

Pam mae dementia yn golygu bod gofal personol yn anodd?

Cymorth i aelodau o'r teulu sydd yn darparu gofal personol i bobl sy'n byw gyda dementia



Crossing the line

Support for family carers providing personal care for people with dementia

Canllawiau cyffredinol yw'r wybodaeth yn y llyfryn hwn ac ni fwriedir iddo fod yn gyngor ffurfiol. Gofynnwch i'ch gweithiwr proffesiynol gofal iechyd am gyngor mwy perthnasol.

Roedd yr holl wybodaeth yn gywir ar adeg cyhoeddi. Argymhellir y dylech holi beth sydd ar gael yn eich ardal.

Mae'r llyfryn hwn yn un mewn cyfres o lyfrynnau a ddatblygwyd trwy gyfrwng prosiect ymchwil 'Crossing the line'.

Arianwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR) fel rhan o'i Raglen Ymchwil er Budd Cleifion (Cyfeirnod y Grant: NIHR202970).

Hoffem ddiolch i Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr am eu cyllid a'u gwasanaethau cyfieithu, i Ferched y Wawr am eu cyfraniad a'u cefnogaeth wrth gyfieithu'r llawlyfrau, ac i Dafydd, Karen, Einir, Lia, Delyth a Nia fu'n rhan o adolygu'r cyfieithiadau a sicrhau bod y taflenni'n hygyrch ac yn hawdd eu deall i bawb.

FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research



UNIVERSITY of WORCESTER

Association for Dementia Studies



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



**DEMENTIA
CARERS COUNT**
Supporting Family Carers



Ar brydiau, gall cynnig gofal personol i rywun sydd â dementia sbarduno ymatebion neu deimladau annisgwyl. Gall rhai o'r rhain ymwneud yn uniongyrchol â'r newidiadau i'r ymennydd sy'n digwydd oherwydd y dementia. Gall eraill ddeillio o hanes bywyd yr unigolyn. Yn aml, bydd yn gyfuniad o'r ddau. Hynny yw, gall newidiadau yn yr ymennydd beri i'r unigolyn gamddehongli beth bynnag fydd yn digwydd, a gall hynny ysgogi atgofion poenus o'r gorffennol. Yn y llyfryn hwn, rydym yn disgrifio rhai o'r problemau mwyaf cyffredin ac yn cynnwys rhywfaint o awgrymiadau i geisio goresgyn yr heriau.

Y math o ddementia a'r camau

Mae sawl math gwahanol o ddementia yn bodoli. Gall cael diagnosis manwl o'r math penodol o ddementia fod yn ddefnyddiol iawn o ran deall y mathau o symptomau y bydd pobol yn eu profi a'r cymorth fyddent ei angen. Clefyd Alzheimer a Dementia Fasgwlaidd yw'r mathau mwyaf cyffredin. Ceir gwybodaeth fanwl am y mathau hyn ar wefan Cymdeithas Alzheimer: **<https://www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-factsheets/information-dementia-welsh-cymraeg>**

Mae mathau prin o ddementia yn cynnwys Dementia Blaen-arleisiol, Dementia Cyrff Lewy, Dementia Parkinson, Clefyd Alzheimer sy'n cychwyn cyn 65 oed, Atroffi Cefn yr Ymennydd (PCA), Dementia sydd yn effeithio ar leferydd a'r gallu i darllen (PPA) ac amrywiadau genetig.

Mae gwybodaeth fanwl am y rhain ar gael ar wefan Rare Dementia Support **www.raredementiasupport.org** a grŵp cymorth ar-lein: **<https://www.bangor.ac.uk/cy/dsdc/cymuned-rhwydweithiau-a-chefnogaeth>**

Weithiau mae'n bosib canfod gwahanol fathau o ddementia yn yr un ymennydd. Gelwir hyn yn ddementia cymysg.

Mae dementia yn fwy cyffredin ymhlith pobl hŷn. Os caiff unigolyn sy'n iau na 65 mlwydd oed diagnosis o ddementia, gelwir hyn yn 'Dementia Pobol Iau'. Mae heriau penodol yn gysylltiedig â byw â dementia yn yr oedran yma ac o ran cynnig gofal personol. Mae gwefan Dementia UK yn cynnig gwybodaeth penodol neilltuol am "Young Onset Dementia" **www.dementiauk.org**

Yn y llyfryn hwn rydym wedi defnyddio'r gair 'dementia' fel term cyffredinol. Pan fo symptom penodol yn amlygu ei hun mewn math penodol o ddementia, rydym wedi tynnu sylw neilltuol at hyn. Mae dementia'n brofiad gwahanol i bawb. Ni fydd hyd yn oed pobl sydd â'r un math o ddementia yn profi'r un symptomau yn union. Bydd profiadau bywyd, cyflyrau iechyd eraill a ffordd o fyw oll yn dylanwadu ar y profiad.

Yn yr un modd, gallai dementia un unigolyn ddatblygu'n arafach neu'n gyflymach na dementia rhywun arall. Mae pobl sydd â dementia mwy datblygedig fel arfer angen mwy o help gyda gofal personol. Fodd bynnag, gall rhai fod angen cymorth gyda rhai pethau o gyfnod cynnar yn eu dementia. Oherwydd yr amrywiaeth yma, nid ydym wedi defnyddio'r term 'cam y dementia' yn benodol yn y llyfryn hwn.

Dryswch

"Does ganddi ddim syniad be dîr amser a mae'n trio gwisgo i fynd allan am 11 o'r gloch y nos"

"Mae o'n mynd ar goll hyd yn oed ar y ffordd i'r tŷ bach"

"Pan fyddwn ni'n aros yn nhŷ ein merch, mae o'n trio mynd i'r gwely gyda'r plant"

"Mae'n gofyn pryd fydd cinio'n barod, er y byddwn wedi'i fwyta 15 munud cyn hynny"

Gall dementia achosi dryswch ar sawl lefel wahanol fel gwybod ble mae o, beth yw'r amser ac adnabod pwy yw'r bobl o'i gwmpas.

Dychmygwch sut byddwch chi'n teimlo pan fyddwch chi'n deffro ar wyliau, ac am ychydig eiliadau, tydach chi'm yn medru dirnad, yn medru deall ble ydych chi. Mae rhai sy'n byw efo dementia yn teimlo'r dryswch yna trwy'r amser, y teimlad o beidio gwybod ble yn union mae er fod y lle wedi bod yn gyfarwydd iddo yn y gorffennol.

Os bydd yr unigolyn mewn lle sy'n anghyfarwydd iddo, gall fynd ar goll yn hawdd iawn a theimlo'n fwy pryderus ynghylch gweithgareddau gofal personol.

Syniadau syml i ymdrin â dryswch

- Pan fyddwch mewn lleoliad newydd, cerddwch o gwmpas ychydig o weithiau gan nodi elfennau pwysig, er enghraifft, llun ar y ffordd i'r ystafell ymolchi neu i ba gyfeiriad y dylech droi ar ben y grisiau i fynd i'r ystafell wely.
- Gall post-it notes, labeli neu luniau ar ddrysau a chypyrddau hefyd helpu pobl i wybod ble o.
- Ceisiwch gynnig sicrwydd am ddiogelwch.
- Cofiwch gynnwys gwybodaeth am yr amser a'r lle fel rhan o'r sgwrs.
- Defnyddiwch eitemau cyfarwydd megis pethau ymolchi a dillad i helpu'r unigolyn i ddeall beth mae angen gwneud.
- Caniatewch ddigon o amser i'r unigolyn addasu i'r hyn y byddwch am iddo'i wneud.
- Gall fod yn ddefnyddiol cysylltu gofal personol â digwyddiadau. Er enghraifft, "Mae gynnon ni ymwelwyr yn dod i ginio. Beth am i fi helpu chi efo'ch dillad smart?" neu "Dewch i ni nôl ein cotiau i fynd i'r siopau, mae hi'n oer heddiw".
- Er mwyn gwybod beth yw'r amser mae'n haws defnyddio cloc 24 awr digidol neu wyneb cloc sy'n gwahaniaethu rhwng y nos a'r dydd.

- Nodwch fanylion digwyddiadau allweddol megis ymwelwyr, ymweliadau ac apwyntiadau ar fwrdd gwyn neu galendr. Gall ticio digwyddiadau sydd wedi digwydd ei helpu i gadw trefn ar bethau.
- Gall nifer o apiau ffon clyfar helpu i gadw trefn ar ei amserlen. Cewch fwy o gyngor yma **<https://www.bangor.ac.uk/cy/dsdc/adnodau-i-gefnogi-pobl-syn-byw-gyda-dementia-a-gofalwyr>**

Cyhuddiadau

"Mae Mam yn grediniol fod y ddynes sy'n helpu efo'r glanhau yn dwyn ei phethau"

"Mae wedi fy nghyhuddo ar gam o gael perthynas rywiol â bron pawb sy'n dod i'r tŷ! Ar ôl popeth dwi'n gwneud i ofalu amdano fo! Sut allai o hyd yn oed feddwl hynny?"

"Ni wnaiff Dad fwyta unrhyw beth y bydd y wyrion yn ei baratoi iddo. Cyn gynted ag y mae nhw'n gadael yr ystafell, mae'n dweud eu bo nhw'n trio ei wenwyno fo"

Weithiau, gall pobl sydd â dementia gyhuddo pobl o rywbeth sydd ddim yn seiliedig ar ffeithiau. Gall enghreifftiau gynnwys cyhuddo rhywun o ddwyn ei eiddo er enghraifft, pwrs, waled, allweddi neu emwaith neu ddillad; rhywun yn gwenwyno ei fwyd; rhywun yn cael perthynas â'i bartner; rhywun yn ysbïo arno, neu bobl yn cynllwynio yn ei erbyn. Oherwydd y dirywiad yn ei alluoedd gwybyddol, wrth drio dehongli sefyllfa sy'n newid, gallai ddod i'r casgliad anghywir.

Er enghraifft wrth feddwl "pam ddylai rhywun mae prin yn ei adnabod fod yn treulio cymaint o amser yn ei ystafell wely, rhywle mae'n cadw ei holl bethau gwerthfawr?" Pam ddylai cymaint o ddynion ifanc barhau i ffonio ei bartner a threulio cymaint o amser yn sibrd yn y gegin?

Mae un ddamcaniaeth yn awgrymu y gall y person neu'r peth sy'n cael y bai gynrychioli colled y mae'r unigolyn yn sylwi arno yn ei fywyd. Er enghraifft, gallai pwrs neu waled gyfleu colli ei annibyniaeth ariannol.

Gallai cyhuddiad bod partner yn cael perthynas ag aelod o staff asiantaeth gofal fod yn arwydd o gydnabyddiaeth fod eu perthynas bersonol yn newid, a bod ei bartner yn dod yn ofalwr yn hytrach na chariad.

Yn aml, bydd cyhuddiadau, beio, gwadu a chadw gormod o bethau yn digwydd ar yr un pryd.

Gallai llenwi bag llaw â phapur tŷ bach fod yn arwydd o ofni colli y rheolaeth o fynd i'r tŷ bach. Gallai casglu beiros a phensiliau fod yn arwydd o sylweddoli bod ysgrifennu'n dod yn anoddach. Gallai casglu allweddi gyfleu ofni y gallai golli ei drwydded yrru neu ei gartref. Gall eitemau symbolaidd fod yn hynod o bwysig i'r unigolyn a dyna pam mae nhw'n teimlo'r pwysigrwydd o'u cadw nhw. Efallai y bydd yr unigolyn yn cuddio'r eitem mewn lle diogel, ond yn anghofio'r lleoliad wedi hynny. Gall hyn achosi cyhuddo eraill o ladrad.

Weithiau, gall fod yn anoddd dychmygu pa mor galed yw hi i wynebu realiti ei sefyllfa.

Efallai ei fod yn anfodlon neu methu cyfaddef bod pethau'n newid, ac felly, efallai yn gwadu ei sefyllfa. Efallai mai cyhuddiadau a beio yw dull yr unigolyn o ymdopi â'r ymwybyddiaeth nad yw pethau'n union fel yr oeddent.

Wrth gwrs mae wastad yn bwysig cofio y gall cyhuddiad fod yn wir, bod sail go iawn i'r cyhuddiad. Felly mae'n bwysig peidio cymryd yn ganiataol mae'r dementia sy'n achosi'r cyhuddiadau.

Syniadau am sut i ddelio â chyhuddiadau

- Mae dioddef cyhuddiadau di-sail yn brofiad hynod o heriol.
- Anadlwch yn ddwfn, cydnabyddwch y poen, rhwystredigaeth a dicter rydych chi'n teimlo, a cheisiwch ollwng gfael ar y teimladau hynny. Triwch adeiladu pont i realiti ei fyd.
- Bydd yr unigolyn angen sicrwydd eich bod yn a gwrando arno.
- Triwch fod yn agored i'w bersbectif. Gadewch iddo wyntyllu heb farnu na cheisio ei gywiro. Mi fyddai hyn yn gwneud y sefyllfa'n waeth.
- Peidiwch â dadlau am y ffeithiau na'r gwirionedd. Peidiwch â gwrth-ddweud, ceisio rhesymu, na gwrthdynnu ei sylw. Byddai gwneud y pethau hynny yn gwaethygu'r sefyllfa.
- Credwch ynddo.

- Aralleiriwch y cyhuddiad fel pe bai eich ffrind gorau yn dweud wrthyh chi fod yr un peth wedi digwydd iddo.
- Holwch mwy am beth ddigwyddodd gan ddefnyddio cwestiynau 'beth', 'ble', 'pryd', 'sut' a 'pwy', ond nid cwestiynau 'pam'.
- Triwch sylwi pa synnwyr mae'r person yn defnyddio i ddisgrifio rhywbeth ichi e.e. ydyn nhw'n sôn am rhywbeth mae wedi gweld, arogl neu wedi ei deimlo. Defnyddiwch y synnwyr mae nhw'n ffafrio wrth i chi ofyn cwestiynau iddyn nhw e.e. os mae nhw'n disgrifio rhywbeth mae nhw wedi gweld fel tystiolaeth, gofynnwch iddyn nhw ddisgrifio'n mwy manwl beth mae nhw wedi gweld.
- Pan mae unigolyn yn teimlo fod eraill yn gwrando, mae'n creu teimlad o hunan werth. Bydd hynny'n helpu i leddfu'r sefyllfa ac yn meithrin ymddiriedaeth a chysylltiad. Yna, efallai y gellir adfer perthnasoedd.

Ffyrdd i arbed cyhuddiadau di sail yn y dyfodol

- Ymhen amser, wrth i'r unigolyn sylweddoli ei fod yn cael ei glywed, gall y cyhuddiadau ostegu.
- Gall fod yn ddefnyddiol trio deall beth sydd tu cefn i'r cyhuddiad, beth yw'r ystyr dyfnach. Efallai bydd yr unigolyn yn teimlo ofn, cywilydd, wedi'i wrthod, loes, euogrwydd, diffyg neu ryw emosiwn dwfn arall a dyma'r unig ffordd y gall fynegi ei deimladau.

- Gall bag llaw fod yn symbol o annibyniaeth unigolyn. Gall gynnwys arian, cardiau, ffôn, dyddiadur, rhestr cysylltiadau, goriadau a'r holl bethau pwysig sydd ei angen ar unigolyn. Nid yw'n anghyffredin i rai ddal gafael yn dynn yn ei bag llaw, peidio â'i adael allan o'i golwg a'i lenwi nes bydd yn gorlifo ag eitemau eraill.
- Peidiwch â thynnu unrhyw beth sy'n bwysig i'r unigolyn allan o'r bag.
- Mae'n iawn cael sgwrs efo nhw am y pethau yn y bag ond ei dewis nhw sy'n bwysig parthed beth mae nhw am gadw.
- Cytunwch ar ychydig o leoedd lle byddent yn hoffi cadw pethau'n ddiogel yn y cartref.

Trafferthion cwsg

"Mae'n deffro'n ganol nos, mynd i lawr grisiau ac yn trio gwneud brecwast 3 o'r gloch y bora"

"Mae o'n cael hunllefau ofnadwy ac yn deffro'n gweiddi"

"Pan mae'n codi i bî-pî, mae'n crwydro i'r stafell sbâr ac yn taro mewn i bethau wrth drïo ffeindio'r tŷ bach"

Mae llawer o bobl â dementia yn cysgu'n wael neu'n profi tarfu ar eu cwsg, a gall hynny effeithio ar eu hwyliâu neu ar sut byddant yn ymdopi â thasgau yn ystod y dydd. Gall hyn effeithio ar ofalwyr, gan darfu ar eu cwsg hefyd. Gall rhai mathau o ddementia, megis Dementia Cyrff Lewy, achosi rhithweledigaethau a hunllefau brawychus.

Weithiau, efallai na fydd pobl â dementia yn gwneud llawer o ymarfer corff na gweithgareddau ysgogol, felly dydyn nhw ddim yn ddigon blinedig yn gorfforol nac yn feddyliol pan ddaw'n amser mynd i'r gwely.

Efallai bydd yn cysgu am gyfnodau hir yn ystod y dydd a hynny hefyd yn effeithio ar ei allu i gysgu yn ystod y nos. Mae'n bwysig nodi a thrin unrhyw broblemau corfforol a allai darfu ar gwsg, er enghraifft, poenau yn sgil arthritis, coesau aflonydd, rhwymedd neu broblemau treulio. Gall rhai meddyginiaethau i drin cyflyrau eraill, megis diabetes neu pwysedd gwaed uchel effeithio ar gwsg hefyd.

Gofynnwch am archwiliad iechyd

- Os ydych chi'n pryderu, trefnwch apwyntiad fel y gall yr unigolyn weld ei feddyg teulu. Ni fydd llawer o feddygon teulu yn holi am gwsg os bydd claf â dementia yn ceisio cymorth ynglŷn â phroblem iechyd arall.
- Os bydd y problemau cysgu hefyd yn effeithio ar eich arferion cysgu chi, cofiwch hysbysu'r meddyg am hynny.
- Gall y meddyg teulu asesu a thrin unrhyw broblemau iechyd cyffredinol a allai fod yn effeithio ar gwsg. Mae rhai pobl yn meddwl y gallai tabledi cysgu helpu, ond gall y rhain achosi'r person fod yn swrth, a gallai hynny gynyddu'r perygl o gael codwm. Gall tabledi cysgu fod yn llai effeithiol os cânt eu defnyddio dros gyfnod hir.

Arferion i helpu efo chwsg

- Ystyriwch drefn ddyddiol yr unigolyn rydych chi'n ei gynorthwyo fel y bydd yn fwy tebygol o gysgu pan fydd yn mynd i'r gwely. Gall trefn iach leihau dryswch a helpu pobl i deimlo'n fwy egniol yn ystod y dydd.
- Ceisiwch sefydlu trefn ddyddiol gyfarwydd ar gyfer prydau bwyd a gweithgareddau. Gall hyn helpu'r person i gadw ei ymwybyddiaeth o amser a lle, a chefnogi rhythm naturiol ei gorff rhwng dydd a nos. Er enghraifft, gwrandao ar gerddoriaeth neu raglen radio yn y bore neu fynd am dro neu wneud ymarferion yn y gadair ar ôl cinio.
- Os gallai wneud hyn, anogwch yr unigolyn i gynorthwyo â thasgau yn y cartref, er enghraifft, paratoi llysiau neu sychu llestri.
- Ar ôl swper a chyn mynd i'r gwely gall gwneud rhywbeth pleserus fel edrych ar luniau neu eitemau sy'n ysgogi atgofion fod yn help i leihau pryder a chreu'r teimlad o sicrwydd.
- Os yn bosibl, anogwch yr unigolyn i fynd allan yn ystod y dydd; gall hyd yn oed hanner awr fod yn llesol. Mae golau dydd yn helpu i osod cloc y corff ac yn annog yr unigolyn i deimlo'n gysglyd pan aiff hi'n dywyll. Os yw'n anodd mentro allan, gall lamp golau dydd dan do sicrhau effaith debyg.
- Anogwch yr unigolyn i beidio â chysgu am gyfnodau hir yn ystod y dydd.

- Mae gosod trefn ar gyfer mynd i'r gwely yn bwysig. Gall diod laethog gynnes, defnyddio'r tŷ bach, ymolchi a glanhau dannedd yn yr un drefn bob nos, ac efallai gwranddo ar rywfaint o gerddoriaeth ymlaciol ar ôl mynd i'r gwely, fod yn ffyrdd defnyddiol o sefydlu trefn.
- Mae rhai pobl yn mwynhau gwranddo ar bobl eraill yn darllen iddynt. Bydd gwranddo ar hoff gerddi neu straeon byrion neu wrando ar y radio yn helpu rhai pobl i ddisgyn i gysgu.
- Efallai y byddwch chi'n ystyried lleihau cyfanswm y caffîn yn y prynhawn a gyda'r hwyr oherwydd gall gadw'r unigolyn yn effro a gwneud iddo orfod defnyddio'r tŷ bach yn ystod yn y nos. Efallai byddai'n fuddiol rhoi cynnig dewisiadau eraill sydd ddim yn cynnwys caffîn. Gall alcohol a nicotin hefyd darfu ar gwsg.

Technoleg a newidiadau yn y cartref i helpu cwsg

- Sicrhewch nad yw'r ystafell wely yn anniben a'i bod mor dawel a thywyll â phosibl. Os yw yr uniogolyn yn teimlo'n orbryderus yn y tywyllwch. Gallwch osod lamp neu 'night light' bach fel bo'n medru gweld y ffordd i'r tŷ bach.
- Os bydd yn codi'n rheolaidd yn ystod y nos, efallai y gallech chi ystyried defnyddio rhai mathau o gymhorthion technolegol, naill ai i'ch rhybuddio ei fod wedi codi neu i sicrhau bod yr amgylchedd yn fwy diogel a lleihau'r perygl o syrthio.

- Mi fedrwch chi ddefnyddio goleuadau 'sensor' sy'n rhoi'r golau ymlaen pan mae symudiad yn yr ystafell.
- Gall gweithiwr cymdeithasol neu therapydd galwedigaethol gynnig cyngor ynghylch y mathau o dechnoleg a allai fod yn addas a beth fydd yn fodlon ei ddarparu.

Syndrom Machlud Haul

"Mae o'n iawn yn ystod y dydd ond mae o'n ypsetio'n ofnadwy pan mae'n dechrau nosi"

"Oddeutu amser te, bydd fy chwaer yn dechrau poeni am ein Mam, sydd wedi marw ers blynyddoedd"

Mae syndrom machlud haul yn disgrifio patrwm o ddryswch, aflonyddwch a chynnwrf cynyddol sydd fel arfer yn digwydd yn hwyr yn y prynhawn neu'n gynnar gyda'r nos. Gall y newidiadau mewn golau naturiol gyfrannu at hyn.

Gall hyn sbarduno patrymau ymddygiad cyfarwydd, megis mynd i nôl plant o'r ysgol neu adael y gwaith i fynd adref. Efallai y bydd y person yn mynd yn bryderus neu'n ofidus gan ddweud ei fod eisiau "mynd adref" er ei fod eisoes gartref, neu efallai ei fod yn chwilio am rywun nad yw yno mwyach.

Os oes angen cynnal gofal personol ar yr adeg hon o'r dydd, mae'n bwysig cofio y gall y ffactorau hyn effeithio ar ymateb ac ymddygiad y person.

Cyngor sut i ymdopi â syndrom machlud haul

- Siaradwch yn dawel a chalonogol. Ceisiwch ddeall beth yw hanfod y pryder.
- Cynigwch sicrwydd drwy gydnabod teimladau ac archwilio teimladau. Er enghraifft, "Rwy'n gwybod eich bod chi'n dymuno mynd adref, beth ydych chi'n dymuno'i wneud ar ôl cyrraedd yno?"
- Pan fydd person yn ymddangos yn bryderus neu dan straen, mae wastad yn syniad da ystyried os oes rheswm arall am hynny. Gallai fod oherwydd ei fod wedi blino, yn llwglyd neu'n sychedig, mewn poen, neu'n teimlo'n ansicr neu'n anniogel. Bydd deall yr achosion posibl hyn yn gallu helpu chi i ymateb mewn ffordd fwy cefnogol a chysurlon.
- Gall llai o olau naturiol ar ddiwedd y dydd effeithio ar allu'r unigolyn i ddirnad ei amgylchoedd.
- Gall lefelau goleuni isel hefyd sbarduno problemau â phrosesu gweledol neu brofi rithweledigaethau.
- Meddyliwch os yw'n bosib i chi wneud rhywbeth i helpu'r unigolyn i ymlacio cyn i'r symptomau syndrom machlud ddechrau. Oes rhywbeth y gallwch wneud iddo deimlo'n mwy cyffyrddus yn ei amgylchedd?
- Mae strategaethau defnyddiol eraill yn cynnwys sicrhau bod yr amgylchedd yn fwy clyd, cau llenni, sicrhau na fydd goleuadau'n creu cysgodion, sicrhau bod yr ystafell yn gynnes a diffodd unrhyw synau cefndir annymunol.
- Defnyddiwch oleuadau ychwanegol a gweithgareddau lleddfol a digynnwrf.

Ceisiwch gymorth gan weithwyr proffesiynol gofal iechyd a gwasanaethau dementia lleol os bydd y broblem yn parhau neu ceisiwch gyngor gan linellau cymorth Cymdeithas Alzheimer 03300 947 400; Llinell Gymorth Dementia Cymru 0808 808 2235; Carers Wales 0808 808 7777; Nyrs Admiral Dementia UK 0800 888 6678; Dementia Carers Count 0800 652 1102.

Y cof a dysgu

"Does dim byd o'i le ar eu cof! Bydd o'n cofio pethau o'i blentyndod dwi wedi llwyr anghofio amdanyn nhw"

"Mae o'n cofio pan mae o isho cofio!"

"Dwi'n dangos iddo fo sut mae gwneud rhywbeth a phum munud wedyn, mae o'n gwadu bo fi erioed wedi dangos iddo fo!"

"Pam mae hi'n gofyn yr un peth i mi dro ar ôl tro?"

Yn aml mae dementia yn effeithio ar y gallu i greu atgofion newydd, yn enwedig yn achos Alzheimer. Yn gyffredinol, bydd atgofion a grëwyd cyn i glefyd Alzheimer ddechrau yn cael eu cynnal yn well nag atgofion mwy diweddar. Gall cofio enwau wyrion diweddar fod yn anoddach na chofio enwau brodyr a chwiorydd. Gellir cofio atgofion sydd wedi'u storio ers tro yn yr ymennydd.

Bydd dysgu gwybodaeth newydd a'i storio yn fwy heriol. Nid yw hynny'n golygu na all pobl ddysgu pethau newydd, ond efallai bydd arnynt angen mwy o amser i'w cadw'n gywir yn storfa'r cof.

Cynghorion ynghylch cynorthwyo rhywun sydd â phroblemau cof

- Mae sgwrs sy'n ymwneud â diddordebau'r unigolyn yn y gorffennol yn debygol o fod yn haws na rhai sy'n canolbwyntio ar ddigwyddiadau yn ystod yr wythnos ddiwethaf.
- Bydd sgysiaau am deimladau presennol hefyd yn haws, oherwydd nid oes angen cof o gwbl yn achos y rhain. Er enghraifft, bydd "Ydych chi'n teimlo'n llwglyd?" neu "Ydych chi'n hoffi'r bwyd rydych chi'n ei fwyta?" yn haws na "Pryd gawsoch chi ginio, beth wnaethoch chi ei fwyta?"
- Gall dangos gwrthrychau sy'n ysgogi atgofion o'r gorffennol hwyluso sgysiaau.
- Efallai fod pobl yn teimlo fod gwrthrychau cyfarwydd fel, sebon a tyweli yn haws i'w defnyddio a bydd hynny'n golygu bod gofal personol yn fwy pleserus.
- Gallai eitemau megis matiau gweddïo, gleiniau a delweddau sy'n ymwneud â'u ffydd helpu i sbarduno atgofion yn ymwneud â ffydd a chred.
- Efallai bydd yr unigolyn yn cofio caneuon o'i orffennol yn fanwl, ac ar brydiau, gall cydganu helpu pobl i fwynhau gweithgareddau gofal.
- Yn aml, gall pobol â dementia ddysgu pethau newydd ond maen nhw angen amser i'w hymarfer dro ar ôl tro.
- Bydd yn haws dysgu os byddwch chi'n sicrhau bod y geiriau a ddefnyddir a'r arferion gyson bob tro. Gall hynny fod yn arbennig o ddefnyddiol wrth feddwl am drefn gofal personol rhywun.

- Efallai na fydd yr unigolyn yn cofio ei fod eisoes wedi gofyn cwestiwn neu eich bod chi newydd ddangos rhywbeth iddo. Mae hynny'n un o symptomau diffyg gallu i ddysgu pethau newydd yn achos dementia. Prin y bydd yr unigolyn yn gwneud hynny'n fwriadol.
- Ystyriwch drefn foreol rhywun; a fydd yn brwsio ei ddannedd yn gyntaf? A yw'n hoffi cael cawod cyn bwyta brecwast neu wedi hynny? Ceisiwch gynnig awgrymiadau gan ystyried eu trefn bersonol.
- Fe gaiff arferion newydd eu dysgu. Fodd bynnag, bydd angen mwy o amser i'w gwreiddio.

Atgofion am ofal personol yn y gorffennol

"Yn amal mae hi'n galw fi'n Mam pan dwi'n helpu hi i folchi"

"Bydd yn gofyn i mi am gusan cyn mynd i gysgu pan fyddaf yn ei helpu i fynd i'r gwely!"

"Weithiau pan dwi'n ei helpu o'i ddefnyddio'r tŷ bach, mae o'n ypsetio'n arw ac yn gwthio fi i ffwrdd"

"Mae hi'n mynd yn stiff i gyd pan dwi'n trio helpu hi i newid i'w dillad nos. Dwi'm yn gwybod be'i wneud"

Bydd ein profiadau pennaf o gael cymorth â gofal personol yn aml yn deillio o'n plentyndod. Efallai oherwydd salwch neu anabledd y bydd pobl eraill wedi cael cymorth â gofal personol fel oedolion.

Mae rhai pobl wedi cael plentyndod hapusach nag eraill ac efallai y bu rhai profiadau gofal wedi bod yn well nag eraill. Mae llawer o atgofion sydd gennym am brofiadau'r gorffennol wedi'u claddu'n ddwfn yn ein meddyliau, ond gall y rhain gael eu ysgogi pan fyddwn yn cael cymorth â gweithgareddau personol.

Cynghorion ynghylch helpu rhywun sy'n cymysgu'r gorffennol a'r presennol

- Mae'n eithaf cyffredin i bobl sy'n cael cymorth feddwl mai rhiant yw eu 'cynorthwydd' mewn gwirionedd. Efallai y bydd yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn eich galw yn 'mam' er mai wyres ydych chi mewn gwirionedd. Gall hyn beri syndod, parhewch â'r sgwrs a peidiwch â gorymateb os bydd hynny'n digwydd.
- Ar adegau eraill ym mywydau pobl, efallai eu bod wedi cael gofal personol sy'n gysylltiedig â phroblemau iechyd ac efallai y bydd atgofion am y cyfnodau heriol hyn yn dychwelyd. Efallai bydd yn siarad am yr atgofion hyn neu'n dehongli'r pethau'n digwydd ar hyn o bryd ar sail y pethau gwnaeth ei ddysgu bryd hynny.
- Bydd bob amser yn ddefnyddiol esbonio, fesul cam, beth fyddwch chi'n ei gynorthwyo neu beth fyddwch am i'r unigolyn ei wneud, fel y gall gyfranogi cymaint â phosibl a chael cymorth mewn ffordd sy'n gwneud synnwyr iddo ac yn ei helpu i deimlo'n gyfforddus.

Ymatebion trallodus sy'n gysylltiedig ag atgofion

- Os yw'r unigolyn rydych chi'n ei gynorthwyo yn cael trafferth gwahaniaethu rhwng y cymorth rydych chi'n ei gynnig a digwyddiadau yn y gorffennol a bydd yn ymddangos yn ofidus, ystyriwch a ddylech barhau neu a allech roi cynnig arall arni ychydig yn ddiweddarach.
- Yn achos unigolion hŷn, pobl sy'n rhan o'r gymuned LHDTG+ ac unigolion eraill yr ystyrir eu bod yn rhan o leiafrif, efallai eu bod wedi profi gwahaniaethu a chamdriniaeth, gan gynnwys gan awdurdodau. Gall trawma ddod i'r amlwg eto yn enwedig wrth ymdrin â phobl sydd mewn gwisg swyddogol megis personél y gwasanaeth ambiwlans. Gall hynny sbarduno atgofion.

Gofynnwch am rywfaint o gymorth

- Weithiau, os bydd unigolyn wedi dioddef camdriniaeth yn ystod gweithgareddau gofal personol ei blentyndod neu pan yn oedolyn, neu os bydd wedi cael profiadau trawmatig iawn, gall hynny sbarduno adweithiau emosiynol. Gallai cael cyngor gan eich meddyg neu weithwyr proffesiynol iechyd meddwl helpu i lunio cynllun ynghylch sut i gynnig gofal sy'n peri cyn lleied o boen meddwl â phosibl.
- Os bydd yr adwaith yn eithafol ac yn digwydd yn rheolaidd, bydd angen i chi geisio cymorth gan weithiwr proffesiynol trwy law eich meddyg teulu neu dîm iechyd meddwl cymunedol.
- Efallai y byddai gweithwyr o asiantaeth allanol yn fwy addas i gynnig gofal personol yn y sefyllfa hon.

Ffoniwch unrhyw un o'r llinellau cymorth hyn Cymdeithas Alzheimer 03300 947 400; Llinell Gymorth Dementia Cymru 0808 808 2235; Carers Wales 0808 808 7777; Nyrs Admiral Dementia UK 0800 888 6678; Dementia Carers Count 0800 652 1102. Ni wnaiff unrhyw beth y gwnewch chi ei drafod beri syndod na theimladau annifyr i'r bobl a wnaiff ateb eich galwad.

Ymddygiadau rhywiol amhriodol

"A deud y gwir, mae rhai o'r pethau mae'n gwneud pan dwi'n trio'u molchi yn gwneud i fi deimlo mor embarrassed"

"Weithiau dwi'm yn gwbod ble'i edrych pan dwi'n ei newid hi"

"Fyddai'n teimlo mor embarrassed pan mae bobol'n dweud wrtha'i be mae o wedi gwneud a dweud wrthyn nhw"

"Roedd o'n arfer bod yn unigolyn mor breifat, ond mae'n ymddangos nad oes ganddo ffiniau erbyn hyn"

Weithiau, yn achos dementia, gall pobl golli'r gallu i reoli cymhelliad corfforol neu'n ymddangos nad ydynt yn ymwybodol o pryd ac yn lle y bydd rhai mathau o ymddygiadau yn briodol.

Gall hyn weithiau ddigwydd os oes gan unigolyn ddementia sy'n effeithio ar ran flaen yr ymennydd. Weithiau, gall hynny achosi cyffwrdd gofalwyr mewn ffordd rhywiol amhriodol neu fastyrbio, yn enwedig wrth dderbyn gofal personol.

Bydd profi cyffwrdd amhriodol yn brofiad sy'n peri llawer iawn o ofid.

I rai, mae mastyrbio yn ffordd o geisio cysur, ymlacio neu hunanleddfu gall eu helpu i fynd i gysgu yn y nos. I eraill, dyma'r pleser y gallent brofi pan fyddant yn gallu rheoli eu corff. Yn aml, bydd yn anghyfforddus iawn i ofalwyr sy'n berthynas weld hynny'n digwydd, oherwydd, er bod mastyrbio yn rhywbeth naturiol, mae fel arfer yn digwydd mewn lle preifat. Efallai mai'r amser a'r lle yw'r broblem. Bydd gwybod pryd y gallai'r unigolyn fod yn debygol o fastyrbio yn eich helpu i'w gynorthwyo i fod mewn lle preifat, ac yn eich galluogi i neilltuo amser iddo ar ei ben ei hun i ddiwallu ei anghenion.

Cyngor – sut i ymdopi ag ymddygiadau rhywiol dadataliol

- Ceisiwch beidio ag ymateb yn flin os ydych chi'n gwybod y bydd yr unigolyn yn ymddwyn yn rhywiol amhriodol.
- I ddechrau, gallwch fynegi eich pryder am yr ymddygiad gan ddweud rhywbeth tebyg i "Pan fyddwch chi'n gwneud hynny, mi fydd yn peri gofid i mi" er mwyn helpu'r unigolyn i sylweddoli ei fod wedi tramgwyddo.
- Weithiau, os ydych chi'n adnabod yr unigolyn yn dda, gall hiwmor helpu i leddfu'r sefyllfa. Fodd bynnag, weithiau, gall hynny beri i'r sefyllfa waethygu.
- Yn yr achosion hynny, gall fod yn fuddiol llywio'r sgwrs tuag at bwnc gwahanol.
- Os bydd y sefyllfa'n gwaethygu neu'n dod yn anodd ei rheoli, gorffennwch beth bynnag y byddwch chi'n ei wneud, ac os gallwch, ewch oddi yno. Gofynnwch i rywun arall am gymorth os bydd angen.

Meddyliwch beth allech ei wneud yn wahanol yn y dyfodol

- Ystyriwch a wnaeth rhywbeth penodol sbarduno'r ymateb rhywiol, ac os gallwch, cynlluniwch ffordd wahanol yn y dyfodol.
- Meddyliwch a fydd hynny'n digwydd ar adegau penodol a cheisiwch newid patrwm gofal personol er mwyn gallu addasu yn unol â hynny.
- Os bydd yr unigolyn yn cyffwrdd ei gorff neu'n mastyrbio, gadewch iddo wneud hynny yn breifat.

Gofynnwch am rywfaint o gymorth

- Bydd profi ymddygiad o'r fath yn brofiad sy'n peri gofid a bydd yn bwysig siarad â rhywun cefnogol am hynny ar ôl iddo ddigwydd.
- Os bydd hynny'n broblem reolaidd, argymhellir siarad â'ch meddyg teulu neu'ch tîm iechyd meddwl cymunedol neu dîm Nyrsys Admiral.
- Efallai y byddai asiantaeth allanol yn fwy addas i gynnig gofal personol yn y sefyllfa hon.
- Cofiwch y bydd hi'n bwysig gofyn am help.

Ffoniwch unrhyw un o'r llinellau cymorth hyn Cymdeithas Alzheimer 03300947400; Llinell Gymorth Dementia Cymru 0808 808 2235; Carers Wales 0808 808 7777; Nyrs Admiral Dementia UK 0800 888 6678; Dementia Carers Count 0800 652 1102. Ni wnaiff unrhyw beth y gwnewch chi ei drafod beri syndod na theimladau annifyr i'r bobl a wnaiff ateb eich galwad.

Cyfathrebu ac iaith

"Pam na all hi ddilyn fy nghyfarwyddiadau?"

"Pam fedrith o'm deud wrtha'i be mae o angen i fi wneud?"

"Beth bynnag ddywedaf i, bydd o fel pe bai'n camddehongli pethau"

"Pam mae sgwrsio mor anodd?"

"Pam mae hi wedi dechrau siarad iaith dramor?"

"Pam mae o'n defnyddio geiriau yma? Doeddwn i 'rioed wedi clywed dad yn rhegi cyn iddo fo gael dementia"

Gall dementia niweidio rhan o'r ymennydd sydd yn rheoli lleferydd. Gelwir yr anallu i gynhyrchu neu ddeall iaith yn affasia, neu dementia math PPA. Nid fydd hynny'n golygu bod yr unigolyn yn rhoi'r gorau i ddymuno cyfathrebu a deall beth sy'n digwydd. Bydd teimladau'n dal mor gryf ag erioed. Bydd yr unigolyn yn aml yn ymwybodol o ddicter, hyd yn oed os na fydd yn deall geiriau a brawddegau'n llawn.

Gall cyfathrebu'n dda yn ystod gofal personol wneud gwahaniaeth mawr o ran hwyluso'r gweithgaredd. Ni fyddwch yn gallu unioni'r sefyllfa, ond gallwch chi geisio gweld pethau o safbwynt yr unigolyn er mwyn ceisio deall ei realiti. Drwy ddefnyddio ei realiti fel man cychwyn, gall fod yn haws sgwrsio.

Cynghorion ynghylch deall teimladau'r unigolyn

- Cymerwch yn ganiataol fod yr unigolyn yn deall popeth rydach chi'n dweud hyd yn oed os mae dim ond ychydig o siarad y mae nhw'u hunain yn gwneud.
- Ceisiwch uniaethu a'r unigolyn i werthfawrogi ei deimladau.
- Byddwch yn sensitif i'r geiriau ac iaith ei gorff bydd yr unigolyn yn defnyddio i gyfathrebu.
- Ceisiwch beidio â chyfierio at gamgymeriadau, oherwydd os byddwch yn gwneud hynny, gallai deimlo ei fod yn cael ei feirniadu a colli hyder.

Cyngor ynghylch cychwyn sgwrs

- Pan rydach chi'n siarad efo unigolyn sicrhewch eich bod chi'n ei wynebu.
- Os mae'n eistedd, dewch i lawr i'r un lefel.
- Cofiwch gyfleu eich bod yn barod i'w gynorthwyo.
- Siaradwch mewn ffordd cysurlon.
- Sicrhewch fod eich iaith corfforol yn cyd-fynd â'ch geiriau.
- Defnyddiwch iaith addas ar gyfer oedolion a thôn llais sy'n cyfleu parch.
- Defnyddiwch gwestiynau agored megis "Sut ydych chi'n teimlo heddiw?"
- Os bydd yr unigolyn yn cael trafferth canfod y gair priodol i ateb y cwestiwn. Mae'n haws iddyn nhw os ydach chi'n gofyn cwestiynau caeedig e.e. "Ydy hynna'n boenus?" neu "Ydach chi'n teimlo'n gyffyrddus?"

- Ceisiwch sylwi sut bydd yr unigolyn yn teimlo'n hapus neu'n anhapus? Wedi ymlacio neu ar bigau'r drain? Yn ddigyffro neu'n ddig?
- Os gallwch chi adnabod yr emosiwn, dywedwch eich bod chi'n ei adnabod, e.e. "Rydych chi'n swnio'n llawn cyffro/ofnus/hapus/trist/pryderus/dig".
- Ceisiwch ganfod testun sgwrs y gwyddoch ei fod o ddiddordeb i'r unigolyn rydych chi'n ei helpu.

Cyngor i helpu'r unigolyn i ddeall beth rydach chi angen iddyn nhw wneud

- Rhowch eich sylw llawn iddo – peidiwch â edrych yn eich ffôn neu wneud tasg arall ar yr un pryd.
- Weithiau, gallai cynnig dau ddewis, fel "Ydych chi eisiau'r crys glas neu'r crys coch?", ysgogi ymateb gwell na gofyn cwestiwn pen agored fel "Pa grys hoffech chi ei wisgo?"
- Gall dangos dewis o grysau ei helpu i ddewis drwy bwyntio.
- Gall gormod o gwestiynu beri gofid. Ceisiwch ymdrin ag un pwnc ar y tro.
- Bydd llawer o bobl â dementia yn gallu darllen, ond efallai y bydd angen testun mewn ffont mwy. Gall cynnig detholiad o eiriau neu ymadroddion unigol a llun disgrifiadol helpu â chyfathrebu mewn gwahanol sefyllfaoedd.

- Ar brydiau, gall technoleg megis Talking Mats helpu ag anawsterau cyfathrebu. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am ddefnyddio Talking Mats drwy droi at eu gwefan **www.talkingmats.com**

Cynghorion i bobl sydd ag iaith gyntaf sy'n wahanol i iaith gyntaf eu gofalwr

- Gall defnyddio iaith naturiol y person sydd yn byw efo dementia annog gwell dealltwriaeth a chysur. Efallai bydd pobl sy'n siarad dwy iaith neu ragor yn profi fod siarad eu famiaith yn haws wrth i ddementia waethygu.
- Yn aml, gall pobl brofi fod siarad ail iaith yn annodd.
- Bydd hynny'n wir hyd yn oed pan fydd pobl wedi bod yn rhugl yn eu ail iaith.
- Os bydd hynny'n digwydd, bydd yn bwysig cynnig cyfleoedd i bobl sgwrsio yn eu hiaith gyntaf. Bydd hynny fel arfer yn gwneud i'r unigolyn deimlo'n fwy cartrefol ac yn ei alluogi i egluro pryderon yn haws.
- Gall dysgu ymadroddion allweddol yn iaith gyntaf yr unigolyn helpu i hwyluso cyfathrebu.
- Bydd llawer o bobl â dementia yn gallu darllen, ond efallai y bydd angen testun mewn ffont mwy arnynt. Gall cynnig detholiad o eiriau neu ymadroddion unigol yn iaith gyntaf yr unigolyn ynghyd â llun disgrifiadol helpu yn achos amrywiaeth o sefyllfaoedd gofal personol.

Rhegi

Wrth i ddementia ddwysau, bydd hynny'n aml yn amharu ar gyfathrebu cyffredinol. Gall rhai ddefnyddio iaith sy'n mynegi emosiynau cryf iawn (megis rhegfeydd). Gallai unigolyn ddefnyddio rhegfeydd yn amlach (ac efallai na wnaeth ddefnyddio'r geiriau hynny cyn ei ddementia). Gall hynny ddigwydd yn aml yn ystod gweithgareddau gofal personol.

Gall rhegi ar brydiau fod yn ddull amddiffynnol sy'n adlewyrchu teimlad ei fod yn wynebu heriau neu fod eraill yn ei ruthro.

Cyngor ynghylch ymdrin â rhegi

- Gall fod yn heriol iawn gorfod gwrando ar regfeydd pan fyddwch chi'n ceisio helpu.
- Anadlwch yn ddwfn, cydnabyddwch unrhyw loes, rhwystredigaeth a dicter y byddwch chi'n eu teimlo, cyn gollwng gafael yn y teimladau hyn.
- Cydnabyddwch fod hyn yn symptom o'r dementia ac nad yw'r unigolyn yn bod yn fwriadol cas.
- Gall rhegi fod yn ffordd ddefnyddiol o rhyddhau tensiwn i rai pobl.
- Ceisiwch beidio ag ymateb yn uniongyrchol i'r rhegfeydd. Gwrandewch ar yr emosiynau sy'n sail i'r iaith ac ewch i'r afael â hynny.
- Esboniwch wrth bobl newydd, perthnasau a ffrindiau y gall rhegi ddigwydd ond fod hynny'n rhan o'r dementia yn hytrach na mynegiant bwriadol.

Sylwadau diymatal

"Pam mae o mor anghwrtais?"

"Mae rhai o'r pethau y bydd hi'n eu dweud yn peri loes go iawn i mi! Ddwi 'mond yn trio helpu!"

"Roedd o'n arfer bod mor gwrtais. Erbyn hyn, mae'n ymddangos ei fod o'n mynd ati'n fwriadol i fod yn gas!"

"Bydd rhai o'r pethau y bydd yn eu hawgrymu yn gwneud i mi deimlo'n hynod o chwithig"

Weithiau, bydd pobl yn colli'r gallu i ymatal rhag dweud y pethau sy'n troi trwy eu pen. Bydd hynny'n aml yn deillio o ddifrod i ran flaen yr ymennydd oherwydd y dementia. Gall hynny beri i'r unigolyn ddweud pethau câs am bryd a gwedd rhywun neu gynnig sylwadau hiliol neu rywiaethol. Gall dweud y pethau hynny ymddangos yn hollol groes i'r graen a gall y newid hwn deimlo'n eithaf syfrdanol. Mae hwn yn faes cyfathrebu sensitif iawn.

Cyngor ynghylch ymdrin â sylwadau diymatal

- Os ydych chi'n gwybod y gall yr unigolyn siarad mewn ffordd ddiymatal, ceisiwch beidio ag ymateb yn flin a rhowch wybod i bobol eraill sy'n cynnig gofal y gallai hynny ddigwydd.

- Gallwch ddechrau trwy leisio'ch pryder "Pan ti'n deud hynna mae o'n ypsetio fi." Mae hyn yn help i'r unigolyn sylweddoli nad yw beth mae nhw wedi dweud yn dderbyniol.
- Weithiau, os ydych chi'n adnabod yr unigolyn yn dda, gall hiwmor helpu i leddfu'r sefyllfa.
- Fodd bynnag, weithiau, gall hynny beri i'r sefyllfa ddod yn waeth fyth, felly bydd yn bwysig barnu'n ddoeth yn yr achos hwn.
- Yn yr achosion hynny, gall fod yn fuddiol llywio'r sgwrs tuag at bwnc gwahanol.
- Os bydd y sefyllfa'n gwaethygu ac yn dod yn anodd ei rheoli, gorffennwch wneud beth bynnag fyddwch chi'n ei wneud ac ewch oddi yno os gallwch chi.
- Bydd cael eich sarhau ar lafar yn achosi gofid a mae yn bwysig siarad â rhywun cefnogol am hynny ar ôl iddo ddigwydd.

Ffoniwch unrhyw un o'r llinellau cymorth hyn: Cymdeithas Alzheimer 03300947400; Llinell Gymorth Dementia Cymru 0808 808 2235; Carers Wales 0808 808 7777; Nyrs Admiral Dementia UK 0800 888 6678; Dementia Carers Count 0800 652 1102. Ni wnaiff unrhyw beth y gwnewch chi ei drafod beri syndod na theimladau annifyr i'r bobl a wnaiff ateb eich galwad.

Os bydd hynny'n broblem reolaidd, argymhellir siarad â'ch meddyg teulu neu'ch tîm iechyd meddwl cymunedol neu dîm Nyrsys Admiral.

Cydsymud a gweithgarwch ymarferol

"Pam mae o mor drwsogl?"

"Pam mae'n gwneud yn union y gwrthwyneb i be dwi wedi gofyn iddi wneud?"

"Dwi'n gwybod mae hi'n medru gwneud mwy na mae hi'n cyfaddef"

"Weithiau, byddaf yn meddwl y bydd yn tynnu'n groes yn fwriadol"

"Pam mae o'n gwneud cymaint o lanast o bethau?"

Gall pobl â dementia brofi niwed i'r rhan o'u hymennydd sy'n ymwneud â chydsymud ymarferol. Weithiau, gelwir hynny yn ddyspracsia neu apracsia. Bydd hynny'n effeithio ar allu'r unigolyn i ddefnyddio ei ddwylo a'i gorff wrth wneud tasgau megis bwyta, paratoi bwyd a diod, gwisgo ac ymolchi. Efallai bydd brechiau a choesau yr unigolyn yn gweithio'n iawn, ond fod anhawster gyda rheoli'r corff a chydsymud.

Os na fydd rhywun yn dirnad hynny, gellid camddehongli a meddwl bod yr unigolyn yn tynnu'n groes neu'n ymddwyn yn ddifeddwl. Un enghraifft bosibl o hynny fyddai rhywun yn ceisio gwisgo crys ac yn methu â meddwl sut i wthio ei ddwylo i lawr y llewys. Bydd y broblem hon yn aml yn gwaethygu pan fyddwn yn cynnig cyfarwyddiadau.

Gellir asesiad arbenigol gan therapydd galwedigaethol neu gan rywun sy'n arbenigo ym maes adsefydlu gwybyddol fod o gymorth os ydych yn profi anhawsterau tebyg.

Cyngor ynghylch helpu â gofal personol os oes gan yr unigolyn anhawster symud

- A yw'r unigolyn yn cael trafferth wrth geisio clywed neu ddeall y cais neu'r cyfarwyddyd?
 - Sicrhewch fod yr unigolyn yn defnyddio ei declynnau cymorth clyw neu ei sbectol.
 - Sicrhewch fod llai o bethau yn gwrthdynnu sylw (e.e., sŵn cefndir o'r teledu).
 - Sicrhewch eich bod chi'n cyfathrebu'n dda.
- A fydd yr unigolyn yn cael trafferth cynllunio sut i wneud y dasg?
 - Rhannwch y cais neu'r cyfarwyddyd yn gamau unigol. Er enghraifft, yn hytrach na dweud "Golchwch eich wyneb nawr", gallech ddweud "Gafaelwch yn y cadach gwlanen yn gyntaf".
 - Weithiau, bydd canu hoff gân gydag unigolyn tra byddwch chi'n ei helpu i wisgo yn golygu y bydd yn gallu rhoi ei freichiau yn y crys yn awtomatig yn hytrach na chael ei ddrysu gan gyfarwyddiadau.

- A fydd hi'n ymddangos na fydd yr unigolyn yn gwybod sut i ddechrau tasg neu fod pethau'n ei orlethu ar ôl dechrau?
 - Dechreuwch y gweithgaredd eich hun, i annog yr unigolyn i ddechrau arni. Er enghraifft, agorwch y tap fel y bydd y dŵr yn rhedeg.
 - Dywedwch enwau gwrthrychau pan fyddwch chi'n eu rhoi i'r unigolyn. Er enghraifft, "Dyma'ch crib".
 - Wrth ichi gyfeirio at rhan o'r corff, cyffyrddwch yn ysgafn ynddo e.e cyffwrdd eu braich wrth ichi ddweud "Gwthiwch eich braich i mewn i'r llawes".
- A fydd yn cael trafferth adnabod beth sy'n digwydd?
 - Disgrifiwch beth bynnag y byddwch yn ei wneud wrth i chi wneud hynny, e.e., "Rwy'n codi eich troed nawr i'ch helpu i wisgo eich sliper".

Canfyddiad gweledol

"Weithiau, byddaf yn credu ei fod mynd yn ddall!"

"Bydd yn syllu ar ei gyllyll a ffyrc fel pe bai heb eu gweld erioed o'r blaen"

"Mae'n codi'r glustog ar y gadair ac yn trio mynd i bî-pî yn fanno"

"Yn fwriadaol mae hi'n gosod ei hun ar y llawr wrth ymyl y gadair"

"Bydd o'n wastad yn bwrw yn erbyn pethau"

Rydym yn defnyddio ein llygaid i weld ond ein hymennydd sy'n dehongli'r byd yn weledol wrth wneud synnwyr o liwiau a siapiau. Mae rhai mathau o ddementia yn effeithio ar allu unigolyn i ddehongli y byd fel y mae eraill yn ei weld. Weithiau, bydd hynny'n peri i bobl fethu ag adnabod gwrthrychau cyffredin megis brwshys gwallt neu gyllyll a ffyr. Weithiau, gelwir hyn yn Agnosia Gweledol.

Bydd hynny'n gwaethygu pan nad fydd gwrthrychau'n edrych fel y maent yn cof. Er enghraifft, meddyliwch sut oeddech chi'n arfer tynnu'r dŵr yn y tŷ bach yr oeddech yn ei ddefnyddio yn ystod eich ardegau a chymharwch hynny â sut y tynnir y dŵr mewn tai bach erbyn hyn. Gall gwrthrychau tebyg megis tai bach, biniau a basnau golchi dwylo beri dryswch. Os oes angen i rywun ei ddefnyddio ar frys, gall y dryswch hwn achosi sefyllfaoedd anodd. Gall beri i'r unigolyn geisio defnyddio basn golchi dwylo neu fin fel toiled.

Syniadau ynghylch cynorthwyo rhywun sydd â phroblemau canfyddiad gweledol

- Os bydd rhywun yn drysu rhwng gwrthrychau, ceisiwch sicrhau bod y gwrthrychau y byddwch chi'n eu defnyddio i ymgymryd â thasgau gofal personol yn edrych yn gyfarwydd.
- Gall fod yn fuddiol dweud ar lafar enw y gwrthrych sy'n cael ei ddefnyddio neu roi'r gwrthrych yn llaw'r unigolyn wrth gynnig awgrym ar lafar. Er enghraifft, gallai rhoi brwsh gwallt yn llaw'r unigolyn a dweud "Dyma'r brwsh gwallt rydych chi'n hoffi ei ddefnyddio i frwsio'ch gwallt" helpu'r unigolyn i nodi beth y disgwylir iddo wneud.

- Gallwch chi ei helpu i adnabod gwrthrych drwy ofyn iddo deimlo'r gwrthrych â rhan o'i gorff a dweud beth fydd yn ei deimlo. Bydd hynny'n golygu eu bod yn defnyddio llwybrau eraill yn yr ymennydd yn hytrach na rhai gweledol yn unig.
- Weithiau, efallai na all pobl adnabod gwrthrych os bydd gormod o bethau eraill gerllaw. Gall sicrhau bod gwrthrychau yn yr ystafell ymolchi yn edrych yn wahanol i'w gilydd fod yn fuddiol yn yr achos hwn, er enghraifft, defnyddio sedd tŷ bach tywyll ei lliw neu fin lliwgar yn hytrach na phob eitem yn wyn.
- Gall rhywun sydd â'r broblem hon hefyd gael trafferth canfod gwrthrych penodol yn y cwpwrdd, dewis dilledyn neu godi cyllell, fforc, neu lwy o'r drôr os byddant oll wedi'u cadw gyda'i gilydd.
- Bydd yn ddefnyddiol rhoi trefn ar annibendod a sicrhau dim ond y gwrthrychau y bydd eu hangen i wneud y dasg fydd yr unigolyn yn gallu gweld.
- Gallai gosod y gwrthrych ar gefndir cyferbyniol fod yn fuddiol. Gallai fod yn anodd i rywun weld bwyd golau ar plât gwyn a lliain bwrdd gwyn. Gallech ddefnyddio plât lliw i greu cyferbyniad rhwng y bwyd a'r bwrdd.
- Bydd rhai pobl sydd â dementia yn cael trafferth bod yn ymwybodol o'r gofod sydd rhwng eu corff a gwrthrychau. Er enghraifft, efallai y byddant yn sefyll yn rhy agos at fwrdd neu ddrws. Gall hyn olygu y bydd unigolion yn taro yn erbyn pethau yn aml. Efallai y bydd yn teimlo'n orbryderus wrth ddefnyddio'r grisiau.

- Gallent ddrysu rhwng cyfarwyddiadau wrth wisgo (e.e. blaen a chefn, dde a chwith, tu mewn a thu allan) a chael trafferth gafael mewn gwrthrych wrth estyn amdano.
- Bydd problemau canfyddiad gweledol yn gwaethygu os na fydd yr unigolyn wedi cael presgripsiwn cywir ar gyfer eu sbectol neu os bydd ei sbectol yn fudr neu wedi'i chrafu.
- Mae goleuadau da yn bwysig o ran canfyddiad gweledol. Sicrhewch na fydd unrhyw gysgodion y gellid eu camddehongli fel gwrthrychau.

Rhithweledigaethau

"Pan dwi'n trio helpu hi i newid, mae hi'n mynnu fod yna ddyn yn sefyll y tu ôl i'r drws yn ei hystafell wely"

"Weithiau pan dwi'n ei helpu i fwyta cinio mae'n deud fod cath yn eistedd wrth y gadair. Mae'n codi dipyn o fraw arna'i"

Gall rhithweledigaethau ddigwydd oherwydd llawer o resymau. Rhithweledigaethau gweledol (gweld pethau nad ydynt yn bodoli) sydd fwyaf cyffredin yn achos dementia, ac weithiau, gall pobl glywed pethau nad ydynt yn bodoli (rhithweledigaethau clywedol). Ar y cyfan, bydd hynny'n digwydd oherwydd bydd yr ymennydd yn camddehongli golygfeydd a synau fel rhywbeth arall.

Weithiau, bydd difrod i rannau o'r ymennydd sy'n helpu pobl i ddehongli'r byd yn weledol. Mae hynny'n neilltuol o gyffredin yn achos dementia Cyrff Lewy neu Dementia Parkinson. Weithiau, dywed pobl eu bod wedi gweld pobl neu anifeiliaid na all eraill eu gweld. Gall y profiadau hyn fod yn ddryslyd a pheri pryder. Gallant ddigwydd yn ystod gweithgareddau gofal personol.

Cyngor ynghylch ymdrin â rhithweledigaethau

- Peidiwch â diystyru'r 'rhithweledigaethau' hyn. Maent yn brofiadau byw iawn i'r sawl sy'n eu profi.
- Bydd angen i'r unigolyn gredu eich bod yn gwrando arno.
- Dywedwch nad ydach chi'n medru gweld y pethau mae'n gweld ond eich bod yn credu eu bod nhw yn eu gweld.
- Weithiau mae'n fuddiol trio deall pam fod yr unigolyn yn gweld neu chlywed rhywbeth gwahanol i chi. Pa ystyr mae nhw'n rhoi i'r rhithweledigaeth?
- Cynigwch sicrwydd iddo trwy ddweud na wnaiff y rhithweledigaeth ei niweidio. Gweithiwch gyda realiti'r unigolyn yn hytrach na barnu.
- Weithiau, gall fod yn fuddiol awgrymu y gallai ei lygaid neu ei glustiau fod yn ei dwyllo.
- Pan mae unigolyn yn teimlo fod rhywun wedi 'ei glywed o', mi fydd yn aml bydd yn aml yn teimlo eich bod yn deall. Bydd hynny'n helpu i leddfu'r sefyllfa ac yn meithrin ymddiriedaeth a chysylltiad.

Cyngor i leihau'r tebygolrwydd o rithweledigaethau yn y dyfodol

- Ystyriwch beth allai fod wedi sbarduno'r rhithweledigaeth a newidiwch drefn y gweithgarwch gofal er mwyn ceisio sicrhau nad yw'n digwydd eto.
- Weithiau, bydd y rhithweledigaethau yn digwydd pan fydd ymennydd rhywun yn camddehongli beth mae'n weld. Gall cysgodion, neu amlinellau gwrthrychau, ymdebygu i unigolyn neu anifail.
- Efallai byddai addasu'r goleuo yn helpu.
- Symudwch neu gorchuddiwch wrthrychau y gellid eu camddehongli (e.e., gallai gŵn llofft ar ddrws ystafell wely ymdebygu i berson).
- Ceisiwch chwarae cerddoriaeth ar yr adeg pan fydd fel arfer yn clywed pethau, gall hyn fod o help i osgoi'r broblem.
- Weithiau, gall haint neu sgil effaith meddyginiaeth achosi rhithweledigaethau. Gellir gwrthdroi hyn pan fydd yr haint wedi clirio neu pan unioni'r y broblem â'r feddyginiaeth. Os ydych chi'n pryderu, dylech drafod â gweithiwr proffesiynol iechyd.

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o gyfres i berthnasau sy'n darparu cymorth personol i unigolion sydd â dementia:

1. Pam mae dementia yn golygu bod gofal personol yn anodd?
2. Ymdopi ag emosiynau cymhleth
3. Anawsterau corfforol cyffredin sy'n effeithio ar ofal personol
4. Materion cyfreithiol ac ariannol
5. Newidiadau i amgylchedd y cartref er mwyn hwyluso gofal personol
6. Strategaethau a wnaiff hwyluso rhoddi gofal personol yn yr hirdymor
7. Bod yn gryf yn yr hirdymor
8. Cymorth ag ymataliaeth a defnyddio'r toiled
9. Cymorth i ymolchi, cael cawod a chael bath
10. Cymorth â dannedd a dannedd gosod
11. Cymorth i wisgo a dadwisgo
12. Cymorth i fwyta ac yfed
13. Cymorth gyda ymddangosiad personol
14. Cymorth i ofalu am y dwylo a'r traed
15. Cynnal clyw a golwg da

Mae'r holl lyfrynnau ar gael yn Saesneg ar safle we: caringhelp.on.worc.ac.uk

August 2026 edition

Copyright © Association for Dementia Studies,
University of Worcester

The illustrations in this booklet were created by
Rachael Brazell.



**UNIVERSITY of
WORCESTER**

Association for
Dementia Studies