ar luniau o Susan a'i chofio".

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Camgymryd person am rywun arall.

Beth fyddech chi'n argymhell i Martin a Liam ei wneud?

✓ Ei thawelu hi mewn llais digynnwrf. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd gall pobl â rhithdybiaethau a rhithweledigaethau deimlo'n ofnus ac yn ansicr.

✓ Arwain eu mam i ffwrdd oddi wrth y fenyw yn y siop. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd bydd yn tynnu ei sylw oddi wrth y ferch ifanc yn y siop.

✗ Dweud y gwir yn uniongyrchol, mewn modd garw, er mwyn eglurder. **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** gan y gallai wneud eu mam hyd yn oed yn fwy gofidus.

✗ Dadlau gyda'u mam na dim y ferch ifanc yw ei chwaer. **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** gan y gallai wneud eu mam hyd yn oed yn fwy gofidus.

✓ Dweud fod y ferch ifanc yn y parc yn rhywun sy'n edrych fel hi, ond ddim hi yw hi. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd ei fod yn cynnal amgylchedd cymdeithasol cadarnhaol.

✗ Cynnwys y fenyw yn y siop mewn rhyw ffordd. **Nid yw hyn yn ddefnyddiol** oherwydd gall wneud y sefyllfa'n fwy cymhleth.

✗ Ceisio 'argyhoeddi' eu mam o'r gwir. **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd efallai na fydd Caroline yn ei ddeall.

✗ Dweud "Ie, rwy'ti'n iawn, Susan ydy hi". **Nid yw'r ymateb hwn yn ddefnyddiol** oherwydd nad dyna'r gwir.

✓ Dweud "Pan gyrhaeddwn adref, cei edrych ar luniau o Susan a'i chofio". **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd mae Martin a Liam yn rhoi sylw i bwysigrwydd ei chwaer, heb ddadlau nad ei chwaer oedd y ferch ifanc a welodd eu mam yn y siop.

Nawr edrychwn ar enghraifft arall

Mae taid Mercedes, Larry, yn byw gyda dementia. Un diwrnod, mae Larry braidd yn aflonydd. Yn sydyn, mae'n dechrau edrych yn ofnus iawn wrth syllu ar gornel yn yr ystafell. Mae'n galw ar ei wyres ac yn dweud, "Wyt ti'n eu gweld nhw'n siarad?" Mae'n sgrechian, "Beth ydych chi'n ei wneud yna?" Mae Mercedes wedi'i llethu gymaint fel ei bod hi'n teimlo fel rhedeg i ffwrdd. Mae hi'n meddwl "Mae salwch Taid yn llawer gwaeth nag yr oeddwn i'n meddwl ei fod."

Awgrym

Weithiau gall y feddyginiaeth y mae'r person sy'n byw gyda dementia yn ei defnyddio gael sgîl-effeithiau fel rhithweledigaethau neu rithdybiau.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gweld pobl nad ydynt yno.

Beth fyddech chi'n argymhell i Mercedes ei wneud?

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

- Tawelu ei thaid, trwy ddweud mewn llais digynnwrf "Rydych chi'n ddiogel, rydw i gyda chi".
- Tawelu ei thaid, trwy gymryd ei law a'i mwytho.
- Gwirio i weld a oes unrhyw beth yn yr amgylchedd a allai fod yn achosi rhithwelediad Larry, fel cysgodion yn yr ystafell o olau'r haul. Gwneud newidiadau yn ôl yr angen.
- Arwain ef 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.

Beth fydddech chi'n argymhell i Mercedes ei wneud?

- ✓ Tawelu ei thaid, trwy ddweud mewn llais digynnwrf "Rydych chi'n ddiogel, rydw i gyda chi" neu cyffwrdd ei law yn ysgafn. **Mae hyn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd gall pobl â rhithdybiaethau a rithweledigaethau deimlo'n ofnus ac yn ansicr.
- ✓ Gwirio i weld a oes unrhyw beth yn yr amgylchedd a allai fod yn achosi rithwelediad Larry, fel cysgodion yn yr ystafell o olau'r haul. Gwneud newidiadau yn ôl yr angen. **Mae hyn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd er y gall ymennydd person fod yn camddechongli'r amgylchedd, gallai fod achos rhesymol dros ddryswch o hyd.
- ✓ Arwain ef o'r ystafell. **Mae hyn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd gall newid yr amgylchedd dynnu sylw ei thaid a dod â'r rithwelediad i ben.
- ✗ Dweud wrtho nad yw'n wir, nad oes unrhyw bobl eraill yn yr ystafell. ✗ **Nid yw hwn yn opsiwn defnyddiol** oherwydd ni fydd dadlau am yr hyn y mae rhywun yn ei weld neu'n ei glywed yn helpu person sy'n profi rhithdybiau neu rithweledigaethau i dawelu.

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'r hyn y buom yn siarad amdano

- Mae meddyliau afreal neu weld/clywed pethau nad ydynt yno (rhithdybiau a rhithwelediadau) yn gyffredin mewn pobl â dementia.
- Gallant beri gofid mawr i'r person sy'n byw â dementia a'r rhai sy'n gofalu amdanynt.
- 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 lleihau, nid trwy ddadlau gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano, ond trwy eu cysuro a thynnu eu sylw.
- Gwiriwch yr amgylchedd i weld a oes achos dros y rhithdyb neu'r rhithwelediad.
- Atgoffwch eich hun bod meddyliau neu weledigaethau afreal yn rhan o'r afiechyd.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd yn peri'r gofid lleiaf i chi a'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano.

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 beri straen iddo i hun a'r bobl sy'n gofalu amdanynt. Byddwn yn cyfeirio at hyn fel 'ymddygiad ailadroddus'.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?

Byddwn yn eich helpu i ddeall beth yw ymddygiad ailadroddus a sut y gallwch gysuro person sy'n byw gyda dementia rhag ofn y bydd ymddygiadau ailadroddus.

1. Beth yw ymddygiad ailadroddus?



Gall person sy'n byw â dementia anghofio'r hyn y mae wedi'i ddweud, ei glywed neu ei wneud 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 nad yw, gall y person sy'n byw â dementia fynd yn bryderus, yn ymosodol neu'n isel ei ysbryd a gall y gofalwr deimlo 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 eich sefyllfa chi

Ydy'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano byth yn gwneud neu'n dweud pethau dro ar ôl tro? Pa ymddygiad(au) mae nhw'n eu hailadrodd? *Gallwch eu disgrifio yn y gofod isod neu yn eich llyfr nodiadau eich hun, 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 ddig, "Rwyf wedi ateb y cwestiynau hyn yn barod, pam ydych chi'n dal i'w gofyn?"

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Ailadrodd cwestiynau.

Beth fydddech chi'n ei argymhell i John?

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

- Dweud "Beth sydd o'i le arnoch chi? Allwch chi ddim cofio? Rydym newydd gael cinio!"
- Peidio â chynhyrfu, a rhoi sicrwydd i'w dad y bydd mam John adref yn fuan.
- Ymgysylltu ei dad mewn gweithgaredd.
- Ysgrifennu'r atebion i'w gwestiynau, er enghraifft ble mae mam John a phryd mae disgwyl iddi ddychwelyd.
- Cerdded i ffwrdd.
- Derbynn 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.

Beth fydddech chi'n ei argymhell i John?

✗ Dweud "Beth sydd o'i le arnoch chi? Allwch chi ddim cofio? Rydym newydd gael cinio!" **Nid yw'r ymateb hwn mor ddefnyddiol** oherwydd mae John yn beio ei dad am rywbeth na all ei helpu.

✓ Peidio â chynhyrfu, a rhoi sicrwydd i'w dad y bydd mam John adref yn fuan. **Mae hyn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** gan y gallai ailadrodd waethygu oherwydd teimladau o ansicrwydd Joe. Mae'n ymddangos ei fod yn teimlo'n ansicr oherwydd bod ei wraig wedi mynd allan. Trwy roi sicrwydd i Joe y bydd ei wraig yn dod yn ôl yn fuan, efallai y bydd yr ailadrodd yn lleihau neu'n dod i ben.

✓ Ymgysylltu ei dad mewn gweithgaredd. **Gallai hyn fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd gallai dynnu sylw ei dad a chynnig rhywbeth arall i'w weld, ei glywed neu ei wneud.

✓ Ysgrifennu'r atebion i'w gwestiynau, er enghraifft ble mae mam John a phryd mae disgwyl iddi ddychwelyd. **Gallai hyn weithio'n dda**, gall dawelu meddwl Joe a'i atal rhag gofyn eto.

✗ Cerdded i ffwrdd. **Nid yw'r ymateb hwn mor ddefnyddiol** oherwydd bydd ond yn peri mwy o ofid i'w dad.

✓ Derbyn y cwestiynau ailadroddus. Os nad yw'n niweidiol, gadael iddo fod. Dod o hyd i ffyrdd o addasu. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol**. Efallai os mai dim ond cwestiynu ailadroddus ydyw, trwy beidio â chynhyrfu fe all yr ymddygiad leihau.

✓ Cynnig byrbryd neu ddiod i'w dad. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol**. Efallai bod Joe yn dal yn llwglydllwglyd neu'n sychedig. Efallai y bydd yn helpu i'w dawelu a diwallu ei angen.

1. Gweithgaredd

Gadewch i ni edrych ar eich sefyllfa chi

Mae'n bwysig cymhwyso'r hyn rydych chi wedi'i ddysgu i'ch sefyllfa deuluol eich hun. Mae'r bylchau 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 o straen i'r person rydych yn gofalu amdano, neu i chi'ch hun, a rhestrwch hwn 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 y buom yn siarad amdano

- Mae gwneud neu ddweud pethau drosodd a throsodd (ymddygiad ailadroddus) yn gyffredin mewn pobl â dementia.
- Gall ailadrodd fod yn straen mawr i ddelio ag ef.
- Mewn achos o ailadrodd, ceisiwch ganolbwyntio ar gysuro'r person **rydych chi'n helpu i ofalu amdano**.
- Ceisiwch nodi'r hyn a ddaw cyn yr ymddygiad ailadroddus (beth sy'n ei achosi) a beth allai ei wneud yn waeth. Yna ceisiwch ei newid. Ceisiwch nodi sut rydych chi'n ymateb a newid hynny hefyd.
- Atgoffwch eich hun bod ymddygiadau ailadroddus yn rhan o'r afiechyd.

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 y byddwch chi a'ch teulu yn poeni rhag ofn i'r person sy'n byw â dementia fynd ar goll.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?

Byddwn yn trafod pam y gallai person â dementia fod eisiau cerdded o gwmpas a byddwn yn siarad am bethau y gallwch chi a'ch teulu eu gwneud i leihau'r tebygolrwydd y bydd y person sy'n byw gyda dementia yn mynd ar goll.

1. Pam fod cerdded yn achosi pryder?



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 hefyd 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 eu pennau eu hunain.

Mae'n bwysig atal crwydro felly byddwn yn siarad am gamau y gallwch chi a'ch teulu eu cymryd i helpu i wneud y person sy'n byw gyda dementia yn ddiogel.

1. Gweithgaredd

Ydy'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano weithiau'n cerdded o gwmpas neu'n cerdded i ffwrdd? *Gallwch ddisgrifio beth sy'n digwydd yn y gofod isod fel mewn dyddiadur. Neu os yw'n well gennych gallwch ddefnyddio'ch llyfr nodiadau eich hun (gallwch hefyd, os dymunwch, dynnu llun neu fraslun o'ch syniadau).*

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

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

- Eisiau gwneud ymarfer corff.
- Parhau ag arfer gydol oes o gerdded yn rheolaidd.
- Lleddfu diflastod oherwydd na chaiff ei ysgogi'n ddigonol.
- Defnyddio ynni 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 reoli arferion cerdded rhywun a'i atal rhag mynd ar goll. Er enghraifft, gall eich teulu a chi geisio:

- Gadw at arferion a gweithgareddau'r person rydych chi'n gofalu amdano. Nodwch yr amseroedd mwyaf tebygol o'r dydd y gall eu cerdded ddigwydd a chynllunio gweithgareddau fel cerdded yn y parc gyda'ch gilydd ar yr adeg honno.
- Os yw'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 i gyda chi. Fe allwn ni fynd adref yn y bore ar ôl noson dda o orffwys." Ceisiwch beidio â chywiro'r person sy'n byw â dementia.
- Sicrhau bod yr holl anghenion sylfaenol yn cael eu diwallu. Ydy'r person wedi bod yn y toiled? Ydynt yn sychedig neu'n llwglyd? Mae hyn yn bwysig oherwydd efallai bod y person yn cerdded o gwmpas oherwydd ei fod yn llwglyd neu oherwydd bod angen iddo fynd i'r ystafell ymolchi.
- Osgoi lleoedd prysur sy'n ddryslyd ac a all achosi dryswch, fel canolfannau siopa, marchnadoedd, siopau groser neu leoedd gorlawn eraill.
- Sicrhau fod gan y person ryw fath o fodd o gael ei adnabod.

- Sicrhau fod eich cartref yn ddiogel, bod y person yn ddiogel yn eich cartref ac na all adael heb i chi wybod. Er enghraifft, gallai cuddliwio drysau a dyrnau drysau helpu, neu ddefnyddio cloch neu len 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 Amit ddementia ac mae'n cael ei gefnogi gan ei wraig, Samia a'i fab 15 oed, Josh.

Mae Samia yn y gwaith felly mae Josh yn coginio swper ac yn cadw llygad ar ei dad. Mae Josh yn clywed ei dad yn mynd am y drws. Mae'n gwybod ei fod yn hoffi mynd am dro yn y prynhawn, ond nid yw nawr yn amser da gan ei fod yn coginio ac mae ei fam wrth ei gwaith.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â cherdded i ffwrdd.

Beth fyddech chi'n argymhell i Josh?

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

- Gweiddi ar Amit o'r gegin, "stopia! Alla i ddim dod efo ti nawr."
- Troi y popty i ffwrdd a dilyn Amit.
- Gwahardd Amit rhag gadael a'i dynnu yn ôl i'r tŷ.
- Mynd i ble mae Amit yn sefyll wrth y drws a dweud yn bwyllog: "beth am i ni fwyta cinio yn gyntaf ac awn am dro yn nes ymlaen."
- Cloi y drws fel na all Amit adael.
- Gadael i Amit fynd a ffonio cymydog i gadw golwg amdano.
- Gofyn i aelod arall o'r teulu fynd am dro gydag ef.
- Gofyn i Amit helpu gyda thasg yn y gegin.
- Dweud wrth ei fam efallai bod angen iddynt drefnu mwy o deithiau cerdded prynhawn cyn swper.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Delio â cherdded i ffwrdd.

Beth fydddech chi'n argymhell i Josh?

✗ Gweiddi ar Amit o'r gegin, "stopia! Alla i ddim dod efo ti nawr." **Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol** oherwydd gallai gweiddi ar Amit o'r gegin ei ddrysu a'i gynhyrfu. Efallai na fydd hefyd yn ei atal rhag mynd allan ar ei ben ei hun.

✓ Troi y popty i ffwrdd a dilyn Amit. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol os nad oes dewisiadau eraill.**

✗ Gwahardd Amit rhag gadael a'i dynnu yn ôl i'r tŷ. **Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol** oherwydd efallai y bydd Amit yn cynhyrfu ac yn gwrthod cael ei dynnu a allai arwain at niweidio Josh neu ei dad.

✓ Mynd i ble mae Amit yn sefyll wrth y drws a dweud yn bwylllog: "beth am i ni fwyta cinio yn gyntaf ac awn am dro yn nes ymlaen." **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd mae Josh yn cadw'n dawel, ddim yn gweiddi, ac yn cydnabod dymuniadau ei dad trwy ddweud wrtho y byddan nhw'n mynd am dro gyda'i gilydd ar ôl swper pan fydd mam Josh yn ôl adref o'r gwaith.

✓ Cloi y drws fel na all Amit adael. **Mae hyn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** os nad oes opsiynau eraill yn bodoli a bod Josh yn y tŷ gydag Amit. Am resymau diogelwch tân, ni ddylai person sy'n byw gyda dementia ac sydd angen goruchwyliaeth byth gael ei gloi y tu mewn i dŷ heb berson arall yno.

✓ Gadael i Amit fynd a ffonio cymydog i gadw golwg amdano. **Mae hwn yn debygol o fod yn opsiwn defnyddiol** os yw mam Josh wedi trefnu ymlaen llaw gyda'r cymdogion i gadw llygad amdano. Os yw Amit yng nghamau cynnar iawn dementia, efallai ei fod yn iawn wrth fynd allan ar ei ben ei hun i leoedd sy'n gyfarwydd iddo.

✓ Gofyn i aelod arall o'r teulu fynd am dro gydag ef. **Mae hwn yn debygol o fod yn opsiwn defnyddiol.** Gall Josh orffen coginio cinio a gall Amit fwynhau taith gerdded braf cyn cinio.

✓ Gofyn i Amit helpu gyda thasg yn y gegin. **Mae hyn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd ei fod yn golygu tynnu sylw Amit oddi wrth fynd am dro ar ei ben ei hun ac yn rhoi pwrpas iddo ac yn ei gadw'n brysur.

✓ Dweud wrth ei fam efallai bod angen iddynt drefnu mwy o deithiau cerdded prynhawn cyn swper. **Mae hyn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd bydd cynllunio ymlaen llaw yn atal torri ar draws Josh a'i fam wrth goginio swper i gynorthwyo Amit. Gall hefyd helpu Amit i ryddhau ychydig o egni a dod adref i ymlacio cyn swper.

2. Gweithgaredd

Gadewch i ni edrych ar eich sefyllfa chi. Beth yw'r rhesymau posibl pam y gallai'r person rydych yn helpu i ofalu amdano fod yn awyddus i gerdded? Dewiswch bob ateb sy'n berthnasol.

- Eisiau gwneud ymarfer corff
- Parhau ag arfer gydol oes o gerdded yn rheolaidd
- Lleddfu diflastod oherwydd na chaiff ei ysgogi'n ddigonol
- Defnyddio ynni ar ôl bod yn eistedd trwy'r dydd
- Lleddfu poen ac anghysur oherwydd poen yn y cymalau neu stiffrwydd
- 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. Gweithgaredd

Yn seiliedig ar y rhesymau a ddewisoch, meddyliwch am y cwestiynau canlynol. Sut gallech chi ymateb y tro nesaf y bydd y person rydych chi'n gofalu amdano eisiau mynd allan? / Beth allech chi ei wneud i helpu'r person i fwynhau cerdded mewn ffordd ddiogel?

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

- 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 ei 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 aelod o'r teulu sy'n rhannu cyfrifoldebau gofalu.
- Mae'n bwysig nodi rhesymau posibl dros gerdded o gwmpas neu gerdded i ffwrdd.
- Os nad yw un dull yn gweithio, rhowch gynnig ar un arall.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi, eich teulu a'r person sy'n byw â dementia.

Sesiwn 9. Dweud y peth anghywir ar yr amser anghywir

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Gall newidiadau yn y gallu i farnu, er enghraifft, wneud i'r person sy'n byw gyda dementia ddweud y peth anghywir ar yr amser anghywir. Gall hyn beri gofid iddyn nhw a hefyd eu gofalwyr.

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 farnu a bydd hefyd yn trafod sgiliau a all eich helpu chi a'ch teulu i reoli hyn.

1. Beth yw newidiadau yn y gallu i farnu?

Gall newidiadau yn y gallu i farnu gynnwys dweud y peth anghywir ar yr amser anghywir, ymddwyn yn amhriodol mewn sefyllfa, neu beidio â deall eich cyfyngiadau eich hun.

Fel arfer nid yw'r gweithredoedd hyn yn niweidiol, ond gallant beri 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.

2. Sut allwch chi reoli newidiadau yn y gallu i farnu?

Edrychwn ar enghraifft

Mae Ivan yn 15. Mae dementia ar ei nain Isabel ac mae'n byw gydag ef a'i rieni ers i'w daid farw.

Mae Ivan yn y siop leol ac Isabel yn cael ychydig o bethau i swper. Mae plentyn bach yn rhedeg o amgylch y siop ac yn taro i mewn i Isabel a'i dychryn. Mae Isabel, sydd fel arfer yn fenyw addfwyn iawn, yn dechrau ceryddu'r plentyn a'i fam.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rheoli newidiadau yn y gallu i farnu.

Beth fydddech chi'n argymhell i Ivan i'w helpu i ymdopi â'r sefyllfa hon?

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

- Rhoi ei law dros geg Isabel er mwyn ei hatal rhag ffraeo'r plentyn.
- Cerdded yn ôl adref gydag Isabel gan adael y siop cyn gynted â phosibl oherwydd mae'r hyn a ddigwyddodd yn embaras.
- Peidio â chynhyrfu, a thawelu meddwl Isabel fod popeth yn iawn.
- Derbyn yr ymddygiad. Dod o hyd i ffyrdd o addasu.
- Gallai Ivan gario cerdyn busnes sy'n esbonio, 'Mae dementia ar fy nain, byddwch yn amyneddgar gyda ni' a rhowch y cerdyn hwn i'r fam.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rheoli newidiadau yn y gallu i farnu.

Beth fydddech chi'n argymhell i Ivan?

✘ Rhoi ei law dros geg Isabel er mwyn ei hatal rhag ffraeo'r plentyn. **Nid yw'r ymateb hwn mor ddefnyddiol** oherwydd gallai hyd yn oed waethygu'r sefyllfa a gwneud Isabel yn fwy cynhyrfus.

✘ Cerdded yn ôl adref gydag Isabel gan adael y siop cyn gynted â phosibl oherwydd mae'r hyn a ddigwyddodd yn embaras. **Nid yw'r ymateb hwn mor ddefnyddiol** oherwydd efallai y bydd Isabel yn teimlo'n ddrwg ac yn ynysig.

✓ Peidio â chynhyrfu, a thawelu meddwl Isabel fod popeth yn iawn. **Mae hyn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd mae'n dangos bod Ivan yn poeni am Isabel. Gall ei hatal rhag digio'r plentyn a'i fam a gwneud iddi deimlo'n fwy ymlaciol.

Derbyn yr ymddygiad. Os yw'n ymddangos nad yw'r plentyn neu'r fam yn pryderu, gadewch iddo fod. Chwilio am i ffyrdd o addasu. **Gall hyn fod yn ymateb priodol** os nad yw'r ymddygiad yn niweidio unrhyw un.

✓ Gallai Ivan gario cerdyn busnes sy'n esbonio, 'Mae dementia ar fy nain, byddwch yn amyneddgar gyda ni.' a rhowch y cerdyn hwn i'r fam. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd mae'n rhyddhau Ivan rhag esbonio'r sefyllfa i fam y plentyn a allai achosi embaras i Isabel.

3. Beth i'w wneud os yw'r newid yn y gallu i farnu yn fwy difrifol?

Profiad byr ac untro i Ivan oedd yr enghraifft olaf. Fodd bynnag, wrth i'r dementia ddatblygu, gall y newidiadau mewn barn a brofir gan berson sy'n byw gyda dementia yr ydych yn helpu i ofalu amdano ddod yn fwy difrifol. Er enghraifft, efallai y bydd angen i'ch teulu wneud penderfyniadau ynghylch a yw'r person yn ddiogel i barhau i yrru.

Cofiwch

Fel person ifanc ni ddylai fod yn rhaid i chi ddelio â newidiadau ar pen eich hun. Gall oedolion yn eich teulu a hefyd gweithwyr proffesiynol eich helpu a'ch cefnogi. Estynnwch allan a siaradwch â nhw os ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n ymdopi a bod pethau'n mynd yn rhy anodd.

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

- Mae newidiadau yn y gallu i farnu fel arfer yn cynyddu wrth i ddementia ddatblygu.
- Gall newidiadau yn y gallu i farnu beri gofid mawr i'r person sy'n byw â dementia a'r gofalwr.
- Mae'n bwysig lleihau neu atal newidiadau yn y gallu i farnu, pryd bynnag y bo hynny'n bosibl.
- Cofiwch y gellir cael diwrnodau da a gwael.
- Atgoffwch eich hun bod hyn yn rhan o'r clefyd, nad bai'r person yw.
- Cymerwch anadl ddofn a meddyliwch am y ffyrdd gorau o ymateb a fydd y lleiaf trallodus i chi a'ch teulu a'r person rydych chi'n gofalu amdano.
- Efallai y bydd eich teulu eisiau cynllunio ar gyfer lefelau cynyddol o newidiadau mewn barn wrth i'r afiechyd fynd rhagddo. Fel person ifanc ni ddylech orfod delio â newidiadau ar pen eich hun. Estynnwch ac am help os ydych chi'n teimlo nad ydych chi'n ymdopi a bod pethau'n mynd yn rhy anodd.

Sesiwn 10. Rhoi'r cwbl at ei gilydd

Y pethau pwysicaf i'w cofio



- 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.
- Gyda chymorth eich teulu, 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.
- Efallai y bydd aelodau eich teulu am ymgynghori â meddyg i nodi unrhyw achosion sy'n gysylltiedig â meddyginiaeth neu salwch.
- Ceisiwch adnabod p'un a allai'r amgylchedd neu'r dull gweithredu a ddefnyddir gan eich teulu 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.

Awgrymiadau ymarferol ar beidio â beio eich hun, rhannu eich teimladau ag eraill a gwneud amser i chi eich hun

Dyma rai awgrymiadau cyffredinol yr ydym wedi'u trafod yn y sesiwn hon a sesiynau eraill:



- Peidiwch â beio'ch hun na'ch teulu na'r person sy'n byw gyda dementia am y problemau rydych chi'n dod ar eu traws. Os ydych chi eisiau gweithio ar ffyrdd o reoli eich teimladau, edrychwch ar dudalen olaf Sesiwn 3. Meddwl yn wahanol ym Modiwl 3.
- Rhannwch eich teimladau am eich profiadau fel gofalwr ag eraill. Os byddwch yn eu cadw i chi'ch hun efallai y bydd yn anoddach i chi helpu i ofalu am yr aelod o'ch teulu neu ffrind. Os hoffech ddysgu mwy am gynnwys eraill, cymerwch olwg ar Sesiwn 4. Cynnwys eraill ym Modiwl 2.
- Mae'n hanfodol eich bod yn gwneud amser i chi'ch hun. Bydd hyn yn caniatáu ichi wneud y pethau rydych chi'n eu gwerthfawrogi mewn bywyd ac rydych chi'n mwynhau eu gwneud, fel treulio amser gyda ffrindiau neu fwynhau'ch hoff hobiau. 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

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

