

Newidiadau i amgylchedd y cartref er mwyn hwyluso gofal 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



Mae newidiadau y gallwch eu gwneud i'r amgylchedd ffisegol yng nghartref unigolyn a allai wneud gofal personol yn symlach.

Nod addasiadau a newidiadau yn y cartref yw ei gwneud hi'n haws ac yn fwy diogel i bobl â dementia gael mynd a dod a byw yn eu cartref. Mae tystiolaeth gynyddol yn cefnogi'r farn y gall addasiadau i'r cartref atal cwympiadau, lleihau derbyniadau i'r ysbyty a lleihau'r angen am gymorth gyda gofal personol. Gall hyn weithiau olygu na fydd angen symud i ofal preswyl. Gall amgylchedd da yn y cartref wella ansawdd bywyd a llesiant unigolion â dementia a'u teuluoedd.

Wrth i anghenion pobl newid dros amser, mae'n werth treulio amser yn meddwl am ba newidiadau i'r cartref sy'n werth yr arian a'r ymdrech.

Gall cyngor gan therapydd galwedigaethol neu'r gwasanaeth cymdeithasol helpu i lunio amserlen yn seiliedig ar eu gwybodaeth am gyflwr yr unigolyn a sut mae hwnnw'n debygol o ddatblygu. Yn aml, mae gofal personol yn digwydd yn yr ystafell wely a'r ystafell ymolchi felly mae'n werth canolbwyntio'n benodol ar y llefydd hyn. Yn y llyfryn hwn rydym yn disgrifio rhai o'r newidiadau mwyaf defnyddiol.

Addasiadau sylweddol a bach i'r cartref

Mae addasiadau sylweddol yn cynnwys gosod cadair drydanol ar y grisiau, system drac ar y nenfwd ar gyfer offer codi, neu ystafell ymolchi en-suite a fyddai'n golygu adeiladu estyniad.

Mae addasiadau bach yn cynnwys pethau fel gosod canllaw yn y cyntedd, ar y grisiau, neu yn yr ystafell ymolchi, rhoi ramp bach yn y fynedfa, neu osod sedd ar y wal y tu mewn i'r gawod. Gall y rhain amrywio o ran cost ac yn aml bydd yn golygu peth tarfu a gwaith adeiladu.

Awgrymiadau ar gyfer gwneud addasiadau i'r cartref

- Gall y rhain fod yn werth eu hystyried os oes gan yr unigolyn rydych chi'n ei gefnogi broblemau symudedd sylweddol yn ogystal â dementia.
- Os ydych chi'n gwybod y byddwch chi'n byw mewn eiddo am nifer o flynyddoedd, mae'n werth gwneud addasiadau i'r cartref yn gynnar fel y gall yr unigolyn ddod yn gyfarwydd â'r addasiadau newydd.
- Mae angen i'r addasiadau weithio i'r teulu cyfan sy'n byw yn yr eiddo.
- Mae'r gost a chael caniatâd cynllunio yn ffactorau pwysig i'w hystyried er mwyn gwybod pa mor hir y byddai addasiad mawr yn ei gymryd i gwblhau.

Addasiadau yn y cartref

Mae'r rhain yn cynnwys gwneud newidiadau bach yn y cartref. Fel arfer, mae'n werth rhoi cynnig amyn nhw. Maen nhw'n gymharol rad ac os nad ydyn nhw'n gweithio, gellir newid yn ôl yn hawdd.

Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- Defnyddio lliwiau cyferbyniol cryf ar gyfer eitemau hanfodol i weld gwrthrychau a lleihau dryswch. Er enghraifft dolenni drysau, switshis golau neu seddi toiled.
- Gall defnyddio gwahanol liwiau, arogleuon a goleuadau mewn gwahanol ystafelloedd yn y cartref helpu pobl â dementia i wybod lle maen nhw wrth wneud gwahanol weithgareddau dyddiol a chyda gofal personol.
- Gall defnyddio lliwiau cynnes a goleuadau gwannach yn yr ystafell wely helpu'r unigolyn i ymlacio wrth fynd i gysgu.
- Gall defnyddio lliwiau llachar a goleuadau llachar yn yr ystafell fyw helpu'r unigolyn i aros yn effro pan fydd yn gwneud gwahanol weithgareddau a chyda gofal personol.
- Mae'r defnydd priodol o lenni a switshis pylu golau yn helpu i reoli lefelau golau mewn ystafell.
- Gallwch hefyd ddefnyddio y pecyn cymorth i'ch helpu i asesu pa mor briodol yw amgylchedd y tŷ a'r ardd ar gyfer person sydd â dementia. Gallwch gael mynediad at y 'Pecyn Cymorth Asesu yr Amgylchedd' trwy wefan Prifysgol Caerwrangon **www.worcester.ac.uk/dementia**

Drychau ac arwynebau adlewyrchol

Gall drychau ac arwynebau adlewyrchol fod yn heriol ar adegau. Gall adlewyrchiad achosi dryswch neu ofid, oherwydd efallai na fydd yr unigolyn yn adnabod ei adlewyrchiad ei hun. Gallai gweld adlewyrchiad gael ei ddehongli fel gweld rhywun dieithr yn yr ystafell wely neu'r ystafell ymolchi gyda nhw, rhywun na ddylai fod yno.

- Ystyriwch gael gwared ar ddrychau neu eu gorchuddio mewn mannau lle mae'r unigolyn yn treulio amser.
- Canolbwyntiwch ar greu mannau sydd wedi'u goleuo'n dda gydag eitemau cyfarwydd a chysurus ynddyn nhw.
- Os yn bosibl, dewiswch ddrysau cypyrddau a lloriau sydd ddim yn sgleiniog.
- Gwnewch yn siŵr bod mannau wedi eu goleuo'n dda fel nad oes cysgodion ac i fedru gweld yn well.

Diogelwch

Wrth i ddementia ddatblygu, mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn llai ymwybodol o beryglon yn eu hamgylchedd dyddiol. Bydd mwy o berygl felly o gael niwed gan offer y cartref fel y popty, neu niwed y tu allan i'r cartref gan draffig. Gallant hefyd fod yn fwy agored i sgamwyr, gwerthwyr diegwyddor, neu fân ladron.

Mae rheoli risg yn agwedd anodd ar ofal. Ceisiwch gymorth gan weithwyr proffesiynol ac eraill sydd â phrofiad perthnasol, i ddod o hyd i ffyrdd o helpu unigolyn sydd yn derbyn gofal i gynnal ei anibyniaeth a'i alluoedd cymaint â phosibl.

Awgrymiadau ar gyfer diogelwch yn y cartref

- Siaradwch â Thîm Lleol Heddlu i drafod gwneud y cartref yn fwy diogel ac efallai gosod sticeri 'Dim Ymwelwyr heb Wahoddiad' yn y ffenestri.

- Gall labeli fod yn ddefnyddiol, fel gosod 'peidiwch yfed hwn' ar 'olchydd ceg', neu gael gwared ar eitemau o'r fath yn gyfan gwbl os ydych chi'n meddwl y gellir eu camgymryd am rywbeth diogel i'w fwyta neu ei yfed.
- Gall hefyd fod yn syniad da rhoi rhai eitemau, fel deunyddiau glanhau, dan glo.
- Gall technoleg syml helpu, fel teclyn i ddangos lefel y dŵr mewn cwpan, synwryddion agor drws ar gyfer y drws ffrynt, synwryddion symudiad, neu glychau drws gyda chamerau wedi'u cysylltu i ap ffôn.

Cwmpïadau

I rywun â dementia mae cwmpo yn un o brif achosion trawma a gorfod mynd i'r ysbyty. Mae gan rai ardaloedd dimau atal cwmpïadau cymunedol ac ma'n syniad da cysylltu â nhw os yw'r risg o gwmpo yn peri pryder. Mae nifer o bethau y gellir eu gwneud yn ddigon hawdd.

Awgrymiadau ar gyfer lleihau cwmpïadau

- Dylid annog pobl sy'n gallu symud i wneud hynny. Weithiau rydym yn ceisio annog rhywun i eistedd oherwydd y risg y byddan nhw'n cwmpo. Fodd bynnag, gall hyn arwain at golli cryfder yn y coesau a all yn ei dro gynyddu'r tebygolrwydd y bydd rhywun yn cwmpo.
- Gwnewch yn siŵr nad yw sliperi ac esgidiau'r unigolyn wedi treulio neu'n mynd yn rhy lac a'u bod yn gwbl addas.
- Gwiriwch gyflwr y llwybrau y tu allan i'r tŷ.

- Gwiriwch arwynebedd y lloriau y tu mewn i'r tŷ i wneud yn siwr nad ydyn nhw'n llithrig.
- Gwnewch yn siŵr nad yw unrhyw orchuddion ar y llawr yn gallu symud neu godi o'u lle.
- Addaswch y golau nos fel ei fod yn hawdd ei gyrraedd o'r gwely.
- Gosodwch loriau gwrthlithro i sicrhau mynediad diogel i'r ystafell ymolchi.
- Gosodwch ddolenni cymorth ar ddrws yr ystafell ymolchi ac wrth ymyl y bath a'r gawod.
- Gwnewch yn siŵr bod canllawiau'r grisiau tu fewn a thu allan i'r tŷ yn ddiogel.

Ystafelloedd Ymolchi

Efallai y bydd pobl wedi defnyddio nifer fawr o wahanol fathau o ystafelloedd ymolchi yn ystod eu hoes. I'r rhai sy'n byw gyda dementia, gall cadw pethau sy'n gyfarwydd iddyn nhw wneud iddyn nhw deimlo'n fwy cyfforddus. Weithiau gall unigolion fynd yn ôl i'w harferion ymolchi cynnar wrth i'w dementia ddatblygu. Er enghraifft, efallai y byddai'n well ganddo ymolchi gan ddefnyddio powlen neu fwced a jwg plastig yn hytrach na chawod.

Awgrymiadau ar gyfer gwneud gofal personol yn yr ystafell ymolchi yn haws

- I wneud y profiad yn fwy pleserus neu'n fwy derbyniol, ystyriwch ddefnyddio cynhyrchion ac arogleuon y gallai fod yr unigolyn yn fwy cyfarwydd â nhw yn y gorffennol, fel sebon Imperial Leather neu hylif Lily of the Valley.

- Cynheswch y lle ymolchi i dymheredd sydd yn gyfforddus iddyn nhw fel nad ydyn nhw'n cael sioc oherwydd ei fod yn rhy boeth neu'n rhy oer.
- Gall rheiliau tywel sydd yn cael eu gwresogi wneud sychu yn brofiad braf ond gwnewch yn siŵr nad ydyn nhw'n rhy boeth neu diffoddwch nhw os oes posibilrwydd y gallai rhywun syrthio yn eu herbyn.
- Mae rhai pobl yn ffafrio tywel meddal ac eraill dywel garw.
- Mae tywelion mawr yn ddewis da er mwyn parchu urddas rhywun.
- Defnyddiwch eitemau cyfarwydd lle bo modd, fel loofah neu offer eillio, ond mae'n bosibl arbrofi, gan fod rhai pobl yn medru addasu, a gallech elwa o rywbeth newydd fel rhoi cynnig ar rasel drydan yn hytrach nag eillio gwlyb.
- Gall drychau beri gofid i rai pobl sy'n byw gyda dementia. Os nad ydyn nhw'n adnabod eu hunain neu os nad ydyn nhw'n hoffi'r hyn maen nhw'n ei weld, wyneb sydd yn edrych yn hŷn nag oedden nhw yn ei ddisgwyl efallai. Gall defnyddio drysau pren neu len i orchuddio drych, fod yn ddefnyddiol, os oes eu hangen.
- Caiff llawer o bobl fudd o dapiau a doleni fflysio y maent yn gyfarwydd â nhw, megis tapiau traddodiadaol poeth ac oer ar wahân wedi'u marcio âlliwiau coch a glas (yn hytrach na thapiau cyfun).
- Seddi toiled mewn lliw cyferbyniol cryf fel sedd ddu ar doiled seramig gwyn yw'r dewis gorau.

- Gallwch atal llithro a baglu drwy ddewis matiau bath a chawod gwrth-lithro a chael gwared ar fatiau rhydd.
- Efallai y byddwch am osod clo ar ddrws yr ystafell ymolchi y gellir ei agor o'r tu allan.
- Cofiwch sicrhau fod meddyginiaethau a chynhyrchion glanhau'r cartref neu olchydd ceg dan glo neu o'r golwg.

Ystafelloedd Gwely

Mae'n syniad da sicrhau fod yr ystafell wely mor gyfarwydd â phosibl gydag eitemau personol, offer a dodrefn yn cael eu cadw mewn llefydd penodol fel y gellir dod o hyd iddyn nhw yn hawdd. Gall rhoi eitemau yn y lle anghywir neu le annisgwyl achosi pryder a gwneud gwisgo a dadwisgo yn fwy heriol. Weithiau gall hyd yn oed newidiadau bach yn y drefn fod yn ddigon i achosi pryder.

Ystyriwch gael gwared ar eitemau diangen, ond dim ond os nad yw'r newid yn peri pryder i'r unigolyn â dementia. Efallai y bydd rhai pobl yn ei chael hi'n anodd addasu i drefn newydd fel ystafell arall, gwely gwahanol, neu bresenoldeb/absenoldeb unigolyn neu bartner, felly gall gymryd peth amser i addasu.

Awgrymiadau ar gyfer gwneud gofal personol yn yr ystafell wely yn haws

- Gall gwneud y gwiriadau arferol yn y nos gyda'r unigolyn ei helpu i ymdawelu, gan wneud yn siŵr bod y drysau a'r ffenestri wedi'u cloi, y llenni wedi'u cau ac ati.

- Ystyriwch gau'r llenni cyn iddi dywyllu yn ystod y gaeaf, i leihau'r posibilrwydd o weld adlewyrchiad yn y ffenestri yn ystod y nos a allai achosi pryder.
- Ystyriwch ddefnyddio cloc er mwyn dangos faint o'r gloch yw hi. Gallech ddefnyddio cloc larwm i helpu'r unigolyn i wybod pryd mae'n amser codi.
- Gellir gosod y dillad sydd i'w gwisgo yn y bore ar fwrdd neu gadair.
- Gall boreau golau yn yr haf wneud i bobl godi'n gynharach weithiau, gan eu bod yn meddwl ei bod hi'n amser codi. Ystyriwch ddefnyddio llenni sydd yn cau golau'n gyfan gwbl i helpu gyda hyn.
- Gellir gosod cadair wrth y gwely i helpu sadio rhywun wrth iddyn nhw symud o gwmpas yr ystafell a gallai hefyd fod yn lle mwy addas i eistedd arno er mwyn gwisgo na'r gwely.
- Os mai trefn arferol yr unigolyn yw dadwisgo yn yr ystafell wely yna mynd yn ei gôt nos i'r ystafell ymolchi, ceisiwch gadw at y drefn hon.
- Os yw unigolyn yn arfer gweddi yn ei ystafell, gwnewch yn siŵr bod ganddo fat gweddi neu leiniau rosari wrth law yn yr ystafell.
- Ystyriwch oleuadau nos, gadael golau'r toiled dros nos, neu osod goleuadau sy'n sensitif i symudiadau os yw'n helpu rhywun i fynd o'r ystafell wely i'r toiled pan mae'n dywyll.

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

August 2026 edition
Copyright © Association for Dementia Studies,
University of Worcester
The illustrations in this booklet were created by
Rachael Brazell.



**UNIVERSITY of
WORCESTER**

Association for
Dementia Studies