

Cymorth â dannedd a dannedd gosod

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 lyfrynau 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



NHS
Midlands Partnership
NHS Foundation Trust
A Health University Teaching Trust



Er bod brwsio dannedd yn arfer gydol oes i'r rhan fwyaf o bobl, gall rhai unigolion sy'n byw â dementia anghofio gwneud neu golli'r sgiliau echddygol neu'r gallu i'w wneud yn iawn. Mae glanhau'r dannedd yn rhywbeth y gallai fod gofyn i nifer o ofalwyr gynnig cymorth i'w wneud, boed hynny drwy atgoffa rhywun bod angen ei wneud neu drwy helpu'n gorfforol.

Gall ymweld â'r deintydd fod yn her fawr i bobl sy'n byw â dementia hefyd. Fodd bynnag, mae gofalu am iechyd deintyddol yn bwysig er mwyn atal problemau pellach, fel dannodd ac anhawsterau â bwyta ac yfed oherwydd bod y dannedd wedi pydru, neu oherwydd haint.

Awgrymiadau da ar gyfer ei gwneud hi'n haws i gofio brwsio ei dannedd

- Defnyddiwch bast dannedd cyfarwydd a brws dannedd mae'n hoffi.
- Gwnewch yn siŵr bod y rhain o fewn golwg a chyrraedd y basn.
- Rhowch frws dannedd yr unigolyn, a'r past dannedd (gyda'r caead ar agor efallai) wrth ymyl y basn yn yr ystafell ymolchi.
- Os yw'r unigolyn yn cael trafferth gwasgu'r past dannedd allan o'r tiwb, yna efallai y byddai'n syniad ei roi ar y brwsh yn barod.

- Weithiau gall brwsio eich dannedd chi eich hun ar yr un pryd â'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano helpu eu hannog nhw.
- Pan fydd y dementia yn ei gyfnod cynnar, byddai'n syniad da iawn cofnodi mor fanwl â phosibl beth yw eu harferion o ran gofalu am eu dannedd.

Awgrymiadau da ar gyfer helpu rhywun lanhau eu dannedd

- Peidiwch â rhuthro - gwnewch yn siŵr bod gennych chi ddigon o amser a chynlluniwch ymlaen llaw ar gyfer y dasg.
- Cyn cychwyn, cymerwch amser i ystyried a meddwl beth fyddai'n gweithio orau i'r ddau ohonoch chi er mwyn hwyluso'r dasg.
- Os yw'r unigolyn eisoes yn ddig neu'n ofidus ar yr adeg yr ydych chi wedi trefnu helpu brwsio eu dannedd, yna mae'n debyg mai'r peth gorau fyddai gohirio'r gweithgaredd am y tro.
- Mae ceisio gorfodi rhywun i frwsio ei dannedd yn cynyddu teimladau negyddol ac yn annifyr i bawb.
- Er mai glanhau dannedd ar ôl pryd bwyd sydd yn ddelfrydol, dim ond unwaith y dydd mae nifer o bobl yn brwsio eu dannedd.
- Bydd hi'n haws cysylltu glanhau dannedd ag ymolchi os bydd yn digwydd yn yr ystafell ymolchi.



- Os na all yr unigolyn fynd i'r ystafell ymolchi, dewch â brws dannedd, past dannedd a dau gwpan (un gyda dŵr) iddyn nhw. Gallent ddefnyddio'r cwpan gyda dŵr ynddo i rinsio'r geg a phoeri i'r cwpan gwag.
- Mae'n bosibl cael brwsys dannedd meddal sy'n haws gafael ynddyn nhw. Siaradwch â deintydd neu fferyllydd i holi beth sydd ar gael.
- Rhannwch y dasg o lanhau'r dannedd neu tynnu ddannedd gosod yn gamau bach fydd yn haws eu dilyn.
- Weithiau mae unigolyn yn teimlo'n bryderus os nad yw'n deall beth sy'n digwydd neu beth i'w ddisgwyl.
- Ceisiwch egluro beth rydych chi'n mynd i'w wneud, a pham, cyn i chi ddechrau.
- Defnyddiwch arwyddion fel meimio ystumiau dwylo a dangoswch pa gynhyrchion neu offer rydych chi'n mynd i'w defnyddio.
- Nid oes angen golchi past dannedd o'r geg ar ôl brwsio os nad yw'r unigolyn eisiau gwneud hynny.
- Gall defnyddio hiwmor lle bo modd helpu gadw pethau'n ysgafn, lleihau chwithdod a thensiwn, a gwneud i rywun deimlo'n gyfforddus hefyd.
- Gwnewch rywbeth sydd yn bleserus i'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano ar ôl y gweithgaredd, rhywbeth i edrych ymlaen ato. Soniwch am hyn wrth i chi sgwrsio yn ystod y gweithgaredd er mwyn troi'r ffocws i'r hyn sydd i ddod.

Dannedd gosod

Mae llawer o'r awgrymiadau sy'n berthnasol i ofal dannedd hefyd yn berthnasol i ofal dannedd gosod. Bydd ceg yr unigolyn yn llawer mwy cyfforddus os caiff y dannedd gosod eu tynnu a'u glanhau'n rheolaidd.

- Anogwch yr unigolyn i dynnu eu dannedd gosod fel rhan o'i drefn dyddiol.
- Anogwch nhw i rinsio eu ceg a glanhau o gwmpas y deintgig.
- Os na allant wneud hyn eu hunain, yna efallai y byddan nhw'n gadael i chi ei wneud drostyn nhw. Efallai y byddai'n well gennych chi ddefnyddio menig (neu orchudd bys) i wneud hyn.
- Glanhewch y dannedd gosod yn drylwyr. Socian nhw dros nos fyddai orau ond os yw'r unigolyn eisiau nhw'n ôl yn eu ceg, yna mae hynny'n iawn.
- Mae llawer o bobl yn gwisgo eu dannedd gosod pan fyddan nhw'n cysgu.

Ymweld â'r deintydd

- Gall pobl fod yn bryderus ynghylch ymweld â'r deintydd.
- Mae gan lawer o ddeintyddion brofiad o drin cleifion â dementia erbyn hyn.
- Holwch eich deintydd os ydyn nhw'n medru trin pobl â'r mathau o heriau a all ddod â dementia, ac os oes ganddyn nhw unrhyw gyngor i chi.

- Os nad yw ymweld â phractis deintyddol arferol yn ymarferol, mae mwy o wasanaethau deintyddol cymunedol arbenigol ar gael. Sef gwasanaethau ysbyty, clinigau symudol yn y gymuned, a deintyddion sy'n gwneud ymweliadau â'r cartref. Siaradwch â'ch meddyg teulu, gweithiwr cymdeithasol neu'r awdurdod lleol am yr hyn sydd ar gael.

Adnoddau ychwanegol

Mae rhai o'r gwefannau hyn yn cynnig cyngor pellach:

- Mae gan Care Rights UK ganllaw gofal da, sef 'Keep Smiling'. Ewch i'w gwefan i'w weld **www.carerightsuk.org**
- Mae gan Gymdeithas Alzheimer wybodaeth am ofal deintyddol a gofal y geg ar ei gwefan **www.alzheimers.org.uk**
- Mae gan Dementia UK wybodaeth am ofal y geg **www.dementiauk.org**
- Rhaglen genedlaethol i wella iechyd y geg yw Gwên am byth a ddarperir gan Wasanaethau Deintyddol Cymunedol Cymru. Cewch fwy o wybodaeth gan wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru **<https://publichealthwales.nhs.wales/services-and-teams/dental-public-health/gwen-am-byth/>**
- Mae gan Scottish Dental ganllaw 'Caring for Smiles' ar gyfer teuluoedd ac un hefyd ar gyfer gofaluwyr **www.scottishdental.nhs.scot**
- Mae gan Gymdeithas Gerodontoleg Prydain nifer o adnoddau sy'n canolbwyntio ar iechyd y geg **www.gerodontology.com**

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