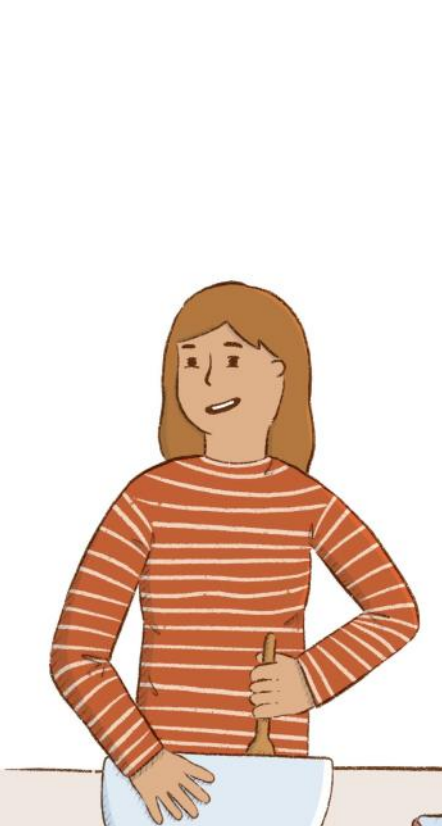


Cymorth gyda ymddangosiad personol

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
With Foundation Trust
A NHS Foundation Trust



Mae llawer o bobl yn datblygu arferion a defodau dyddiol sydd yn ymwneud â'u hymddangosiad personol. Gall hyn gynnwys eillio'n lân neu dyfu barf daclus a thrwsiadus; peidio byth â gadael y tŷ heb golur; ewinedd glân a chael eu trin yn rheolaidd; a sicrhau bod eu sbectol yn gwbl lân.

Mae'r ffordd mae rhywun yn edrych yn amlwg iawn i bobl eraill, ac i'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano mae'n rhan bwysig o'i hunaniaeth a'i synnwyr ohono'i hun. Gall arogleuon a theimladau cyfarwydd a gysylltir â'r arferion dyddiol hyn, fel persawr, hylif ôl-eillio ac eitemau, fod yn ganolog i'w atgofion ei hun, a hefyd i'r atgofion sydd gennych chi ohono.

Felly mae'n bwysig cydnabod ymddangosiad personol rhywun a'ch bod chi yn ei helpu i gynnal hynny. Gallai hyn olygu rhoi cymorth idd barhau i ymweld â'r barbwr, y siop trin gwallt neu'r salon harddwch, neu drwy gynnig y gefnogaeth honno yn y cartref.

Awgrymiadau ar gyfer helpu gydag ymddangosiad personol

- Efallai y bydd yn colli diddordeb yn y ffordd y mae'n edrych.
- Edrychwch ar ffotograffau gyda'ch gilydd. Mae o'n ffordd dda i atgoffa'r unigolyn o'r ffordd y mae'n hoffi gofalu am ei ymddangosiad.
- A oes ffordd benodol mae'n hoffi cadw ei farf neu ryw liw penodol o finlliw sydd wedi bod yn ffefryn ganddi ers amser maith?
- Os yw'r unigolyn yn cytuno ac yn hapus i chi ei helpu i edrych fel yr oedd yn hoffi edrych yn y gorffennol, yna mae hynny'n iawn. Fodd bynnag, os nad yw'n hapus i wneud hynny, byddai'n well parchu ei ddymuniadau.

Blew wyneb ac eillio

- Os yw'r unigolyn yn gallu eillio ar ei ben ei hun, gwnewch yn siŵr ei fod yn cael gwneud hyn.
- Helpwch ef trwy geisio gweld a yw'n well ganddo nhw eillio gwlyb, defnyddio rasel drydan neu dociwr barf.
- Gallai hyn hefyd gynnwys cŵyr, eli tynnu gwallt a gefeiliau i reoli mwstas a blew wyneb.
- Gwnewch yn siŵr bod popeth sydd ei angen wrth law a chynigiwch awgrymiadau cam wrth gam syml os oes angen.
- Os oes angen mwy o help, efallai y byddai rasel drydan yn haws i'w defnyddio cyn belled â bod hyn yn dderbyniol ac yn cael ei oddef gan yr unigolyn.
- Mae raseli eillio gwlyb sydd wedi'u cynllunio'n benodol i ofalwyr eu defnyddio ar gael mewn fferyllfeydd ac ar-lein hefyd.
- Trwy eillio bob yn ail ar y naill ochr a'r llall i'r wyneb, bydd y canlyniad yn gymesur hyd yn oed os yw'r unigolyn eisiau i chi stopio cyn i chi orffen eillio'r wyneb i gyd.
- Cofiwch, gellir eillio drwy gydol y dydd gan ddod yn ôl at y dasg nawr ac yn y man a chael seibiau bob yn dipyn. Neu efallai y byddwch chi'ch dau yn penderfynu y byddai'n well ei gadael hi a rhoi cynnig arall arni drannoeth.
- Os oes gan yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano farf, efallai y bydd angen help arno i'w golchi, ei chribo a rhoi olew arni. Ceisiwch gael gwybod a oes ganddo nhw unrhyw gynhyrchion penodol mae'n hoffi eu defnyddio.

Golchi gwallt

Golchi gwallt yn y bath neu'r gawod yw'r arferiad i lawer o bobl. Os felly, anogwch yr unigolyn i barhau i wneud hynny. Unwaith eto, defnyddiwch gynhyrchion sy'n gyfarwydd i'r unigolyn. Mae rhai pobl yn hoffi rhoi siampŵ ar eu gwallt ddwywaith a defnyddio cyflyrydd hefyd. Bydd eraill yn hapus i ddefnyddio'r un cynnyrch i olchi'r corff a'r gwallt.

- Os ydych chi'n helpu rhywun i olchi ei wallt yn y bath neu'r gawod, cofiwch sicrhau nad yw'r cynnyrch yn mynd i mewn i'w lygaid. Defnyddiwch wlanen ymolchi i warchod ei lygaid neu gofynnwch iddo bwyso'i ben yn ôl wrth roi'r cynnyrch ar ei wallt a'i olchi i ffwrdd.
- Mae rhai pobl yn hapusach i gael golchi eu gwallt dros sinc. Rhowch dywel o gwmpas ysgwyddau'r unigolyn a gwnewch yn siŵr bod gennych dywel arall yn barod i sychu'r gwallt. Gellir defnyddio jwg fawr neu ben cawod wedi ei gysylltu â thapiau i wlychu a golchi'r gwallt.
- Gellir defnyddio siampŵ sych i gadw'r gwallt yn ffres ac yn edrych yn lân rhwng pob golchiad. Gallwch brynu'r rhain yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd.
- Os yw rhywun yn gaeth i gadair neu wely, mae basnau golchi gwallt chwyddadwy neu gapiau siampŵ y gellir eu defnyddio i olchi gwallt heb ddŵr. Mae'r rhain ar gael mewn siopau stryd fawr fel Boots a Superdrug neu gan ddarparwyr offer anabledd arbenigol.
- Mae rhai awgrymiadau da y gallech chi roi cynnig arnyn nhw ar wefan Assisting Hands **www.assistinghands-il-wi.com**

Torri gwallt a steilio

- Ceisiwch alluogi'r unigolyn i fod mor annibynnol â phosibl wrth olchi a steilio'i wallt, gan gefnogi ei ddewisiadau personol sydd wedi'u sefydlu dros y blynyddoedd.
- Defnyddiwch offer steilio gwallt, cynhyrchion ac ategolion sy'n gyfarwydd i'r unigolyn.
- Os gall yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano barhau i ymweld â'r siop trin gwallt neu'r barbwr i gael torri ei wallt, yna cefnogwch hynny cyhyd â phosibl.
- Os nad yw'n bosibl ymweld â siop drin gwallt neu farbwr i gael torri gwallt, mae gwasanaeth trin gwallt symudol yn ddewis da arall. Drwy ymweld â chartref yr unigolyn, gellir creu amgylchedd cyfarwydd a chyfforddus.

Gofalu am wig

Os yw'r unigolyn wedi bod yn gwisgo wig neu wallt gosod cyn cael diagnosis o ddementia, bydd wedi sefydlu trefn ar gyfer gofalu am y wig a chroen y pen. Ceisiwch ddysgu am hyn fel y gallwch chi helpu os bydd angen cymorth yn y dyfodol.

- Bydd angen gofalu am groen pen yr unigolyn, ac unrhyw wallt oddi tano.
- Sicrhewch fod y wig wedi'i gosod ar y pen yn y ffordd gywir a bod unrhyw wallt wedi'i osod yn y lle cywir oddi tano.
- Golchwch a glanhewch y wig yn unol â'r cyfarwyddiadau.

Colur a gofal yr wyneb

Gall colur fod yn ganolog i hunaniaeth rhai pobl, ond i eraill nid yw'n bwysig o gwbl. Mae pobl o bob oed, rhyw a mynegiant rhywedd yn gwisgo colur. Mae'n bwysig gweithio o safbwynt yr hyn sy'n bwysig i'r unigolyn.

- Gall drychau fod yn broblem i rai pobl â dementia. Weithiau mae drych bach yn llai o broblem gan mai dim ond y rhan o'r wyneb y mae colur yn cael ei roi arno y gellir ei weld ynddo.
- Gall llawer o bobl sydd wedi defnyddio colur ar hyd eu hoes ei roi ar eu hwyneb heb ddefnyddio drych o gwbl.
- Mae llawer o bobl yn defnyddio glanhawyr a lleithyddion fel rhan o'u harferion gofal croen. Ceisiwch ddeall y ffordd y mae'n hoffi gwneud hynny a'r cynhyrchion maen nhw'n hoffi eu defnyddio. Drwy roi rhywfaint o hufen ar flaenau eu bysedd mae'n bosibl y bydden nhw'n gallu ei osod ar eu hwyneb ar eu pennau eu hunain.
- Efallai y bydd yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano hefyd yn poeni am wallt yn tyfu ar yr ên neu'r aeliau. Ceisiwch ddilyn y ffordd y mae'n ei dewis fel arfer i gael gwared ar y rhain. Gallai hyn gynnwys cŵyr, eli tynnu gwallt, gefeiliau neu eillwyr.
- Defnyddiwch gynhyrchion harddwch sy'n gyfarwydd i'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano neu ewch i'r cownteri cosmetig gyda'ch gilydd i chwilio am gynhyrchion. Efallai y byddwch chi'n dod o hyd i hen golur yn nghartref yr unigolyn a fydd yn gallu dangos i chi'r math o frandiau mae'n eu hoffi.
- Gall bag colur gynnig cysur i lawer o bobl.
- Os yw trin eitemau bach yn mynd yn anodd chwiliwch am eitemau colur sy'n haws eu dal ac yn haws eu gosod. Er enghraifft, gallai pensil aeliau trwchus fod yn haws ei ddefnyddio na phensil main. Efallai y byddai sglein gwefusau yn haws i'r unigolyn ei ddefnyddio na minlliw.
- Neilltuwch amser ar gyfer gosod colur a thrinaethau hunanofal a rhowch ychydig o arweiniad a chefnogaeth os oes angen.

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