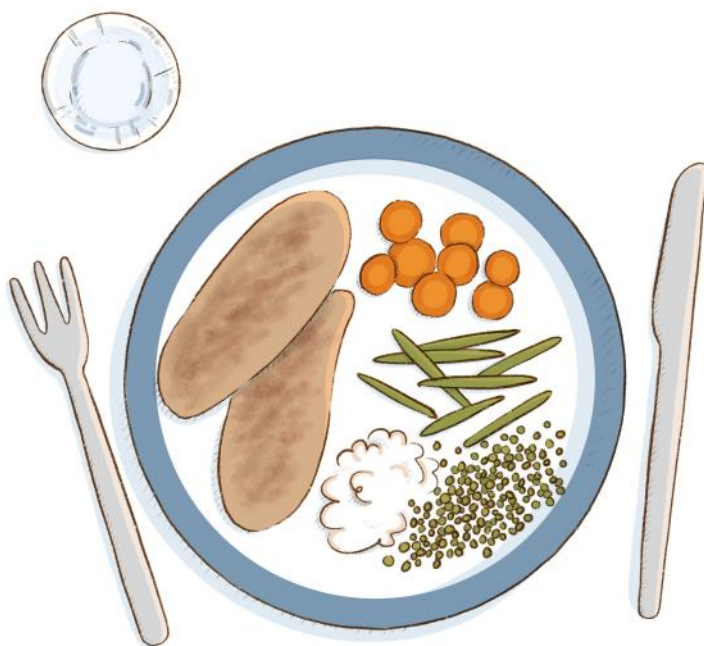


Cymorth i fwyta ac yfed

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



Mae bwyd a diod yn rhoi pleser mawr ym mywydau nifer fawr o bobl. Mae paratoi bwyd a bod yn rhan o weithgareddau cymdeithasol o gwmpas bwyd a diod yn rhan ganolog o fywyd teuluol a chymunedol. Nid yw dementia yn lleihau hyn ond wrth i'r dementia ddatblygu, efallai y bydd angen mwy o gefnogaeth ar yr unigolyn er mwyn iddyn nhw fwynhau gweithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd a diod.

Nid oes unrhyw ddeiet penodol ar gyfer dementia ond fe anogir pobl i fwyta'n iach. Gall rhai mathau o ddementia effeithio ar allu'r unigolyn i gnoi a llyncu rhai bwydydd. Gall rhai cyflyrau neu anhwylderau y mae'r unigolyn hefo yn ogystal â dementia, newid eu harferion bwyta'n sylweddol.

Gall cynorthwyo rhywun i fwyta ac yfed deimlo'n anghyfforddus iawn ar y dechrau. Rhwng amser i chi'ch hun i ddysgu'r sgil. Mae'n bwysig eich bod yn cymryd amser i ddysgu, cynllunio a darganfod beth sy'n gweithio orau i'r ddau ohonoch.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnig canllawiau ac awgrymiadau ymarferol ar gyfer cefnogi'r unigolyn gyda'u bwyta a'u hyfed.

Sefydlu Trefn

Mae pobl yn sefydlu eu trefn bwyta ac yfed penodol eu hunain dros y blynyddoedd, ac felly mae deall y patrymau hyn yn gallu bod yn ddefnyddiol er mwyn cynnig cefnogaeth effeithiol.

- Ceisiwch ddod i ddeall beth yw arferion yr unigolyn. Beth maen nhw'n hoffi ei yfed ar wahanol adegau o'r dydd? A ydyn nhw'n cael un pryd mawr neu brydau bach yn ystod y dydd? Beth yw ei hoff fwydydd a pha fwydydd mae'n wir yn eu casáu?
- I rai pobl, nid yw trefn mor berthnasol. Efallai fydd cynnig prydau bwyd ar adegau penodol ddim yn cyd-fynd â pha mor llwglyd y maen nhw'n teimlo. Byddwch yn barod i beidio â dilyn y drefn arferol ac i gynnig bwyd pan fydd yr unigolyn yn llwglyd ac yn chwilio am fwyd, waeth beth yw'r amser.
- Mae gwneud yn siŵr bod ffrwythau a bwyd iach eraill wrth law ac yn hawdd eu cyrraedd yn syniad da.
- Gall arferion pobl newid yn raddol wrth iddyn nhw heneiddio ac mae pobl yn aml yn dweud bod hi'n well ganddyn nhw fwyta prydau llai.
- Mae pobl hefyd yn dweud bod yn well ganddyn nhw flas cryfach, mwy hallt neu fwy melys wrth iddyn nhw heneiddio.
- Mae rhai mathau o ddementia yn newid synnwyr blas pobl, felly gallant ddod i hoffi bwydydd â blas cryf e.e. cyri, nad oedden nhw o bosibl wedi'u mwynhau cynt.
- Mae deall sut mae pobl yn hoffi bwyta ar wahanol adegau o'r dydd yn bwysig hefyd.

- Ydyn nhw'n hoffi eistedd wrth fwrdd neu a ydy hi'n well ganddyn nhw fwyta oddi ar hambwrdd ar eu glin? Gall hyn amrywio ar gyfer gwahanol brydau bwyd ac os oes gan yr unigolyn gwmni ai pheidio.
- Pa bethau sy'n eu hatgoffa yn ystod y dydd, ei bod hi'n amser i rywun fwyta? Os yw'r teledu neu'r radio ymlaen, yna efallai bydd rhai rhaglenni penodol yn sbarduno'r syniad ei bod hi'n amser cael bwyd.
- Gall dod i wybod y pethau hyn yn gynnwys fod yn ddefnyddiol iawn os yw'r unigolyn yn dod yn ddibynnol iawn.

Awgrymiadau ar gyfer gwneud hi'n haws bwyta ac yfed yn dda gartref

Efallai mai trwy sefydlu trefn dda y bydd unigolyn yn gallu rheoli ei fwyd a'i ddiod ei hun. Mae sawl peth ymarferol a all wneud hyn yn haws.

- Mae bwyd bys a bawd a bwyta gyda'r dwylo yn rhywbeth y mae'r rhan fwyaf o bobl wedi'i wneud drwy gydol eu hoes.
- Mae brechdanau, pasteiod bach, darnau bach o gaws a bisgedi yn fwydydd hawdd i'w bwyta.
- Mae'n syniad da i adael byrbrydau iach, ffrwythau, cnau, olifau neu jeli, mewn powlenni wrth law ar gyfer yr unigolyn.
- Yn yr un modd, byddai cael jwg o ddiod y galla'r unigolyn ei ddefnyddio ar ei ben ei hun yn helpu hefyd.

- Gall gosod bwrdd bach wrth ymyl yr unigolyn, mewn lle sydd yn amlwg iddyn nhw, gyda bwyd a diod arno, fod yn ddefnyddiol.
- Gallai gosod labeli ar y cwpwrdd bwyd neu'r oergell annog pobl i helpu eu hunain.
- Weithiau mae pobl yn mynd yn fwy anniben o ran eu harferion bwyta. Ceisiwch beidio â gwneud sylwadau ynglyn â hyn. Os yw hynny'n broblem, efallai y byddai'n werth trafod ar unigolyn os byddai defnyddio napcyn mawr wrth fwyta yn syniad da.
- Gall dementia effeithio ar allu unigolyn i wahaniaethu rhwng pethau sy'n edrych yn debyg fel bwyd gwyn ar blât gwyn ar liain bwrdd gwyn. Os yw'n bosibl, defnyddiwch lestri mewn lliwiau mwy amlwg ac felly hefyd y lliain bwrdd plaen mewn lliw gwahanol i'r llestri.
- Gall arwynebau â phatrymau bywiog achosi problemau gweledol i rai pobl â dementia. Felly ceisiwch ddefnyddio llinellau bwrdd a llestri plaen.

Awgrymiadau ar gyfer cynorthwyo rhywun i fwyta ac yfed

Wrth i ddementia rhywun ddatblygu, mae'n bosibl y bydd eu gallu i fwyta pryd yn annibynnol leihau. Efallai na fydd yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn gallu adnabod y bwyd na deall sut i'w fwyta.

- Defnyddiwch gliwiau a dulliau rydych chi wedi'u sefydlu yn eich trefn arferol i atgoffa'r unigolyn ei bod hi'n bryd iddyn nhw fwyta. Er enghraifft "Wel, mae'r newyddion wedi gorffen, ac felly rydw i'n barod i gael fy nghinio rŵan!"

- Lle bo modd, ceisiwch gynnwys yr unigolyn gymaint â phosibl wrth baratoi pryd o fwyd.
- Gallai hyn olygu bod yn rhan o'r coginio ei hun, fel paratoi'r llysiau neu droi'r cawl. Mae pobl yn tueddu i fod yn awyddus i fwyta'r hyn maen nhw wedi'i baratoi eu hunain.
- Os yw'n bosibl iddyn nhw wneud, gofynwch i'r unigolyn estyn y platiau neu osod y bwrdd.
- Disgrifiwch beth ydych chi'n mynd i'w fwyta a disgrifiwch hefyd beth sydd ar y plât sydd o'u blaen nhw.
- Paratowch rai bwydydd y gellir eu bwyta â bys a bawd.
- Gall bwyd y gellir ei fwyta gan ddefnyddio bara i'w amsugno neu gyda llwy fod yn bleserus hefyd.
- Gall torri bwyd fod yn broblem i rai. Wrth dorri bwyd yn ddarnau llai gall yr unigolyn fwyta'r bwyd â fforc.
- Weithiau, os byddwch chi'n dechrau cynorthwyo'r unigolyn i fwyta, byddan nhw'n gallu parhau i wneud ar eu pen eu hunain unwaith y byddan nhw wedi dechrau.
- Os nad yw'r unigolyn yn ymddangos yn llwglyd neu os nad yw'n bwyta llawer o'u prydau bwyd, cynigiwch fwyd iddyn nhw rhwng prydau.



Awgrymiadau ar gyfer cefnogi rhywun na all bwyta nac yfed heb gymorth

Efallai na fydd rhai pobl sy'n byw gyda dementia dwys neu sydd â phroblemau iechyd eraill yn gallu bwyta nac yfed heb gymorth. Efallai mai dim ond bwydydd meddal y bydd rhai pobl yn gallu dygymod â nhw neu mae'n bosibl y bydd angen gwneud piwrî o'u bwydydd. Efallai y bydd eich meddyg teulu yn gallu eich cyfeirio at Therapydd Iaith a Lleferydd sydd hefyd yn cynghori pobl â phroblemau cnoi a llyncu.

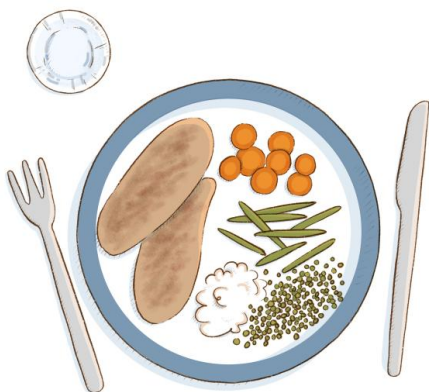
- Ceisiwch gadw at y drefn arferol o ran amseroedd prydau bwyd a pharatowch y bwydydd rydych chi'n gwybod eu bod nhw'n hoffi eu bwyta.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi a'r unigolyn rydych chi'n ei helpu mewn cadair gyfforddus ar gyfer bwyta.
- Gwnewch yn siŵr fod popeth sydd ei angen arnoch wrth law.
- Disgrifiwch y bwyd mewn ffordd fydd yn gwneud iddo swnio'n flasus.
- Rhewch ychydig o fwyd ar y llwy a'i roi ar wefusau'r unigolyn.
- Anogwch nhw i ddal y llwy gyda chi - rhewch eich llaw dros eu llaw nhw. Bydd hyn yn eu helpu i sylweddoli eu bod nhw'n bwyta. Bydd hefyd yn eich helpu chi i reoli pryd maen nhw'n barod i gymryd mwy o fwyd.
- Caniatewch ddigon o amser rhwng pob cegaid a gwnewch yn siŵr bod yr unigolyn yn llyncu'r bwyd yn iawn cyn i chi roi'r llwyaid arall iddyn nhw.

- Os yw'r unigolyn yn pesychu neu'n tagu wrth fwyta ac yfed, yna gall cyfeiriad at therapydd iaith a Lleferydd fod yn ddefnyddiol iawn. Gellir gwneud hyn drwy eich meddyg teulu.

Diodydd

Mae yfed digon yn hanfodol ar gyfer iechyd a llesiant.

- Y cyngor cyffredinol ar gyfer oedolion yw cymryd 2 litr o hylif y dydd. Bydd hyn yn wahanol i bob unigolyn, gan ddibynnu ar eu hiechyd cyffredinol. Ceisiwch gyngor os nad ydych yn sicr.
- Wrth roi cwpan at wefus rhywun, gosodwch eich llaw dros eu llaw nhw fel eu bod yn codi eu llaw at eu ceg ar yr un pryd.
- Rhewch ddigon o amser iddyn nhw ei lyncu.
- Ceisiwch eu hannog i fwyta bwydydd sydd â chryn dipyn o ddŵr ynddyn nhw fel lolipops iâ neu jeli.
- Bydd rhai pobl yn dal i fwynhau alcohol. Gwnewch yn siŵr ei bod hi'n iawn iddyn nhw gael alcohol gyda'r meddyginiaethau y maen nhw'n eu cymryd.
- Os oes angen i'r unigolyn gyfyngu ar ei gymeriant alcohol, mae dewis eang o ddiodydd di-alcohol neu alcohol is ar gael erbyn hyn.



Materion moesegol a chrefyddol sy'n ymwneud â bwyd a diod

Mae gan nifer o grefyddau gredoau ynghylch y bwydydd a'r diodydd sy'n dderbyniol a sut y dylid parato'r bwydydd hynny, fel cig sydd yn halal neu'n kosher. Efallai y bydd rhywun hefyd wedi dewis cyfyngu ar gymeriant rhai bwydydd, os ydyn nhw'n dilyn ffordd o fyw llysieuol neu fegan er enghraifft.

Bydd pa mor gaeth fydd ymlyniad unigolyn i'w credoau yn amrywio. Mae hyn i'fynny i'r unigolyn wrth gwrs. Efallai y bydd adegau pan fydd yr unigolyn eisiau bwyta rhywbeth sy'n mynd yn groes i'r credoau hyn neu pan fyddan nhw'n cael cynnig rhywbeth i'w fwyta sydd yn erbyn eu credoau. Os nad oes gan yr unigolyn y gallu meddyliol i wneud penderfyniadau o'r fath, efallai y bydd yn rhaid i'r gofalwr benderfynu ar eu rhan.

Mae hyn yn rhywbeth sy'n bwysig i'w drafod fel rhan o Gynllun Gofal Uwch ac ar gyfer Atwrneiaeth Arhosol ar gyfer iechyd a lles er mwyn rhoi canllawiau ynghylch beth sydd er budd gorau'r unigolyn.

Cwpanau, platiau ac offer

Ar y cyfan, bydd pobl yn hapusach os byddan nhw'n defnyddio'r offer bwyta ac yfed sydd ganddyn nhw'n barod. Mae amrywiaeth eang o gwpanau, platiau, powlenni, cyllyll a ffyrc a byrddau pwrpasol ac ati ar gael ar gyfer oedolion sy'n cael hi'n anodd bwyta ac yfed. Mae'n well rhoi cynnig arnyn nhw cyn eu prynu os gallwch chi, neu gael cyngor gan Therapydd Galwedigaethol neu arbenigwr dementia.

Cyflyrau iechyd a all arwain at anawsterau bwyta ac yfed

Mae nifer o broblemau iechyd corfforol sy'n effeithio ar chwaeth at fwyd. Hefyd, os yw unigolyn yn isel ei hwyliau neu'n isel ei ysbryd, efallai y bydd hyn yn effeithio ar eu hawydd am fwyd.

- Os yw unigolyn yn colli ei awch am fwyd, mae'n werth cael cymorth gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol.
- Hefyd, peidiwch ag anghofio am boen yn y dannedd a'r geg. Bydd y ddannodd neu geg ddolurus yn gwneud i bobl beidio â bwyta ac yfed.
- Efallai y bydd angen i chi hefyd fod yn ymwybodol o broblemau fel pwysedd gwaed uchel neu ddiabetes a fydd yn cyfyngu ar gymeriant neu pryd y dylid bwyta rhai bwydydd.
- Mae angen cymryd rhai meddyginiaethau cyn prydau bwyd, tra bod angen cymryd meddyginiaethau eraill ar ôl bwyta.

Adnoddau ychwanegol

Os ydych yn chwilio am wybodaeth pellach, rydym yn argymhell defnyddio'r canllaw Bwyta ac Yfed yn Dda gyda Dementia: Canllaw i Ofalwyr Teulu a Ffrindiau

www.bournemouth.ac.uk/nutrition-dementia

Mae Cymdeithas Alzheimer yn cynnig amrywiaeth o gymhorthion bwyta ac yfed, gallwch ddod o hyd i'r rhain yn adran y siop ar eu gwefan **shop.alzheimers.org.uk**

Ar gyfer syniadau i helpu pobl yfed mwy ewch i wefan Drinkit **www.uea.ac.uk/groups-and-centres/uea-hydrate-group/drinkit**

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