

# Strategaethau a wnaiff hwyluso rhoddi gofal personol yn yr hirdymor 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



**NHS**  
Midlands Partnership  
NIHR Foundation Trust  
A Health University Teaching Trust



**Dros amser, mae nifer o bethau a all eich helpu i barhau i ofalu am unigolyn sy'n byw gyda dementia yn y hir dymor. Yn y llyfryn hwn rydym yn cynnwys cyngor a strategaethau defnyddiol gan ofalwyr wrth fynd i'r afael â'r heriau a all godi.**

## **Cymhorthion ac Offer**

Mae cymhorthion ac offer yn cynnwys eitemau fel fframiau toiled, cadeiriau cawod, rheiliau gwely, cymhorthion gwisgo, offer arbennig ar gyfer bwyta ac yfed, dillad addasol, fframiau cerdded, cadeiriau olwyn, rampiau cludadwy. I rai pobl gall yr offer yma gynnal iechyd a lles, a chyfrannu at ddiogelwch, annibyniaeth, ansawdd bywyd ac urddas personol.

Ni fydd popeth yn addas i bawb. Bydd gwahanol gymhorthion yn addas ar gyfer gwahanol anghenion ac yn briodol ar wahanol adegau. Efallai y bydd angen cryn dipyn o amser ar unigolyn â dementia i ddod i arfer â defnyddio'r offer.

Gall gweithwyr proffesiynol amrywiol, megis therapyddion galwedigaethol, nyrsys hyfywedd meinwe, cynghorwyr ymataliaeth, podiatryddion ac arbenigwyr golwg a chlyw, gynnal asesiadau a chynnig mynediad at gymhorthion perthnasol.

Mae hyn yn sicrhau bod y darn cywir o offer yn cael ei ddewis a'i fod yn ddiogel i'w ddefnyddio gartref.

Gall y therapydd galwedigaethol neu'r gweithiwr proffesiynol gofal iechyd asesu, rhagnodi ac archebu rhai cymhorthion ac offer yn rhad ac am ddim gan y Gwasanaeth Offer Cymunedol Integredig lleol. Mae'n rhaid talu am lawer o gymhorthion neu mae meini prawf llym ar eu cael. Gellir prynu cymhorthion eraill yn breifat.

## **Cynghorion ar gyfer defnyddio cymhorthion ac offer**

- Mae'n ddefnyddiol darllen adolygiadau ac adborth a meddwl a yw sefyllfa defnyddwyr eraill yn debyg i'ch un chi.
- Siaradwch â'ch cynghorydd dementia, gofalcwyr eraill neu weithwyr Ymdopi'n Well (Care & Repair Cymru) i gael argymhellion gan gyflenwyr dibynadwy.
- Mae hefyd yn bosibl cael gostyngiadau neu osgoi TAW ar rai eitemau os ydych chi'n derbyn rhai budd-daliadau megis lwfans gweini.
- Gall fforymau ar-lein ar gyfer gofalcwyr fod yn fannau defnyddiol i ofyn cwestiynau a chael adborth am eitemau.
- Mae'n syniad da rhoi cynnig ar ddefnyddio cymhorthion ac offer cyn prynu pethau drud.
- Efallai y bydd rhai pobl â dementia yn ei chael hi'n anodd defnyddio dyfais newydd nad ydyn nhw wedi dod ar ei thraws o'r blaen. Meddyliwch am sut y gallwch chi gyflwyno'r cymorth a'r ffordd orau o gefnogi'r unigolyn i ddysgu'r sgiliau neu'r arferion newydd y mae'r offer newydd yn eu gofyn. Mae'n bwysig ei gyflwyno gam wrth gam, gan ddangos un peth newydd ar y tro.

## Gofalu am Bobl o Amrywiol Ddiwylliannau

Os oes gan y sawl rydych chi'n ei gefnogi dreftadaeth ddiwylliannol wahanol i chi, mae'n bwysig deall pa arferion a allai fod yn bwysig iddo wrth ymgymryd â thasgau gofal personol. Mae llawer o bethau sy'n debyg ar draws gwahanol ddiwylliannau, ond gall rhai pethau fod yn wahanol oherwydd yr hyn sy'n ddisgwyleidig neu a welir fel y norm. Efallai y bydd yr unigolyn yn ffafrio cerddoriaeth, ond efallai y bydd yn hoffi gwahanol fathau o gerddoriaeth mewn gwahanol ieithoedd neu o gyfnod gwahanol. Yn aml, mae pobl yn tueddu i fwynhau cerddoriaeth maen nhw'n ei hadnabod yn dda o gyfnodau cynharach yn eu bywydau – yn enwedig eu harddegau.

Yn yr un modd, efallai y bydd yr unigolyn yn ffafrio gwahanol ddulliau o gael bath neu gawod. Mewn rhai diwylliannau, nid ydych chi'n eistedd mewn bath o ddŵr. Byddwch yn cael cawod neu'n defnyddio bwced a chwpan yn y bath i dywallt dŵr glân drosoch chi'ch hun.

Gall arferion o amgylch defnyddio'r toiled fod yn wahanol hefyd. Yn ymron bob diwylliant a ffydd ddwyreiniol, mae pobl yn defnyddio dŵr i lanhau neu ymolchi eu hunain ar ôl bod yn y tŷ bach, yn hytrach na dim ond sychu'n lân â phapur tŷ bach.

Yn y gorllewin, mae pobl yn tueddu i fwyta gyda fforc yn eu llaw chwith. Yn y rhan fwyaf o ddiwylliannau dwyreiniol mae pobl yn bwyta â'u llaw dde. Mae hyn yn cynnwys pobl sy'n defnyddio fforc yn eu llaw dde wrth ddefnyddio cyllell a fforc.

Mae'r rhain yn ystyriaethau pwysig os ydych chi'n gofalu am rywun o ddiwylliant gwahanol i chi'ch hun.

Mae rhai ohonom yn cofio galw ffrindiau ein rhieni yn 'Fodrybedd' neu'n 'Antis'. Mae galw ffrindiau eich mam yn 'Fodryb' neu'n 'Anti' yn dal yn gyffredin mewn llawer o'n cymunedau De Asiaidd a Du.

Dydy pobl ddim yn galw pobl hŷn wrth eu henwau. Yn benodol, dydyn nhw ddim yn defnyddio eu henw cyntaf oni bai eu bod nhw wedi cael caniatâd. Mae yna wahaniaeth diwylliannol hefyd yn y ffordd y dangosir parch at rywun hŷn. Efallai y byddwn ni eisiau annog annibyniaeth drwy ofyn i unigolyn hŷn helpu gyda thasgau fel torri neu blicio llysiau i'w gadw'n brysur neu'n actif yn y cartref. Ymysg llawer o deuluoedd a diwylliannau mae hynny'n cael ei ystyried yn amharchus - h.y. eu hannog i ymgymryd â 'gwaith'. Mae'n bwysig bod yn sensitif ac yn wybodus ynghylch sut rydych chi'n annog annibyniaeth a gweithgarwch.

Wrth gwrs, nid yw rhai pobl yn dilyn normau diwylliannol, felly mae bob amser yn dda gofyn i'r unigolyn yn eich gofal am yr hyn mae'n ei ffafrio, os ydyw'n gallu dweud wrthyh chi.

## Urddas

Mae urddas yn golygu gwerthfawrogi fod pob unigolyn yn unigryw, parchu ei farn a'i safbwyntiau, ei breifatrwydd a'i ddewisiadau. Mae'r gallu i ofalu amdanom ein hunain yn cael effaith ar ein hymdeimlad o urddas. I lawer o bobl â dementia, gall y dirywiad yn eu gallu i ofalu amdanynt eu hunain fod yn frawychus iawn, gan arwain at deimlo'n agored iawn i niwed ac yn unig. Mae hyn yn golygu y bydd angen llawer o gefnogaeth a sicrwydd arnynt yn aml i gynnal eu hymdeimlad o urddas.

## Cynghorion ar gyfer cynnal urddas

- Gall mabwysiadu dull tosturiol a chydweithredol gynnal urddas a pharch.
- Os nad oes angen gwneud tasg ar amser penodol, ystyriwch a yw parhau â hi'n gwneud mwy o ddrwg nag o les.
- Mae cyfathrebu da yn hanfodol er mwyn cynnal urddas.
- Os caiff yr unigolyn ei drin ag urddas a pharch, mae'n fwy tebygol o dderbyn y gofal.
- Mae'n hawdd gwneud rhagdybiaethau ynghylch sut mae pobl yn dymuno cael eu trin. Er enghraifft, efallai y byddent yn hapusach gyda gofalwr cyflogedig yn ymgymryd â thasgau gofal yn hytrach nag aelod o'u teulu.
- Ceisiwch fyfyrion rheolaidd ar ba ragdybiaethau rydych chi'n eu gwneud a sut mae'r unigolyn yn teimlo.
- Gall cael trafodaethau'n gynnar ar ôl diagnosis dementia helpu i egluro dymuniadau a safbwyntiau'r unigolyn ar sut i gynnal ymdeimlad o urddas.
- Gall parchu urddas yr unigolyn drwy ddefnyddio rhagenwau dewisol fod yn bwysig wrth feithrin ymddiriedaeth.
- Byddwch yn ymwybodol iawn o ddiogelu urddas trwy ddefnyddio gorchuddion ar gorff yr unigolyn a gofynnwch ganiatâd bob amser i'w gefnogi gydag unrhyw agwedd ar ofal personol.

- Pan fydd problemau diogelwch wedi cyfyngu ar urddas yr unigolyn, gwnewch yn siŵr bod gweithgaredd sy'n ailadeiladu'r berthynas yn digwydd yn fuan wedyn.
- Mae Fframwaith Dysgu LHDTTC+ yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am gefnogi pobl: **[www.skillsforcare.org.uk](http://www.skillsforcare.org.uk)**

## Teclynnau (technoleg gynorthwyol)

Mae nifer o declynnau newydd sydd wedi'u cynllunio i helpu'r rhai sy'n byw gyda dementia neu eu gofalwyr. Gall fod yn anodd dewis pa rai sy'n werth yr amser a'r arian.

Ymysg y teclynnau poblogaidd, mae'r rhai sy'n casglu rhestrau cerddoriaeth ac yn chwarae cerddoriaeth neu ffilmiau. Mae eraill yn ddyfeisiau i hybu diogelwch megis oriawr sy'n nodi lleoliad rhywun neu larwm sy'n canu os agorir drws ffrynt y cartref. Gall matiau a matresi pwyso seinio rhybudd pan fydd rhywun yn codi yn y nos. Gall goleuadau sy'n sensitif i symudiad, larymau drws ar gyfer yr ystafell wely, a larymau codymau helpu gofalwyr i orffwys yn y nos gan wybod y byddant yn cael gwybod os yw'r unigolyn wedi codi i fynd i'r tŷ bach.

Os yw'r sawl sydd â dementia yn byw ar ei ben ei hun neu os yw gartref ar ei ben ei hun am gyfnodau, yna gall larwm drws allanol a/neu gamera yn ogystal â blwch diogelu allweddi fod yn ddefnyddiol. Gall y camera rybuddio'r gofalwr pan fydd rhywun yn gadael neu'n cyrraedd y tŷ. Mae hefyd yn dangos ymweliadau gofal iechyd neu ofal arall. Gall larymau Telecare/ larymau cymunedol fod yn ddefnyddiol i ambell un. Dysgwch fwy am larymau Telecare yma **[www.telecare24.co.uk](http://www.telecare24.co.uk)**

Gall therapydd galwedigaethol neu weithiwr proffesiynol hyfforddedig weithio gyda'r sawl sydd â dementia a'i ofalwr i nodi pa gymorth sydd ei angen. Darperir offer am ddim mewn rhai sefyllfaoedd. Gellir benthyg neu brynu rhai hefyd.

Gall rhai teclynnau fod yn ddefnyddiol iawn ond yn wir mae'n dibynnu ar amgylchiadau unigol. Gall nad yw rhywun yn hoffi'r hyn sydd yn cael ei ffafrio gan rywun arall. Efallai y bydd eraill yn gweld dyfais sy'n cael ei gwisgo ar yr arddwrn yn estron (o ran maint, pwysau, lliw, deunydd) os nad yw'n debyg i oriawr neu freichled y maent yn gyfarwydd â hi.

Mae'n well myfyrio'n ofalus ar declynnau gyda'r sawl maen nhw ar eu cyfer a chadw at yr hyn rydych chi'n gwybod eu bod yn eu ffafrio. Os nad oedd rhywun erioed wedi gwisgo oriawr cyn cael diagnosis o ddementia, efallai y bydd yn amharod i wisgo un unwaith y bydd ei gyflwr yn gwaethygu.

Gall dyfeisiau fel synwryddion wedi'u gosod mewn dillad fod yn ddefnyddiol i rai ond gall eraill eu tynnu allan. Nid yw rhai gwerthwyr yn barod i chi roi cynnig ar ddefnyddio'r dyfeisiau cyn eu prynu felly gofynwch am gyngor ar ddarparwyr trwy wasanaethau lleol fel therapyddion galwedigaethol.

## Cynghorion ar gyfer defnyddio teclynnau

- Darllenwch adolygiadau i'ch helpu i feddwl a yw teclyn yn werth y buddsoddiad.
- Gall fforymau ar gyfer gofalmwr fod yn fannau defnyddiol i ofyn cwestiynau a chael adborth am eitemau.
- Efallai y bydd rhai pobl â dementia yn ei chael hi'n anodd defnyddio dyfais newydd nad ydyn nhw wedi dod ar ei thraws o'r blaen. Meddyliwch am sut y gallwch chi gyflwyno'r cymorth a'r ffordd orau o gefnogi'r unigolyn i ddysgu'r sgiliau neu'r arferion newydd sydd eu hangen er mwyn defnyddio'r teclyn.
- Os ydych chi'n prynu, meddyliwch am sut y bydd y teclyn yn cael ei ddefnyddio yn y misoedd a'r blynyddoedd i ddod. A fyddwch yn defnyddio'r teclyn am gyfnod byr ynteu a yw'n fuddsoddiad hirdymor da?
- Ystyriwch beth sy'n fforddiadwy i chi a cheisiwch gyngor gan eraill a allai fod wedi defnyddio teclynnau tebyg.
- Yn y pen draw, dylai teclyn fod yn ddefnyddiol mewn rhyw ffordd: fel cymorth atgoffa, i helpu i agor rhywbeth, i adnabod rhywbeth, fel teclyn atgoffa (cymryd meddyginiaeth), i roi trefn (dosbarthwr tabledi dyddiol) neu gall fod yn llyfr nodiadau i nodi pwy sy'n ymweld â'r cartref.



- Mae llawer o adnoddau a gwybodaeth ar gael. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth ar y tudalennau canlynol ar-lein:
  - NHS **[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)**
  - Grym mewn Gwybodaeth i Ofalwyr yng Nghymru **<https://dsdc.bangor.ac.uk/products-created.php.cy>**
  - Age UK **[www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)**
  - Alzheimer's Society **[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)**

## Meddyginiaethau

Gall pobl â dementia gael llawer o wahanol feddyginiaethau ar bresgripsiwn a gall fod yn anodd sicrhau eu bod yn eu cymryd fel y dylent. Gall methu â chymryd rhai meddyginiaethau ei gwneud hi'n anodd cynorthwyo â gofal personol. Yn yr un modd, gall sgil-ffeithiau a rhyngweithiadau rhwng gwahanol feddyginiaethau wneud gofalu yn fwy anodd.

## Cynghorion ar gyfer Rheoli Meddyginiaethau

- Syniad da yw gwneud adolygiad meddyginiaethau yn rheolaidd er mwyn sicrhau nad yw pobl yn cymryd unrhyw feddyginiaethau diangen. Dros gyfnod o amser gall sgil-ffeithiau a rhyngweithiadau rhwng gwahanol feddyginiaethau ddod yn broblem.
- Os yw'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn gwrthod cymryd meddyginiaeth sydd ei hangen arno'n rheolaidd, yna dylech ofyn am gyngor gan weithiwr proffesiynol gofal iechyd – eich Meddyg Teulu yw'r pwynt cyswllt cyntaf fel arfer.

- Siaradwch â'r unigolyn am ei feddyginiaethau er mwyn i chi allu deall a oes problem yn deillio o'u cymryd.
- Gall pobl â dementia a chyflyrau eraill gael anhawster llyncu. Mae meddyginiaethau ar gael sydd mewn hylif neu y gellir eu cnoi, ac a all fod yn haws i'r unigolyn eu cymryd. Mae rhai meddyginiaethau ar gael ar gyfer y croen.
- Siaradwch â'ch fferyllydd os ydych chi'n ansicr ynghylch sut i roi unrhyw feddyginiaeth newydd. Gall eich cynghori am ffynonellau gwybodaeth ar gyfer eich dyfais a'ch cyflwr. Mae fideos defnyddiol ar sut i ddefnyddio anadlydd asthma yn gywir ar wefan Asthma and Lung UK  
**[www.asthmaandlung.org.uk](http://www.asthmaandlung.org.uk)**
- Gall blychau dosbarthu tabledi wythnosol (a elwir weithiau'n flychau *dosette*) helpu i nodi pa feddyginiaethau sydd i'w cymryd ar wahanol adegau yn ystod y dydd.
- Mae annog yr unigolyn i gymryd ei feddyginiaeth ar yr amser iawn yn haws gyda blychau *dosette*.
- Mae system feddyginiaeth 'Venalink' sy'n cael ei llenwi a'i dosbarthu gan eich fferyllfa leol yn ddatrysiaid posibl i sicrhau arferion da wrth gymryd meddyginiaethau. Mae hyn yn ei gwneud hi'n haws gweld a yw'r feddyginiaeth gywir wedi'i chymryd. Ewch i wefan Venalink am ragor o wybodaeth **[www.venalink.co.uk](http://www.venalink.co.uk)**

## Gweithgarwch corfforol

Mae gan lawer o bobl broblemau gyda symudiad yn gyffredinol oherwydd problemau iechyd corfforol cyffredinol sy'n gysylltiedig â heneiddio. Mae'r hyn sy'n dda i'r galon hefyd yn dda i'r ymennydd. Mae cadw'n gorfforol actif yn cynnig llawer o fanteision i'r rhai sy'n byw gyda dementia. Bydd hyn yn dod â phob math o fuddion yn y tymor hwy gan gynnwys cwsgr gwell, symud yn fwy rhwydd a theimlo'n well drwodd a thro.

### Cynghorion Doeth ar gyfer cadw'n gorfforol actif

- Daliwch ati i wneud gweithgarwch corfforol lle bynnag y bo modd.
- Ceisiwch ddewis gweithgareddau y mae'r unigolyn yn eu mwynhau, fel cerddoriaeth a symudiad, mynd â'r ci am dro, bowllo lawnt, dawnsio cymdeithasol, nofio, garddio a gwahanol dasgau cadw tŷ. Y gamp yw sicrhau bod symud yn hwyl.
- Efallai y bydd y rhai sydd wedi bod yn ymarfer eu ffydd yn dal i fwynhau gweddio a mynd trwy symudiadau corfforol gweddi, sef sefyll, penlinio, plygu, ymgrymu.
- I bobl sydd â phroblemau sylweddol gyda symudiad, byddai gofyn am gyngor ffisiotherapydd a therapydd galwedigaethol yn fuddiol.



- Gall gweithwyr proffesiynol gofal iechyd hefyd argymhell triniaethau neu camau i wella symudiad. Gallant gynnig cyngor ar arferion ymarfer corff a chyfeirio at ymarferydd meddygol os ydynt yn amau bod achos sylfaenol y gellir ei drin yn achosi anhawster gyda symud.
- Gall gweithwyr proffesiynol gofal iechyd awgrymu ymarferion penodol ar gyfer yr unigolyn a thechnegau i'ch helpu pan fyddwch chi'n cynorthwyo'r unigolyn i symud. Gallant hefyd roi cyngor ar ddefnyddio offer codi fel hoist.
- Gallant hefyd gyfeirio at y gwasanaeth cadeiriau olwyn lleol i asesu a darparu cadeiriau ac argymhell gwahanol gymhorthion ac addasiadau.

## Cerddoriaeth

Gall cerddoriaeth fod yn adnodd hynod werthfawr wrth gefnogi rhywun sy'n byw gyda dementia. 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.

Mae llawer o ofalwyr yn canfod y gall ymgorffori cerddoriaeth wrth ymgymryd â thasgau gofal personol fod yn brofiad positif.

## 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.
- Gallai fod yn fuddiol gweithio gyda'ch gilydd i greu rhestr chwarae fel bod ei 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 ei hoff ganeuon neu ganeuon poblogaidd.
- Mae canu i'r sawl maen nhw'n gofalu amdano, neu gyda ef, yn helpu i ysgafnu'r awyrgylch.
- Ymysg rhai cymunedau gall 'cerddoriaeth' olygu defnyddio'r llais, megis mewn gweddïau ac wrth adrodd yr ysgrythur, tra bod defnyddio offerynnau yn fwy amlwg mewn ffydd arall. 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 yn yr unigolyn yn cael cysur o'r hyn sy'n gyfarwydd iddo.

- I rai pobl, gall cerddoriaeth fod yn or-ysgogol ac mae rhoi sylw i fwy nag un peth ar y tro 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.
- Gweler gwybodaeth gan Dementia UK am yr effaith y gall cerddoriaeth ei chael ar rywun â dementia  
**[www.dementiauk.org](http://www.dementiauk.org)**



## Paratoi ar gyfer tasgau gofal personol

Wrth ymgymryd ag unrhyw dasg sydd â sawl rhan iddi, byddwn yn paratoi ar ei chyfer er mwyn ein galluogi i'w chyflawni'n rhwydd ac yn effeithlon. Wrth ddilyn rysâit ar gyfer cacen, yn ddelfrydol, bydd yr holl gynhwysion yn cael eu gosod yn nhrefn eu defnyddio ac yn yr union bwysau sydd eu hangen er mwyn gwneud y dasg yn haws.

Wrth gefnogi rhywun gyda thasgau gofal personol, mae'n dda bod yn barod a chael popeth sydd ei angen arnoch i gwblhau'r dasg wrth law. Ceisiwch osgoi rhedeg o gwmpas yng nghanol tasg i chwilio am rywbeth rydych chi wedi'i anghofio. Efallai y byddwch chi'n paratoi er mwyn galluogi'r sawl â dementia i wneud cymaint â phosibl drosto'i hun, er mwyn cynnal ymreolaeth ac annibyniaeth cyhyd â phosibl. Gall hefyd gefnogi rhywun i ymgymryd â'i ofal personol ei hun.

Os oes eitemau ar goll sy'n hanfodol i ymgymryd â thasg gofal personol, gall hynny dorri ar y momentwm ac efallai na fydd y dasg yn cael ei chwblhau oherwydd yr egwyl i fynd i nôl rhywbeth. Yn yr un modd, os yw'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn fwy dibynnol arnoch chi am ofal, yna gallai gorfod ei adael (yn y gawod o bosib) tra byddwch chi'n gadael yr ystafell i nôl potel o siampŵ gynyddu'r risg, megis cael codwm yn y gawod.

## 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.

- Os ydych chi'n cefnogi'r unigolyn i newid pad anymataliaeth, sicrhewch fod yr holl eitemau sydd eu hangen arnoch chi wrth law fel y gallwch chi gwblhau'r dasg mor gyflym ac mor effeithlon â phosibl.
- Estynnwch yr holl eitemau, h.y. pad a dillad isaf glân, cadach ymolchi, dŵr cynnes, tywelion, ac ati.
- Gall paratoi hefyd gynnwys dweud wrth y sawl y byddwch chi'n ei helpu gyda thasg gofal personol benodol er enghraifft i eillio.
- Os ydych yn cyflawni'r un dasg ar yr un pryd (megis sefyll wrth y sinc i olchi'ch dannedd), bydd hyn yn annog yr unigolyn i wneud yr un fath.



- Mae'n bwysig eich bod yn egluro eich cynlluniau a'r tasgau gofal, gan egluro beth sy'n digwydd yn ogystal â beth fydd yn digwydd nesaf.
- Mae paratoi ar gyfer anghenion gofal y tu allan i'r cartref hefyd yn bwysig. Gall gwirio bod mynediad at gyfleusterau toiled addas, pacio dillad a chyflenwadau ychwanegol arbed embaras a gofid.

## Arferion a Threfn

Mae pob un ohonom yn datblygu ein harferion personol a threfn ar gyfer gwneud ein tasgau gofal personol drwy gydol ein bywydau. Pan oedden ni'n blant, dylanwadwyd ar hyn gan ein rhieni. Pan fyddwn mewn addysg ac yn gweithio, mae ein trefn arferol yn cael ei dylanwadu gan amserlenni sy'n ein galluogi i fod yn barod ar gyfer y diwrnod. Gall y patrymau hyn ddod mor sefydledig fel nad oes raid i ni feddwl amdanynt ac maent bron yn dod yn 'ail natur' i ni.

Pan fydd pobl yn datblygu dementia, gall eu harferion wrth ymgymryd â gofal personol yn ogystal â'u trefn a'u cydlyniant gael eu tarfu. Efallai y bydd angen mwy o gefnogaeth gan y rhai o'u cwmpas. Gall sefydlu trefn ddyddiol gyson helpu pobl i deimlo'n fwy diogel. Enghraifft o hyn fyddai ymolchi'ch wyneb cyn i chi olchi'ch dannedd, a rhoi'r past dannedd ar ochr chwith y sinc bob amser fel y galler dod o hyd iddo'n hawdd.

Gall arferion rheolaidd hefyd gefnogi patrymau cysgu a lles cyffredinol. Gall hyn gynnwys pennu amser rheolaidd ar gyfer mynd i'r gwely, a gwrando ar gerddoriaeth sy'n tawelu'r meddwl tua hanner awr ymlaen llaw. Gall gweithgareddau ac arferion cyfarwydd ysgogi atgofion a chysylltiadau cadrnhaol, gan roi ymdeimlad o gysur a sefydlogrwydd.

### **Cynghorion ar gyfer defnyddio arferion**

- Ceisiwch, lle bo modd, ddilyn arferion sefydledig a threfn arferol yr unigolyn, os ydych chi'n gwybod beth ydynt.
- Os ydych chi'n ansicr, yna cymerwch amser i weld beth sy'n gweithio orau i'r sawl rydych chi'n ei gefnogi.
- Mae rhai pobl yn hoffi cael cawod peth cyntaf yn y bore neu ymolchi gyda'r nos. Efallai y bydd rhai pobl yn hoffi golchi eu dannedd cyn brecwast ac eraill ar ôl pryd o fwyd.
- Ceisiwch greu darlun o beth maen nhw'n ei ffafrio. Bydd hyn yn helpu ar gyfer dilyn arferion naturiol wrth i chi ofalu amdanyn nhw.
- Rhan o gefnogi arferion yw osgoi mynd yn rhy gyflym i'r unigolyn. Gall amser ac anogaeth ychwanegol olygu y gall yr unigolyn gyflawni tasgau i'w foddhad ac ar ei gyflymder eu hun.

## Amser

Yn aml, mae amser yn dod yn adnodd gwerthfawr i ofalwr. Gall rhywun sy'n byw gyda dementia golli ei synnwyr o amser. Gall ei chael hi'n anodd dweud faint o'r gloch yw hi a gall hefyd brofi llithriadau amser lle mae'n meddwl ei fod mewn cyfnod arall yn ei fywyd.

Gall colli cof ychwanegu at y sefyllfaoedd hyn, gan wneud procio'r cof yn rhan o ddiwrnod gofalwr. Gall yr holl ffactorau hyn ei gwneud hi'n anodd wrth drefnu gweithgareddau gofal personol.

Fel gofalwr, efallai y byddwch chi'n teimlo eich bod chi'n gwybod pryd y dylai prydau bwyd, codi, mynd i'r gwely, paratoi i fynd allan ac ati fod yn digwydd. Gall anghytuno ynghylch a yw hi'r amser cywir ar gyfer gweithgareddau penodol fod yn flinedig.

Yn aml, mae dementia yn achosi anawsterau i'r unigolyn o ran pennu'r diwrnod, y mis, y flwyddyn neu'r tymor ac achosi anawsterau wrth ddeall treigl amser. Mae'r gallu hwn i ddeall a rheoli amser yn amrywio o'r naill i'r llall a gall newid wrth i ddementia rhywun ddatblygu.

Er nad oes camau gwarantedig i helpu gyda hyn, mae nifer o bethau sy'n werth rhoi cynnig arnynt.

## Cynghorion ar gyfer cynorthwyo i gadw golwg ar amser

- Ceisiwch gadw clociau gydag wynebau clir o amgylch y cartref.
- Gwell gan rai glociau analog, ac eraill yn gweld clociau digidol yn haws i'w darllen.
- Mae amrywiaeth o glociau ac oriorau ar gael, wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer pobl â dementia. Mae'r clociau hyn yn nodi'r amser mewn fformat digidol syml a gallant yn aml ddweud faint o'r gloch yw hi ar lafar.
- Os yw'r unigolyn rydych chi'n ei gefnogi wedi arfer ag wynebau cloc traddodiadol, gall fod yn syniad da cyflwyno'r math hwn o gloc neu oriau yn gynnar, fel y gall yr unigolyn ddod yn gyfarwydd â'r eitem.
- Gall gwisgo oriau gyfarwydd helpu gyda chadw amser. Gall edrych ar ei oriau gynnig cysur i'r unigolyn, hyd yn oed os ydyw weithiau'n ei chael hi'n anodd ei darllen.
- Rhowch gynnig ar ddefnyddio systemau gwahanol drwy osod larymau ar oriorau a chlociau fel ffordd o atgoffa'r unigolyn i wneud pethau, fel cymryd meddyginiaethau.
- Gall ffonau clyfar fod yn ddefnyddiol i osod hysbysiadau ac awgrymiadau.
- Defnyddiwch fwrdd gwyn yn y cartref, gan ysgrifennu nodiadau atgoffa am beth sy'n digwydd ar ba amser. *'Tynnwch ginio allan o'r oergell am 12 o'r gloch'* neu *'Bydd Ffion yn eich ffonio heno am 7 o'r gloch'*.

- Gellir defnyddio llyfrau nodiadau a nodiadau gludiog hefyd i atgoffa'r unigolyn o bethau sydd eisoes wedi digwydd drwy gydol y dydd. *'Cawsoch chi bysgod a sglodion i ginio heddiw'*.
- Gall defnyddio ffont clir, mawr helpu i wneud nodiadau'n haws i'w darllen.
- Ystyriwch gadw llyfr nodiadau a beiro wrth law, i gofnodi pwy ymwelodd a phryd neu i ysgrifennu nodiadau atgoffa.
- Efallai y byddwch chi'n gallu defnyddio dyfeisiau yn y cartref fel Alexa neu Macsen i anfon nodiadau atgoffa.
- Weithiau gall awgrymiadau gweledol helpu i nodi amser y dydd, megis gadael set o ddillad yn y bore a dillad nos gyda'r hwyr.
- Os yn bosibl, ceisiwch gadw golygfa o'r awyr neu o'r tu allan trwy'r ffenest.
- Wrth ofalu am rywun sydd wedi bod yn ymarfer ei ffydd gydag amseroedd gweddi sefydlog, efallai y byddwch yn sylwi ei fod yn ymddangos yn aflonydd yn ystod amser gweddi. Efallai y bydd yn ymddangos yn ffwdanus hyd yn oed os na all gofio sut i weddïo. Byddwch yn sensitif i'w brofiad bywyd a'i ddewisiadau crefyddol. Yna, gallwch chi ei gefnogi yn ôl yr angen.

- Gall amser fod yn bwysig hefyd ymhlith rhai grwpiau ffydd lle maen nhw'n ymptydio, fel yn y cymunedau Mwslimaidd. Ni ddisgwylir i rywun â dementia ymptydio, fodd bynnag, os yw wedi ymptydio erioed, efallai y byddyn poeni am fwyta neu yfed. Gall hyn ddigwydd os yw pobl o'i gwmpas yn ymptydio neu'n siarad amdano, neu'n sôn am Ramadhaan. Byddwch yn sensitif. Cyd weithiwch gyda'r unigolyn.
- Gall ateb cwestiynau ailadroddus am ba ddiwrnod yw hi neu pryd mae rhywbeth yn mynd i ddigwydd fod yn deimlad blinedig i chi.
- I rai pobl â dementia, efallai y bydd yn teimlo fel mai dyma'r tro cyntaf iddyn nhw ofyn y cwestiwn. Ceisiwch ymateb fel petaech chi'n ateb am y tro cyntaf. Gall dweud wrth yr unigolyn ei fod wedi gofyn y cwestiwn hwn sawl gwaith o'r blaen achosi gofid a dryswch.
- Gall rhai pobl â dementia ddod yn obsesiynol ynghylch amser. Gallant ofyn cwestiynau dro ar ôl tro ynghylch ble maen nhw, faint o'r gloch yw hi neu pa ddiwrnod ydyw. Gall hyn fod yn anodd dygymod ag ef. Gall siarad am hyn gyda gofalwyr neu weithwyr proffesiynol gofal eraill fod o gymorth.



## **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](http://caringhelp.on.worc.ac.uk)**