

Cymorth i ofalu am y dwylo a'r traed

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



Yr ewinedd (Trin yr ewinedd)

- Er mwyn helpu'r unigolyn i barhau i ofalu am ei ewinedd ei hun, gwnewch yn siŵr bod ganddo glipwyr a ffeiliau ewinedd sy'n hawdd eu defnyddio.
- Gall clipwyr ewinedd gyda handlenni mawr helpu trwy sicrhau gwell gafael a rheolaeth.
- Ystyriwch wneud trin a gofalu am yr ewinedd yn rhan o'r drefn wrth ymolchi neu gael cawod, gan y gall y dŵr feddalu ewinedd y bysedd a'r traed a'i gwneud yn haws i'w torri.
- Neu gallwch roi'r dwylo a'r traed i socian mewn dŵr cynnes, gydag olew hanfodol a thylino'n ysgafn, cyn sesiwn gofal ewinedd.
- Os yw'r unigolyn yn mwynhau lliwio'i ewinedd, naill ai peintiwch yr ewinedd ar yr un pryd neu gallwch geisio cymorth gan rywun sy'n trin ewinedd yn broffesiynol.

Ewinedd y traed (Trin ewinedd y traed)

- Os oes gan yr unigolyn gyflwr a allai effeithio ar y cylchrediad yn y traed, fel diabetes, bydd eich ciropodydd neu bodiatrydd lleol yn gallu rhoi arweiniad a chynghor ar dorri ewinedd y traed yn ddiogel. Efallai y byddai'n ddoeth cael podiatrydd i dorri'r ewinedd.
- Gall sefydlu trefn reolaidd ar gyfer golchi'r traed helpu i atal haint bacteriol a ffwngaidd, a allai achosi i'r traed deimlo'n anghysurus ac achosi briwiau ar y croen.



- Gellir gwneud hyn gyda gwlanen ymolchi a phowlen os nad yw'r unigolyn yn gallu cael bath neu gawod bob dydd. Bydd rhai pobl yn mwynhau rhoi eu traed mewn powlen i socian.
- Ar ôl golchi'r traed, gwnewch yn siŵr eu bod yn hollol sych, yn enwedig rhwng y bysedd ac oddi tanynt.
- Mae cefnogi'r unigolyn gyda'i ofal traed hefyd yn gyfle ichi edrych am arwyddion o groen caled, briwiau (ar y sodlau, pelen y droed, a bysedd y traed), ewinedd traed brau neu newid yn lliw yr ewinedd, a heintiau bacteriol a ffwngaid (yn enwedig rhwng bysedd y traed). Os gwelwch chi unrhyw beth nad yw'n edrych yn iawn, yna siaradwch â'ch meddyg teulu, nyrs gymunedol neu bodiatrydd.

Paratoi ar gyfer gofal personol

Wrth ymgymryd ag unrhyw dasgau sydd â sawl rhan iddyn nhw, rydym oll yn gwneud paratoadau i'n galluogi i'w cyflawni'n rhwydd ac yn effeithlon. Er enghraifft, wrth ddilyn rysâit i wneud cacen, yn ddelfrydol, byddwn wedi casglu'r cynhwysion ynghyd ymlaen llaw ac yn aml byddwn wedi mesur yr union faint sydd ei angen o bob un, er mwyn gwneud y dasg yn haws.

Wrth gynnig cymorth i rywun gyda'i ofal personol, mae'n bwysig paratoi a chael popeth sydd ei angen amoch i wneud y dasg. Ceisiwch beidio â gadael ar ganol tasg i chwilio am rywbeth rydych chi wedi'i anghofio. Efallai y byddwch chi'n paratoi er mwyn galluogi'r unigolyn â dementia i wneud cymaint â phosibl drosto'i hun ac i gynnal ei ymreolaeth a'i annibyniaeth cyhyd â phosibl. Gallai hyn hefyd annog yr unigolyn i ymgymryd â'i dasgau gofal personol ei hun.

Cynghorion ar gyfer paratoi ar gyfer cyflawni tasgau gofal personol

Wrth baratoi ar gyfer tasg gofal personol, gwnewch yn siŵr bod yr holl bethau angenrheidiol yn eu lle wrth y sinc neu ble bynnag y byddwch yn cyflawni'r dasg fel arfer.

- Gwnewch yn siŵr bod yr holl eitemau sydd eu hangen arnoch wrth law er mwyn cwblhau'r dasg mor gyflym ac mor effeithlon â phosibl.
- Estynnwch yr eitemau'n barod ac yn drefnus.
- Gall paratoi hefyd gynnwys dweud wrth y sawl y byddwch chi'n ei helpu, er enghraifft, "Rwy'n mynd i'ch helpu chi i dorri'ch ewinedd a'u peintio yn eich hoff liw chi, sef coch."
- Os byddwch yn gwneud yr un gweithgaredd ar yr un pryd bob tro, bydd hyn yn annog yr unigolyn i wneud yr un fath.
- Mae'n bwysig eich bod yn cynnig esboniadau wrth i chi gynllunio a chyflawni tasgau gofal, a siarad gyda'r unigolyn am yr hyn sy'n digwydd ar y pryd, yn ogystal â'r hyn fydd yn digwydd nesaf.

Cerddoriaeth

Gall cerddoriaeth fod yn adnodd hynod werthfawr wrth gefnogi rhywun sy'n byw gyda dementia i gyflawni tasgau gofal personol. Gall ymgorffori cerddoriaeth ym mywydau beunyddiol pobl â dementia gael effaith gadarnhaol ar eu lles a'u hansawdd bywyd yn gyffredinol. Mae gan gerddoriaeth y gallu i ddeffro atgofion, ysgogi emosiynau, a gwella cyfathrebu, gan gynnig cysur ac ymdeimlad o rywbeth cyfarwydd.

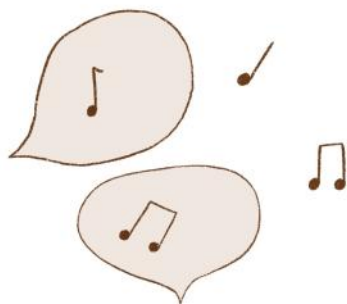
Gall defnyddio alawon a chaneuon cyfarwydd o'r gorffennol ennyn llawenydd a chysylltiad. Mae cerddoriaeth yn ysgogi llawenydd ac mae'n adnodd pwerus wrth annog ymlacio, lleddfu pryder a gwella hwyliau. Meddyliwch am sut y gallech ddefnyddio cerddoriaeth wrth gynorthwyo rhywun i ofalu am ei ddwylo a'i draed.

Mae llawer o ofalwyr yn gweld bod cynnwys cerddoriaeth yn eu gofal personol yn brofiad cadarnhaol.

Cynghorion ar gyfer defnyddio cerddoriaeth i gynorthwyo â gofal personol

- Gall teclyn cerddoriaeth yn yr ystafell lle rydych chi'n ymgymryd â gofal personol fod yn fuddiol.
- Gall fod yn fuddiol gweithio gyda'ch gilydd i greu rhestr chwarae personol fel bod yr hoff ganeuon ar gael yn hawdd.
- Gallech roi clustffonau sydd wedi'u cysylltu â ffôn neu declyn cerddoriaeth i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano os yw'n ffafrio hynny.
- Efallai y byddwch chi'n gweld bod hyn yn helpu'r unigolyn i ymlacio fel ei fod yn teimlo'n fwy cyfforddus gyda chi'n ei helpu gyda'i arferion gofal personol.
- Rhowch gynnig ar ganu neu fwmian caneuon hoff neu boblogaidd.
- Mae rhai pobl yn gweld bod canu gyda neu i'r sawl mae'n gofalu amdano yn helpu i greu awyrgylch ysgafnach.

- Ymysg rhai cymunedau gall 'cerddoriaeth' olygu defnyddio'r llais, megis mewn gweddïau ac wrth adrodd yr ysgrythur, ac mae defnyddio offerynnau yn fwy amlwg mewn crefyddau eraill. Mae Mwslimiaid yn gwrando neu'n adrodd y Quran heb gerddoriaeth, ond mae alaw i'w chlywed yn y ffordd y caiff ei adrodd. Mae Hindŵiaid a Sikhiaid fel arfer yn chwarae offerynnau cerddorol ochr yn ochr ag adrodd neu ganu. Bydd yr unigolyn yn cael cysur o'r hyn sy'n gyfarwydd iddo.
- I rai pobl gall cerddoriaeth fod yn or-ysgogol, a gall rhoi sylw i fwy nag un peth ar y tro fod yn anodd. Weithiau gall cerddoriaeth dynnu gormod o sylw oddi wrth y tasgau gofal personol.
- Mae arwyddion gor-ysgogiad yn amrywio ond os na all yr unigolyn ganolbwyntio neu os yw'n cau ei lygaid neu'n edrych yn llawn tyndra, yna diffoddwch y gerddoriaeth.
- Mae'r CD Cân y Gân yn gyfres o ganeuon Cymraeg wedi ei chreu mewn cydweithrediad â Merched y Wawr. **<https://open.spotify.com/playlist/4jCQHtXNTS6wFt7hQLRC8p>**, **<https://music.amazon.com/albums/B07V6JVQCD>**, **https://caringhelp.on.worc.ac.uk/wp-content/uploads/2026/08/Geiriau_CD_Can_y_Gan_Lyrics.pdf**
- Gweler gwybodaeth gan Dementia UK am yr effaith y gall cerddoriaeth ei chael ar rywun â dementia **www.dementiauk.org**



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