

Cynnal clyw a golwg da 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



Gofalu am gymhorthion clyw

Os yw'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn drwm ei glyw, gwnewch yn siŵr bod ei gymhorthion clyw yn cael eu cynnal a'u glanhau'n rheolaidd. Mae gwisgo cymhorthion clyw yn galluogi unigolyn â dementia i gymryd rhan mewn sgysiau dyddiol a rhannu straeon bywyd ac atgofion gyda'i deulu, ffrindiau a gofalwyr. Mae gwell clyw yn helpu'r unigolyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a fydd yn lleihau'r teimladau o unigedd a rhwystredigaeth a brofir yn aml gan unigolion sy'n byw gyda dementia.

Cynghorion ar gyfer gofalu am gymhorthion clyw

- Os yw'r unigolyn wedi bod yn gwisgo cymhorthion clyw cyn y dementia, yna cadwch at ei arferion o ran defnyddio ei gymhorthion clyw yr un fath, er mwyn hybu cynefino.
- Efallai y bydd angen parhau i ddilyn unrhyw arferion blaenorol fel rhoi'r cymhorthion clyw o dan y gwallt i'w cadw allan o'r golwg.
- Os oes gan rywun gymhorth clyw newydd, bydd yn cymryd amser hir i ddod i arfer â'r synau newydd, felly helpwch yr unigolyn i ddyfalbarhau trwy ei annog i wisgo'r cymhorth clyw drwy'r amser.
- Glanhewch y cymhorthion clyw yn rheolaidd i atal cŵyr a baw rhag casglu ynddyn nhw a lleihau eu heffeithiolrwydd. Dylai pob cymorth clyw ddod â chyfarwyddiadau penodol ar sut i'w gadw'n lân.

- Yn gyffredinol, dylid defnyddio cadach meddal, brwsh, neu gadach antiseptig i gael gwared ar unrhyw gwyr neu faw yn y mowldiau ar gyfer y glust, a ffilament mân ar gyfer y tiwbiau agored. Peidiwch â rhoi'r cymhorthion clyw mewn dŵr gan y byddai hynny'n difrodi'r dechnoleg yn y ddyfais.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn newid y batris yn ôl yr angen a bod y dyfeisiau'n gweithio'n iawn. Gellir gwirio hyn drwy gwpanu'ch llaw o gwmpas y cymorth clyw. Os byddwch yn clywed sŵn chwibanu, mae hyn yn golygu ei fod yn gweithio.
- Storiwch gymhorthion clyw mewn lle diogel a hawdd eu cyrraedd pan nad ydyn nhw'n cael eu defnyddio.
- Gall tymeredd neu leithder eithafol ddifrodi'r dyfeisiau, felly dylid osgoi'r rheiny. Ni ddylid eu gwisgo yn y gawod nac wrth ymolchi.
- Mae'n bwysig dysgu beth yw'r gosodiadau y dylid eu defnyddio ar y cymhorthion mewn gwahanol sefyllfaoedd, e.e. mewn amgylcheddau arferol neu pan maen nhw'n cael eu defnyddio gyda dolen sain.
- Wrth i ddementia rhai pobl ddatblygu, mae'n bosibl y byddan nhw'n ymateb yn negyddol os bydd rhywun yn cyffwrdd â'u clustiau. Er mwyn eu helpu i ddeall beth sy'n digwydd, gall rhoi esboniad neu ddefnyddio drych fod o gymorth (os yw defnyddio drych a gweld eu hadlewyrchiad yn dderbyniol iddyn nhw).
- Ewch tuag atyn nhw o'r tu blaen, dangoswch y cymhorthion clyw iddyn nhw, ac esboniwch beth sy'n mynd i ddigwydd.

- Atgoffwch nhw beth yw'r cymhorthion clyw a beth yw eu pwrpas.
- Efallai y byddan nhw'n gallu eu gosod yn eu lle ar eu pennau eu hunain gydag ychydig o gymorth.
- Hyd yn oed os ydyn nhw eisoes yn gwisgo'r cymorth clyw, mae'n dda mynd at bobl â dementia o'r tu blaen, ac yn ddelfrydol ar lefel y llygaid, cyn cychwyn siarad, gan osgoi gweiddi neu siarad yn gyflym.
- Gan fod cymhorthion clyw mor fach ac mor anodd eu trin, mae'n syniad da cael rhai sbâr gan y gallan nhw fynd ar goll yn hawdd. Mae'n syniad da edrych drwy'r biniau sbwriel a'r basgedi dillad golchi yn ofalus os byddan nhw'n mynd ar goll.

Gofalu am sbectol

Efallai y bydd yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn gwisgo sbectol am nifer o resymau a bod ganddo sbectol wahanol ar gyfer gwahanol dasgau. Bydd y sbectol gywir yn ei helpu i adnabod gwrthrychau a phobl gyfarwydd; i wyllo ei hoff raglen deledu neu i ddarllen llyfr; i wneud paned, neu i fwynhau'r golygfeydd. Mae'r rhain i gyd yn cyfrannu at yr ymdeimlad o hunaniaeth ac yn lleihau'r risg y bydd yn profi unigedd a dryswch. Bydd rhai pobl yn gwisgo lensys ar y llygaid ac efallai eu bod yn gwisgo lensys weithiau a sbectol bryd arall.

Bydd gallu gweld yn glir hefyd yn gwneud tasgau bob dydd fel ymolchi, gwisgo a mynd i'r toiled yn haws. Bydd hyn yn helpu'r unigolyn i fod mor annibynnol â phosibl cyhyd â phosibl ac yn lleihau'r risg o gael codwm a damweiniau.

Cynghorion ar gyfer gofalu am sbectol

- Os yw'r unigolyn wedi gwisgo sbectol a lensys cyn y dementia, yna cadwch ei arferion yr un fath er mwyn hybu cynefino.
- Bydd gan rywun sy'n gwisgo sbectol a lensys am gyfnod hir arferion a lleoedd penodol lle mae'n cadw ei sbectol a'i offer.
- Sicrhewch fod y sbectol yn cael ei chadw'n lân trwy ei sychu'n ysgafn â lliain glanhau gwydr i gael gwared ag olion a baw. Gellir defnyddio glanhawr gwydr pwrpasol hefyd.
- Peidiwch â defnyddio glanhawyr ar gyfer y cartref neu ddeunyddiau garw eraill, gan y galla'r rhain niweidio'r gwydr neu'r fframiau.
- Ystyriwch gael sbectol wahanol ar gyfer gwahanol dasgau, a'u labelu nhw a'r casys sbectol yn gynnwl.
- Ceisiwch gadw'r sbectol yn yr un lle rhag ei cholli, neu os yw'n ddiogel gwneud hynny, defnyddiwch llyn neu gadwyn sbectol i'w chadw o gwmpas y gwddf.
- Gan fod mwy o risg y bydd unigolyn â dementia yn colli pethau, ystyriwch gael sawl sbectol sbâr wrth law, os yw hynny'n bosibl.



- Mae cael archwiliad rheolaidd gan optegydd yn hanfodol i sicrhau bod presgripsiwn a ffit y sbectol yn gywir. Gall sbectol gael ei difrodi'n hawdd os caiff ei gollwng neu os bydd rhywun yn eistedd arni. Bydd ei chadw mewn cyflwr da yn sicrhau ei bod yn gyfforddus ac yn gweithio'n iawn.

Lensys

Gall lensys ar y llygaid ddod yn fwy anodd i'w defnyddio wrth i ddementia ddatblygu. Os nad yw'r sawl sy'n gofalu am yr unigolyn yn gwisgo lensys ei hun, gall fod yn arbennig o anodd sicrhau'r lefel o hylendid sydd ei hangen ar gyfer defnyddio a gofalu'n dda am y lensys. Bydd y rhan fwyaf o bobl sy'n gwisgo lensys yn defnyddio sbectol pan fyddan nhw'n tynnu eu lensys.

- Os bydd rhywun wedi hen arfer gwneud hynny, bydd gwisgo lensys yn rhywbeth y gellir dygymod ag ef yng nghyfnod cynnar dementia.
- Gall cofio tynnu lensys cyn mynd i gysgu fod yn fwy o broblem. Efallai y bydd angen atgoffa'r unigolyn i wneud hyn.
- Mae technoleg lensys cyffwrdd yn gwella drwy'r amser felly mae'n werth trafod hyn gydag optegydd a fydd yn gallu cynnig cyngor ar sut i ddefnyddio lensys yn ddiogel.
- Mae annog rhywun i ddefnyddio sbectol yn hytrach na lensys cyffwrdd yn y tymor hwy yn syniad da fel arfer.
- Bydd yr optegydd hefyd yn gallu cynghori ar y math o sbectol a fyddai'n addas i'r unigolyn a chynyddu ei hyder i wisgo sbectol.

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