

Ymdopi ag emosiynau cymhleth

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



Gall rhoi a derbyn gofal personol arwain at ystod eang o deimladau cymhleth ac annisgwyl. Yn y llyfryn hwn, rydym yn sôn am ffyrdd cyffredin mae bobl yn ymateb yn emosiynol ac yn cynnig ychydig o gyngor ar sut orau i ymateb.

Derbyn a gwrthod; dod i delerau â newid

"Dydy o ddim yn meddwl bod unrhyw beth o'i le arno"

"Mae hi'n gwrthod unrhyw gymorth, gan ddweud gall hi ymdopi ar ei phen ei hun"

Mae dygymod â cholli'r gallu i ofalu amdanoch chi'ch hun-rywbeth rydych wedi gallu ei wneud ers yn blentyn, yn gam enfawr. Yr un modd, gall gweld rhywun rydych chi'n ei garu yn cael trafferth gofalu amdanynt eu hunain fod yn anodd iawn. Mae dygymod â'r newidiadau hyn yn cymryd amser.

Gall fod sawl rheswm pam bod rhywun yn ei chael yn anodd derbyn cymorth. Oherwydd yr anghofio sy'n gysylltiedig â dementia, efallai na fydd yr unigolyn yn gweld bod ganddyn nhw anawsterau, ac felly ddim yn gweld bod angen eich cymorth. A gall colli annibyniaeth arwain at deimladau o ofn, cywilydd a chwithdod.

O sylweddoli bod rhai pethau'n anodd i'w gwneud, gall y person bryderu am oblygiadau hyn, ac ofni am y dyfodol. Gallant fod eisiau cuddio eu hanawsterau am eu bod yn poeni.

Syniadau ar gyfer helpu rhywun sy'n gwrthod cymorth

- Gall sgwrsio am roi a derbyn cymorth yn gynnar yn y broses, helpu gyda derbyn gofal pan fydd yr angen yn codi.
- Sgwrsiwch am y pwnc mewn ffordd addfwyn, i geisio annog y person i dderbyn cymorth. Gadewch i'r unigolyn wybod eich bod eisio'r gorau iddyn nhw.
- Yn garedig, rhowch esiamplau o bethau rydych chi wedi sylwi sy'n pery trafferth iddyn nhw.
- Gwrandewch ar eu barn, eu pryderon, a'u syniadau ynglŷn â chefnogaeth.
- Parchwch hawl pobl i wrthod cymorth, ac eglurwch pam rydych chi eisiau helpu.
- Ar adegau, gall y person wrthod cymorth am nad ydynt yn gweld eu bod angen cymorth. Ceisiwch osgoi trafodaeth hir am bethau 'dyw'r person ddim yn gallu eu gwneud.
- Cofiwch fod derbyn yn haws os yw rhywun yn teimlo eu bod yn cael eu parchu a bod pobl yn gwrandao arnyn nhw.
- Gallwch awgrymu mai dros dro y byddwch yn helpu, a falle bydd hyn yn ei gwneud yn haws i'r person dderbyn eich cefnogaeth.
- Gallwch ganolbwyntio ar broblem ymarferol, llai emosïynol (fel colli golwg, neu trafferth codi). Gallai hyn wneud y cymorth yn haws i'w dderbyn.

Gwylltio/Digio

"Mae hi'n mynd mor flin gyda fi! Dim ond ceisio helpu ydw i!"

"Yn sydyn, pan fydda i'n ei helpu i wisgo, bydd yn gwylltio heb unrhyw reswm"

"Unryw adeg dw i'n ceisio ei helpu i ymolchi, bydd yn troi'n ffrae"

Mae dicter yn cwmpasu ystod eang o emosiynau o ddigio i fod yn hollol gynnwraig. Bydd gwahanol bobl yn mynegi eu dig mewn gwahanol ffyrdd. Mae adnabod yr unigolyn dros y blynyddoedd yn rhoi syniad da i chi o sut mae nhw'n mynegi dicter.

Mae pobl yn aml yn ymateb yn flin pan yn wynebu rhywbeth gallan nhw ddim wneud, neu pan maent yn ofnus. Mae hyn yn wir am bawb ohonom, dementia ai peidio. Ond efallai gall y person â dementia ddim mynegi'r emosiynau hynny mewn ffordd sy'n dderbyniol.

Gall derbyn cymorth gyda gofal personol greu teimladau o gywilydd neu deimlad o golli rheolaeth dros eu bywyd. I rai pobl, gall gweithgaredd gofal personol sbarduno atgofion drwg o'r gorffennol. Efallai y gwelwch bod dicter mwy dwys yn y sefyllfaoedd yma.

Beth ydych chi'n meddwl sy wedi achosi'r dicter?

- Ydi'r person mewn poen? Weithiau gall symud wrth dderbyn gofal personol fod yn boenus.
- Ydyn nhw wedi camddehongli'r hyn roeddech chi'n geisio ei wneud?
- Oedd rhywbeth yn y ffordd y buo i chi siarad neu symud wedi sbarduno ei ymateb?
- Oeddech chi'n brysio neu'n ceisio cael yr unigolyn i wneud rhywbeth nad oedd eisiau ei wneud? Os felly, oes raid ei wneud nawr? Neu gall y dasg aros?

Syniadau ar gyfer ymateb i ddicter annisgwyl

- Pan fydd rhywun yn ymddwyn yn flin tuag atom ni, gall wneud i ni deimlo'n flin hefyd. Ceisiwch ymateb mor dawel a digynnwrf â phosibl.
- Ceisiwch osod eich emosiynau eich hun o'r neilltu am ychydig . Ceisiwch ddychmygu'r sefyllfa o bersbectif y person arall, ac ystyriwch beth allen nhw fod yn ei deimlo.
- Cyn dweud unrhyw beth, cymerwch anadl ddofn, ac oedi ychydig.
- Gallwch gydnabod teimladau'r person drwy ddweud rhywbeth fel "Sori, doeddwn i ddim yn bwriadu eich cynhyrfu" a gofyn, "Beth fyddai'n gwneud hyn yn haws i chi?"
- Ceisiwch ganfod beth mae'r person eisiau neu ei angen gennych chi.
- Efallai na fydd y dicter yn para'n hir ac unwaith i chi egluro'n garedig mai ceisio helpu ydych chi, gall y person dawelu.

Syniadau ar gyfer ymateb i gynddaredd neu ddicter dwys iawn

- Os yw'r dicter yn parhau neu'n dwysáu, gwell oedi a newid y pwnc neu'r gweithgaredd. Gallwch roi cynnig arall arni rywbyrd eto, pan fydd y person mewn gwell hwyliau.
- Dywedwch rywbeth fel, "Sori, dw i'n gweld mod i'n eich gwneud chi'n ddig, felly dw i am stopio, a gallwch ddweud wrtha i beth rydych angen i mi ei wneud."
- Byddwch yn ymwybodol y gall newid y pwnc neu dynnu sylw oddi wrth yr hyn sy'n creu'r cyffro gynnig saib dros dro. Ond gallai'r dicter ddychwelyd.

Gofalu amdanoch chi'ch hun

- Mae cael rhywun yn ymateb yn flin tuag atoch yn brofiad anodd.
- Os ydych chi wedi profi sefyllfaoedd anodd gyda'r person rydych chi'n gofalu amdanynt, ceisiwch siarad â rhywun fydd yn gefnogol.
- Gall crio - neu regi- yn dawel ar eich pen eich hun, weithiau helpu i ryddhau'r emosiwn dwys, a gall siarad efo rhywun amdano eich helpu i gadw'n gryf yn emosiynol.
- Fel y sawl yn eich gofal, rydych chithau angen gwrandäwr gallwch ymddiried ynddynt.
- Os oes ymateb blin yn digwydd yn aml, neu os nad ydych yn eu deall, yna mae'n bwysig i chi geisio cymorth.
- Os ydych chi'n pryderu am eich diogelwch, yna ceisiwch gymorth proffesiynol. Peidiwch â rhoi eich hun mewn perygl.

Siaradwch am bethau gyda ffrind da neu ffoniwch unrhyw un o'r llinellau cymorth yma: Cymdeithas Alzheimer 03300 947 400; Llinell Gymorth Dementia Cymru 0808 808 2235; Carers Wales 0808 808 7777; Nyrs Admiral Dementia UK 0800 888 6678; Dementia Carers Count 0800 652 1102. Bydd dim byd a ddywedwch yn pery syndod i'r person fydd yn ateb eich galwad.

Difaterwch

"Mae fel petai wedi colli diddordeb mewn bywyd"

"Y cyfan mae o eisiau wneud yw eistedd yn y gadair drwy'r dydd"

"Weithiau mae hyd yn oed codi o'r gadair i fynd i'r toiled yn ormod o ymdrech"

"Pryd bynnag byddaf yn awgrymu rhywbeth, mae hi 'n dweud y gwnaiff hi o ryw bryd eto"

Yn aml, mae difaterwch yn ymddangos fel petai'r unigolyn yn colli diddordeb mewn bywyd. Gall ymddangos bod dim byd yn ysgogi'r unigolyn, neu bydd yn cymryd amser hir i gychwyn tasg neu weithgaredd y byddai cynt wedi'u gwneud heb unrhyw ymdrech. Weithiau gall pobl ddod i batrwm o beidio â gwneud fawr, am fod mynd i'r afael â thasgau yn amlygu'r ffaith eu bod bellach yn rhy anodd i'w gwneud.

Gall rhai mathau o ddementia amharu ar y rhan o'r ymennydd sy'n hwyluso 'dechrau a gorffen' gweithgaredd. Yn aml, gall difaterwch effeithio ar sut mae'r unigolyn yn cyflawni gofal personol fel glanhau dannedd, brwsio gwallt, ac ati. Felly gall y cyfrifoldeb o ysgogi gofal personol ddisgyn ar y gofalwr neu'r cefnogwr.

Syniadau ar gyfer cefnogi rhywun sydd wedi colli eu sbarc at fywyd

- Os nad yw'r person rydych chi'n eu helpu eisiau gwneud y dasg dan sylw, gall helpu i newid i weithgaredd hollol wahanol fel mynd am dro neu chwarae gêm.
- Gallai'r un math o ofal personol fod yn fwy derbyniol ar wahanol adeg o'r dydd.
- Yn gyffredinol mae bobl yn fwy egniol yn gynharach yn y dydd, er bod hyn yn amrywio o un person i'r llall.
- Gall dychwelyd i'r dasg nes ymlaen newid agwedd y person at y dasg dan sylw.
- Gydag anogaeth a digon o amser, gall y person ddal ati i reoli llawer o agweddau ar eu gofal personol.
- Ceisiwch ddefnyddio awgrymiadau a chliwiau, fel rhoi'r brws dannedd yn llaw'r unigolyn i'w annog i lanhau eu dannedd.
- Gall iselder effeithio ar gymhelliant a gallu pobl i gyflawni tasgau bob dydd. Os yw'r unigolyn yn esgeuluso eu gofal personol am rai wythnosau, mae'n bwysig ystyried a allent fod yn isel eu hysbryd.



Iselder

"Alla i ddim stopio wylo"

"Dw i'n dideimlad ac yn teimlo'n wag"

"Does ganddi ddim awydd bwyta"

"Does dim byd yn dod â llawenydd iddo mwyach"

"Alla i ddim peidio bwyta"

"Alla i ddim cofio'r tro diwethaf i mi gael noson dda o gwsg"

Mae teimladau o iselder yn gyffredin pan fyddwch chi'n delio â chyflwr fel dementia. Mae hyn yn wir i'r sawl sy'n byw gyda dementia a'r rhai sy'n gofalu. Mae teimladau o dristwch a chael llond bol yn ymatebion normal i sefyllfaoedd o straen, yn enwedig os yw'r sefyllfa'n mynd ymlaen am flynyddoedd. Drwy ofalu amdanoch chi'ch hun, gallwch sicrhau nad ydych yn suddo i iselder.

Wedi dweud hynny, mae teimladau isel yn llethu pobl weithiau, i'r graddau mae'n rhaid cael help proffesiynol. Os yw rhywun wedi bod yn profi symptomau iselder am fwy na thair wythnos, mae'n bwysig siarad â rhywun. Mae iselder yn achosi i bobl deimlo'n bryderus, yn ddagreuol neu'n anobeithiol. Hefyd mae'n effeithio ar awydd bwyta a phatrwm cwsg, a gall iselder ei gwneud hi'n anodd canolbwyntio. Mewn rhai achosion gall iselder arwain at feddyliau o niweidio eu hunain, neu hunanladdiad.

Y person sy'n byw gyda dementia yn profi iselder

Mae iselder yn gyffredin ymhlith pobl â dementia. Weithiau mae'n digwydd fel ymateb i dderbyn diagnosis. Gall hefyd ddigwydd yn sgil colli annibyniaeth, yn enwedig os yw'r unigolyn yn ei chael hi'n anodd dibynnu ar eraill am gymorth. Gall unigrwydd wneud hyn yn llawer gwaeth.

Gall iselder effeithio gallu rhywun i gyflawni tasgau bob-dydd, a'u gallu i gyflawni eu gofal personol. Os yw'r person yn esgeuluso eu gofal personol, mae'n bwysig ystyried a allent fod yn isel eu hysbryd.

Syniadau ar gyfer helpu pobl sy'n byw gyda dementia, i ymdopi ag iselder

- Os ydych yn amau bod iselder, dylid bob amser sôn wrth eu Meddyg Teulu, er mwyn iddynt asesu a yw'r unigolyn yn dioddef o iselder.
- Yn dibynnu ar allu'r unigolyn i gymryd rhan, gall y Meddyg awgrymu pethau fel therapïau siarad a chwnsela.
- Bydd y Meddyg Teulu'n gallu dweud os allai meddyginiaeth helpu ai peidio. Mae meddyginiaeth gwrth-iselder yn helpu rhai pobl, ond ddim pawb sy'n elwa.
- Ceisiwch feddwl am bethau yr arferai'r person fwynhau eu gwneud, a rhowch gyfleoedd iddynt eu mwynhau eto. Gwnewch y rhain am gyfnodau byr i ddechrau, rhag i'r person gael eu llethu.

- Ceisiwch sicrhau bod yr unigolyn yn cael eu hannog i wneud cymaint ag y gall drostynt eu hunain. Gall helpu'r unigolyn i fod efo rheolaeth, hyd yn oed dros benderfyniadau bach iawn, wneud gwahaniaeth mawr efo iselder. Dathlwch y camau bach.
- Ceisiwch annog gweithgarwch corfforol ar lefel sy'n briodol i'r unigolyn.
- Yn aml gall mynd allan i fwynhau byd natur godi ysbryd rhywun.
- Sicrhewch bod cyfle bob dydd i'r person deimlo iddynt gyflawni rhywbeth, a chael pleser. Ychydig bach bob dydd.

Y person sy'n gofalu ac iselder

Mae gofalu am rywun â dementia yn cynyddu risg yr unigolion o brofi iselder. Nid yw'n anghyffredin i bobl sy'n gofalu am rywun â dementia brofi iselder a hwyliau isel. Gall y teimladau hyn gael eu sbarduno gan heriau darparu gofal personol.

Gall iselder effeithio ar allu'r person i gyflawni tasgau gofalu, a'i gwneud yn anoddach i gefnogi'r person â dementia gyda'u gofal personol. Gall iselder ei gwneud hi'n anodd dal ati i ymdrechu a theimlo'n gadarnhaol. Gall diffyg cwsg wneud i bobl deimlo'n flinedig drwy'r amser, yna does ganddyn nhw mo'r egni i gefnogi, ac i gyflawni gofal personol yn ogystal â gofalu amdanyn nhw eu hunain. Gall hefyd wneud i ofalwyr feddwl nad yw eu sgiliau a'u galluoedd gofalu yn ddigon da.

Syniadau i helpu gofalwyr ymdopi ag iselder

- Fel y sawl yn eich gofal, rydych chi angen rhywun i siarad â nhw, rhywun y gallwch ymddiried ynddyn nhw.
- Os tybiwch eich bod chi'n isel eich ysbryd, siaradwch â'ch Meddyg Teulu. Dylai'r Meddyg Teulu allu cynnal asesiad.
- Efallai bydd yn awgrymu therapïau siarad neu gwnsela. Mae llawer o help ar gael ar-lein erbyn hyn yn ogystal ag wyneb yn wyneb.
- Bydd eich Meddyg Teulu hefyd yn gallu eich cynghori a fyddai meddyginiaeth o gymorth i chi ai peidio.
- Sicrhewch bod eich Meddyg Teulu yn deall bod gennych gyfrifoldebau gofalu sylweddol, gan y gallai gynnig gwasanaethau cymorth ychwanegol.
- Drwy roi gwybod i'ch Meddyg Teulu ac eraill bod iselder yn effeithio ar eich gallu i ofalu, neu fod tasgau gofal personol yn gwneud i chi deimlo'n isel, rydych yn agor y drws i gynigion o gymorth ychwanegol i chi'ch hun, ac i'r sawl rydych chi'n gofalu amdanynt.

Siaradwch am eich sefyllfa gyda ffrind da neu ffoniwch unrhyw un o'r llinellau cymorth hyn: Cymdeithas Alzheimer 03300 947 400; Llinell Gymorth Dementia Cymru 0808 808 2235; Carers Wales 0808 808 7777; Nyrs Admiral Dementia UK 0800 888 6678; Dementia Carers Count 0800 652 1102. Bydd dim byd a ddywedwch yn pery syndod i'r person fydd yn ateb eich galwad.

Meddwl am hunanladdiad a lles meddyliol

Bydd 1 o bob 4 ohonom yn dioddef â phroblemau iechyd meddwl rywbryd yn ystod ein hoes. Does dim cywilydd na gwendid mewn gofyn am gefnogaeth. Dydydych chi ddim ar eich pen eich hun. Mae meddyliau am hunanladdiad yn gyffredin. Mae ymchwil yn awgrymu bod tua 30% o ofalwyr di-dâl wedi meddwl am hunanladdiad, gydag 1 o bob 10 eisoes wedi ceisio diweddu eu bywyd.

Mae tystiolaeth bod 5 cam gallwch eu cymryd i wella eich iechyd meddwl a'ch lles. Ewch i **www.nhs.uk** a chwilio am '5 steps to mental wellbeing'. Gall treio'r 5 peth eich helpu i deimlo'n fwy positif.

Siaradwch â'ch Meddyg Teulu am sut rydych chi'n teimlo.

Ewch i wefan Talking Therapies
www.talkingtherapies.hwhct.nhs.uk

Os oes angen cymorth iechyd meddwl brys arnoch, ffoniwch 111 a dewis 2.

Mae elusen y Samariaid yn cynnig cymorth i unrhyw un sy'n teimlo ar ben ei dennyn. Mae gwasanaeth Cymraeg ar gael rhwng 7yh ac 11yh ar 0808 164 0123, neu gallwch ffonio 116 123 yn rhad ac am ddim, 24 awr y dydd
www.samaritans.org



Gofid/Trallod

"Mae hi'n cynhyrfu gymaint pryd bynnag dw i'n ceisio ei helpu hi"

"Weithiau, dw i'n meddwl y byddai unrhyw un sy'n clywed yn meddwl mod i'n ceisio ei ladd, yn hytrach na'i helpu i newid ei drowsus!"

"Beth bynnag dw i'n ei wneud, mae'n achosi helynt"

"Dw i'n teimlo mor ofnadwy wedyn, dydw i byth yn gwybod os ydw i'n gwneud mwy o ddrwg nag o les"

Gall cael cymorth gyda gofal personol achosi i rywun gynhyrfu, ac ymateb efo dagrau, pryder, embaras neu gywilydd. Mae gofal personol, fel mae'r teitl yn awgrymu, yn bersonol. Gall fod yn un o'r pethau anoddaf pan fydd angen cefnogaeth.

Gall rhywun â dementia gynhyrfu pan fydd rhywun yn ceisio eu helpu. Efallai nad ydynt eisiau ymolchi, gwisgo na mynd i'r toiled, ar yr union adeg mae'r gofalwr yn cynnig, a gallant deimlo bod hynny'n tarfu ar eu cynlluniau. Efallai na fyddant yn deall pam bod help yn cael ei gynnig, na beth sy'n digwydd, a gall hyn bery gofid, a all yn ei dro achosi straen i chi fel gofalwr.

Syniadau ar ddeall pan bod y gofal yn pery gofid

- Ceisiwch ddeall beth sy'n achosi'r cyffro, ac eglurwch yn glir beth bwriadwch wneud a pham.

- Gall cymryd yr amser i ddeall beth sy'n poeni'r unigolyn eich helpu chi i ddeall beth sy'n eu cynhyrfu. Wedyn gallwch gymryd camau i leihau'r gofid gymaint â phosib i'r dyfodol.
- Beth tybiwch sy'n sbarduno'r cyffro?
 - Ydi'r person yn teimlo embaras?
 - Ydyn nhw'n anghyfforddus oherwydd y newid yn eich perthynas?
 - Ydi'r gofal yn codi atgofion annifyr o'r gorffennol?
 - Efallai bod y person yn teimlo'n anniogel neu mewn perygl.
 - Weithiau gall person deimlo llai o ofid os mai rhywun o'r tu allan i'r teulu sy'n cynorthwyo efo gofal personol.
 - Ceisiwch feddwl sut mae'r person yn gweld pethau.
 - Oes yna rywbeth ymarferol sy'n cyffroi y person? Tymheredd yr ystafell, goleuadau disglair, neu adlewyrchiad maen nhw'n weld yn y drych.
 - Ystyriwch a yw'r cyffro yn digwydd ar adegau arbennig o'r dydd neu mewn sefyllfaoedd penodol.
 - Gall yr un gofal personol gael ei dderbyn yn well ar wahanol adegau o'r dydd. Yn gyffredinol, mae lefelau egni pobl yn well yn gynharach yn y dydd. Ond mae hyn yn amrywio o un person i'r llall. Ceisiwch amrywio'r amser y byddwch yn gwneud y dasg os yw'r cyffro yn digwydd bob tro .

Syniadau ar gyfer cefnogi rhywun sy'n cyffroi wrth dderbyn gofal

- Ystyriwch ydi urddas yr unigolyn yn cael ei barchu? Gall gorchuddio rhan o'r corff gyda tywel mawr, blanced neu ŵn nos deimlo'n gysurus, a hefyd rhoi urddas i rywun.
- Gallwch siarad yn gadarnhaol a chysuro'r person, a ceisiwch feddwl am bethau allai eu cysuro a'u tawelu.
- Efallai gallai cerddoriaeth, neu ganu gyda'ch gilydd helpu'r person ymlacio. Gallai caneuon cyfarwydd helpu- mae casgliad Cân y Gân ar gael ar y wê, ac mae cyngor ar wefan Playlist for Life **www.playlistforlife.org.uk**
- Os yw ffydd yn bwysig i'r person gallai cerddoriaeth grefyddol, emynau, gweddïau neu ysgrythurau cyfarwydd fod yn gysur.
- I berson sydd wedi arfer efo anifeiliaid anwes, gall cael anifail i'w fwytho fod yn gysurus iawn. Gallech hefyd dreio anifail anwes robotig, tegan meddal, ffabrig, dol, neu ddol HUG. Gallwch gael mwy o wybodaeth yma **www.hug.world**
- I rai bydd cael pêl feddal i'w gwasgu yn helpu lleddfu pryder a thensiwn.
- Mae hiwmor yn gallu lleddfu cyffro, os ydych yn adnabod y person yn ddigon da, er, ni fyddai hyn yn addas bob tro - rhaid defnyddio eich synnwyr cyffredin.

Gofyn am gymorth

- Os yw ymateb negyddol y person wedi cychwyn neu gynyddu yn sydyn, efallai bod problem gorfforol i gyfrif. Gyda dementia dwys, mae poen yn aml yn amlygu ei hun drwy ymddygiad anniddig. Siaradwch â'ch Meddyg Teulu am adolygiad iechyd corfforol i'r person.
- Os nad iechyd corfforol sy'n pery'r broblem, ac mae'n parhau, gofynnwch i'r Meddyg Teulu eich cyfeirio at y gwasanaeth iechyd meddwl lleol neu wasanaeth Nyrsio Admiral i chi gael cyngor.

Euogrwydd

"Dw i'n teimlo'n euog beth bynnag a wna i"

"Dw i'n teimlo'n euog am wneud gormod efo mam, a ddim digon i weddill y teulu"

"Dw i'n teimlo'n euog am dreulio amser gyda'r plant a pheidio gwneud digon i Mam"

"Dw i'n teimlo'n euog os byddai'n dweud wrth rywun mor anodd yw gofalu am fy ngŵr"

"Dw i jest eisio iddo fo i gyd orffen, yna dw i'n teimlo mor euog am feddwl hynny"

Mae euogrwydd yn deimlad cyffredin ymhlith bobl sy'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind â dementia. Gall godi am lawer o resymau, a gall fod yn deimlad anodd iawn i ymdopi ag ef, gan ychwanegu at y straen emosiynol o ofalu.

Gyda gofal personol, gall gofalwr deimlo'n euog am beidio cyflawni'r dasg cystal ag y teimlwch y dylech, neu ddim cystal ag y credwch y byddai'r person rydych yn gofalu amdanynt wedi ddymuno. Yn aml bydd gan ofalwr ddisgwyliadau uchel o'r hyn mae modd ei gyflawni, gan ddweud pethau fel, "Byddai'n casáu dod i lawr i fwyta ei frecwast heb siafio gyntaf!" ac felly teimla'n euog am fethu â gwneud hyn.

Gall gofalwr hefyd deimlo'n euog pan fydd angen cael cefnogaeth allanol gyda gofal, neu pan fydd gofalwyr cyflogedig yn cymryd eu lle am y tro cyntaf.

Mae teimlo'n euog yn gallu arwain at iselder a theimlo pethau'n faich. Gall pethe fynd o ddrwg i waeth wrth i deimladau effeithio ar allu gofalwr i roi gofal, ac wedyn i ofalu amdanynt nhw eu hunain, ac eraill o'u cwmpas.

Syniadau i ddelio ag euogrwydd

- Ceisiwch atgoffa'ch hun eich bod chi'n gwneud eich gorau mewn sefyllfa anodd.
- Ceisiwch feddwl beth fyddai'r sawl rydych chi'n gofalu amdanynt yn ei ddweud, pe baen nhw'n gallu, am y gofal rydych chi'n gynnig.
- Yn aml rydym yn fwy beirniadol ohonon ni'n hunain nag ydym o eraill.
- Ystyriwch beth fydddech chi'n ei ddweud wrth ffrind, pe byddai'n ysgwyddo'r un cyfrifoldebau â chi. Pa gyngor fydddech chi'n ei roi i'ch ffrind?
- Gall edrych ar bethau o safbwynt gwahanol eich helpu i werthfawrogi popeth rydych chi'n ei wneud.

- Os bydd teimladau o euogrwydd yn eich llethu, mae'n hollol iawn i chi geisio cymorth. Peidiwch byth â theimlo'n euog am ofyn am help.

Siaradwch gyda ffrind da neu ffoniwch unrhyw un o'r llinellau cymorth yma: Cymdeithas Alzheimer 03300 947 400; Llinell Gymorth Dementia Cymru 0808 808 2235; Carers Wales 0808 808 7777; Nyrs Admiral Dementia UK 0800 888 6678; Dementia Carers Count 0800 652 1102. Bydd dim byd a ddywedwch yn creu syndod i'r person fydd yn ateb eich galwad.

Hiwmor

"Dw i'n ceisio gwneud pob tasg mor hwyliog â phosibl"

"Yn aml, mae'r ddau ohonom yn cael pyliau o chwerthin pan dwi'n ceisio ei gwisgo hi"

"Dw i'n chwerthin llawer am fy ymdrechion aflwyddiannus i wneud rhywbeth"

Mae hiwmor yn adnodd gwerthfawr, a gall leddfu sefyllfaoedd allai fod yn ffrwydrol. Gellir ei ddefnyddio i helpu gyda tasgau gofal personol, gan greu elfen o hwyl. Pe gallem roi chwerthin mewn potel, byddai'n foddion heb ei ail! Felly peidiwch ag ofni chwerthin achos mae'n help i leddfu straen, sy mor gyffredin wrth ofalu.

- Yn aml mae gan deuluoedd straeon neu ddywediadau doniol. Gall defnyddio rhain wrth ofalu helpu ysgafnhau'r sefyllfa.
- Gwnewch arferiad o chwerthin am eich pen eich hun.

Newid mewn perthynas

"Dw i'n teimlo'n fwy fel ei fam na'i ferch"

"Dw i'n teimlo'n fwy fel eu tad na'u gŵr"

"Doedd hi byth yn arbennig o dda am ofalu amdana i pan oeddwn i'n fach, ac eto dyma fi'n mynd â hi i'r toiled ac yn ei gwisgo"

Mae pob perthynas yn amrywio, a gall newid dros amser. Mae dementia yn ychwanegu deinameg at y newidiadau hyn, all fod yn heriol. Bydd hanes y berthnas, a sut roedd gwrthdaro'n cael ei ddatrys yn y gorffennol yn effeithio ar bethau. Gall hyd yn oed berthnas tymor hir, cryf gael ei effeithio gan ddiagnosis dementia.

Gall dementia olygu na fydd unigolion sydd wedi cadw agweddau o'u hunaniaeth oddi wrth eu teulu yn gallu (neu eisiau) gwneud hynny mwyach. Weithiau gall dementia arwain at unigolion yn dod allan fel person LHDTTC+ yn hwyrach mewn bywyd. Gall hyn beri gofid i'r teulu, partner a pherthnasau, gan olygu eu bod angen cefnogaeth.

Syniadau ar gyfer siarad am newidiadau mewn perthynas yn gynnar wedi diagnosis o ddementia

- I rai mae cael diagnosis o ddementia yn drychineb. I eraill, ar ôl y sioc gychwynnol, gall agwedd mwy positif ddatblygu.

- Drwy siarad gyda'ch gilydd yn fuan ar ôl y diagnosis, am yr hyn mae'n olygu i'r ddau ohonoch, byddwch yn gosod sylfaen dda ar gyfer gwneud penderfyniadau yn y dyfodol.
- Gall gofalu am rywun o bell, neu ofalu am rywun yn yr un tŷ, greu gwahanol heriau yn y berthynas.
- Gall y berthnas gyda'ch cylch ehangach o ffrindiau a theulu fod yn heriol hefyd. Bydd rhai pobl angen help efo'u hymateb a'u perthynas, yn enwedig os ydyn nhw'n teimlo dicter a cholled.

Newid i'ch hunaniaeth

- Gall fod yn arbennig o anodd pan fydd newid mewn unigolyn â dementia yn effeithio ar y cariad neu'r berthynas sydd ganddynt â'u gofalwr.
- Mae colli hunaniaeth rhywun fel cariad, ac addasu i rôl 'person sy'n rhoi gofal' a 'person sy'n derbyn gofal' yn newid mawr mewn perthynas.
- Yn ymarferol, efallai bydd angen newid rol sylweddol, fel newid yn pwy sy'n rheoli cyllid, coginio, gyrru car, cofio penblwyddi a chynnal a chadw y cartref.

Syniadau ar gyfer gofalu amdanoch chi'ch hun a'ch am eich gilydd

- Mae gosod ffiniau ar yr amser a dreuliwch yn gofalu a chael amser i chi'ch hun yn bwysig.

- Bydd sicrhau amser ar gyfer gweithgareddau hwyliog a phleserus, gyda'ch gilydd ac ar wahân, yn cadw'r berthynas yn gryfach.
- Os ydych chi'n cael traffeth ymdopi am eich bod yn teimlo'n flinedig neu mewn poen, yna gall fod yn anoddach cynnal perthnas positif, yn enwedig os ydych chi hefyd yn darparu gofal corfforol.
- Weithiau mae gwahanol bobl yn y teulu yn cynnig gwahanol agweddau ar ofal a chymorth. Gall gwybod pwy sy'n cynnig beth, helpu gyda chynllunio cefnogaeth i'r unigolyn sy'n byw gyda dementia.
- Nid yw unigedd ac unigrwydd yn llesol i unrhyw berthynas. Bydd cadw cysylltiad gyda chyfeillion, ac adeiladu rhwydweithiau cymdeithasol newydd ar gyfer y dyfodol, yn gymorth.
- Cysylltwch â rhwydweithiau cymorth lleol. Holwch am weithgareddau sydd mewn canolfannau lleol ar gyfer pobl sydd yn byw efo dementia a'u gofalwyr.
- Os yw'r berthynas yn chwalu neu os ydych chi'n teimlo'n chwerw llawer o'r amser, peidiwch ag ofni ceisio cymorth.

Siaradwch amdano gyda ffrind da neu ffoiniwch unrhyw un o'r llinellau cymorth hyn: Cymdeithas Alzheimer 03300 947 400; Llinell Gymorth Dementia Cymru 0808 808 2235; Carers Wales 0808 808 7777; Nyrs Admiral Dementia UK 0800 888 6678; Dementia Carers Count 0800 652 1102. Bydd dim byd a ddywedwch yn creu syndod i'r person fydd yn ateb eich galwad.

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