

Bod yn gryf 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



Rydym yn gwybod bod cynnig gofal personol i unigolyn sydd â dementia yn effeithio ar iechyd a lles gofalwyr. Ychydig iawn o bobl sydd wedi'u paratoi i wneud hyn. Mae hunanofal yn hollbwysig i ofalwyr.

Meddyliwch beth fydd y staff gweini yn ei ddweud ar awyren yn ystod y cyhoeddiad diogelwch: "Gwisgwch eich mwgwd ocsigen eich hun yn gyntaf cyn cynorthwyo eraill." Os na fyddwch yn gofalu amdanoch chi'ch hun, byddwch chi'n cyfyngu ar beth allwch chi ei wneud i eraill.

Dyma rywfaint o awgrymiadau i'w hystyried:

- Dylech oedi am ychydig ac anadlu'n araf ac yn bwrpasol, hyd yn oed os bydd hynny am ddim ond dau funud o'r dydd.
- Os bydd gennych ychydig yn fwy o amser, hyd yn oed os mai dim ond unwaith yr wythnos y bydd hynny, dewiswch rywbeth sy'n eich llonyddu ac yn eich bywiogi – meddylgarwch, ioga, myfyrio, cerdded yn yr awyr agored, mynd am baned o goffi, unrhyw beth a wnaiff eich helpu i ymdopi â'r her nesaf.
- Ymunwch â grwpiau gofalwyr a manteisiwch ar unrhyw gyfleoedd i ddysgu a chael hyfforddiant i wella'ch sgiliau a magu hyder yn eich gallu i gysylltu a chyfathrebu â'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano.

Yn y llyfryn hwn rydym yn awgrymu pethau y gallwch eu gweithredu i'ch helpu i barhau i fod yn gryf yn y hir dymor.

Gofyn am gyngor a chymorth

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn casáu gofyn am gymorth a chyngor. Bydd llawer o ofalwyr yn teimlo na fyddant yn dymuno creu trafferth i weithwyr proffesiynol prysur neu efallai y byddant yn teimlo eu bod yn bradychu'r unigolyn y maent yn gofalu amdano drwy siarad ag eraill amdano. Gall fod yn anodd cyfaddef bod pethau'n anodd i chi. Fodd bynnag, nid yw cynorthwyo unigolyn arall â gofal personol yn hawdd. Nid yw llawer o bobl wedi cael hyfforddiant ynghylch hynny, a byddant yn parhau drwy lwyddo a methu a defnyddio gwybodaeth am eu perthynas â'r unigolyn y maent yn ei gynorthwyo. Gall trafod eich anawsterau yn ddi-ddwyll sicrhau cymorth gwell i chi a cheisio unioni unrhyw broblemau sy'n sail i'r anawsterau yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano. Bydd bob amser yn well gwneud hynny cyn i bethau fynd yn flêr. Os na fyddwch yn hysbysu eraill am anawsterau, gall hynny olygu na chewch chi na'r unigolyn y cymorth priodol.

Cynghorion ynghylch gofyn am gymorth a chyngor

- Os yw problem benodol yn eich poeni neu'n bendant os ydych chi'n teimlo eich bod chi neu'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano mewn perygl, siaradwch â rhywun, er enghraifft, ffrind da neu aelod o'ch teulu.
- Ystyriwch, pe bai ffrind da i chi yn disgrifio'r hyn rydych chi'n ei brofi, pa gyngor fydddech chi'n ei gynnig iddo/iddi?

- Sicrhewch fod eich meddyg teulu yn gwybod bod gennych gyfrifoldebau gofalu. Mae hynny'n golygu y dylid eich blaenoriaethu wrth ofyn am gymorth neu apwyntiadau. Dylai hynny ddigwydd hyd yn oed os ydych chi a'r sawl rydych chi'n ei gynorthwyo yn gleifion mewn practisau meddygon teulu gwahanol.
- Hefyd, sicrhewch fod eich cyflogwr yn gwybod bod gennych gyfrifoldebau gofalu. Efallai y gallant gynnig rhagor o gymorth i chi.
- Mae elusen Carers UK yn cynnig adnoddau defnyddiol ar gyfer gofalcwyr sy'n gweithio, e.e. gweithio oriau hyblyg, absenoldeb gofalcwyr (gan gynnwys newidiadau diweddar yn y gyfraith). Edrychwch ar wefan Carers UK i gael rhagor o wybodaeth **www.carersuk.org/cy/wales**
- Mae gan elusen Dementia Carers Count dudalennau gwe ar Ganolfan Gofalcwyr Rithiol a llinell gymorth. Mae'r elusen hefyd yn cynnig cymorth trwy wasanaeth cwnsela i ofalcwyr. Edrychwch a gwefan **www.dementiacarers.org.uk**
- Mae elusen (TiDE) yn cynnig sesiwn o'r enw 'You can't pour from an empty cup' i ofalcwyr. Ceir fwy o wybodaeth ar wefan **www.tide.uk.net**

Fel arall, i gael cyngor proffesiynol, ffoniwch unrhyw un o'r llinellau cymorth hyn: Cymdeithas Alzheimer 03300 947400; 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. Ni wnaiff unrhyw beth y gwnewch chi ei drafod beri syndod na theimladau annifyr i'r bobl a wnaiff ateb eich galwad.

Efallai eich bod chi'n meddwl mai chi yw'r unig un sydd wedi profi'r broblem y byddwch yn ei chodi, ond gallwn eich sicrhau y bydd y bobl sy'n rhedeg y llinellau cymorth hyn yn debygol o fod wedi'i chlywed eisoes. Efallai na fyddant yn gallu datrys y broblem, ond yna aml, bydd trafod hynny yn fuddiol.

Os ydych chi'n ofni am eich diogelwch, mae'n bwysig iawn eich bod yn cael cymorth a chefnogaeth. Yn gyntaf, dylech drio mynd allan o'r y sefyllfa er mwyn galw'r heddlu (999).

Os byddwch chi'n teimlo y gallech chi niweidio'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano – neu os byddwch chi wedi niweidio'r unigolyn – cysylltwch â'ch gweithiwr cymdeithasol neu'ch meddyg teulu i gael cyngor a chymorth.

Asesiad Gofalwyr

Os yw unigolyn yn gofalu am rywun arall yn rheolaidd heb dâl, mae ganddo hawl i gael Asesiad Gofalwr mewn perthynas â'i anghenion ei hun. Yng Nghymru a Lloegr, adran Gofal Cymdeithasol Oedolion yr Awdurdod Lleol sy'n cynnal y rhain. Weithiau, bydd Awdurdod Lleol yn gofyn i sefydlaid or trydydd sector fel Age Cymru i wneud y asesiad. Bydd yr asesiad yn sgwrs ag unigolyn hyfforddedig i archwilio'ch sefyllfa ac ystyried sut mae gofalu'n effeithio arnoch chi. Bydd yr asesydd hefyd yn holi a oes unrhyw gymorth sydd ei angen arnoch chi neu unrhyw gymorth y gellir ei gynnig i'ch helpu chi i barhau i ofalu.

Gallwch ganfod rhagor o wybodaeth ar wefan y GIG a Gofal Cymdeithasol (www.nhs.uk). Chwiliwch am y canllaw gofal cymdeithasol a chymorth.

Mae nifer o elusennau yn cynnig cymorth a chyngor am ddim ynghylch Asesiadau Gofalwyr sef: Carers UK 0808 808 7777; Age UK 0800 678 1602 a Independent Age 0800 319 6789

Mae deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 ar gyfer cryfhau hawliau gofalwyr di-dâl yng Nghymru, gan roi mynediad iddynt at wybodaeth a chyngor, Asesiadau Anghenion Gofalwyr, a chymorth i'w helpu i gynnal bywydau iach a boddhaus.

Mae'r sefyllfa i ofalwyr yn yr Alban yn wahanol oherwydd Deddf Gofalwyr (Yr Alban) 2016, sy'n cynnig dyletswydd ar awdurdodau lleol i gynnig cymorth i ofalwyr, yn seiliedig ar anghenion dynodedig gofalwyr sy'n bodloni'r meini prawf cymhwysra lleol:

- Mae hawl i gynllun cymorth i ofalwyr sy'n oedolion a datganiad i ofalwyr ifanc i nodi eich anghenion a'ch deilliannau personol. Mae hyn ar gael i ofalwyr o bob oedran, ni waeth faint o oriau o ofal y byddant yn eu cynnig.
- Gofyniad i awdurdodau lleol gynnig gwasanaeth gwybodaeth a chyngor i ofalwyr.

Yng Ngogledd Iwerddon, gellir canfod gwybodaeth am Asesiadau Gofalwyr ar wefan Gwasanaethau Llywodraeth NI Direct **www.nidirect.gov.uk**

Seibiannau o ofalu (gorffwys)

Mae cael seibiant o ofalu yn hanfodol i gynnal eich iechyd a'ch lles eich hun, ond gall fod yn anodd cyflawni hynny, yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Bydd llawer o ofalwyr yn gorfflino ar brydiau a byddant yn ei chael hi'n anodd gwybod pwy i droi am gefnogaeth a chymorth.

Gall ceisio rhoi trefniant mewn lle cyn i chi deimlo felly eich helpu chi a'r unigolyn rydych chi'n ei gynorthwyo. Gall hyd yn oed neilltuo ychydig bach o amser i chi'ch hun i gael seibiant meddyliol neu gorfforol eich helpu i gynnig gofal gwell yn y tymor hwy.

Ceir sawl gwahanol fath o seibiant. O ddydd i ddydd, gall neilltuo cyfnod byr i fynd am dro, gwneud hobi neu eistedd a gwylio'r adar helpu i leihau straen.

Am gyfnodau hirach, gallech ystyried gofyn i berthynas neu ffrind/cymydog dibynadwy a allant gynorthwyo, naill ai'n uniongyrchol â'r unigolyn neu drwy ymgymryd â thasgau eraill i ryddhau rhywfaint o amser.

Mae rhai elusennau'n cynnig ymweliadau cyfeillio i dreulio amser yn gwneud gweithgareddau cymdeithasol a bydd hynny'n caniatáu amser i ofalwyr wneud rhywbeth drostynt hwy eu hunain gartref neu fynd allan. Mae gwybodaeth leol ar gael trwy gynghorwyr gofal cymdeithasol neu gynghorwyr dementia lleol. Efallai y gallai'r unigolyn rydych yn gofalu amdano ymweld â chaffi neu fynychu cyfarfodydd grŵp sy'n cynnig cymorth i bobl sydd â dementia. Weithiau, bydd pobl yn teimlo'n bryderus ynglŷn â rhoi cynnig ar rhywbeth newydd, felly byddai ymweliad gyntaf gyda'ch gilydd yn caniatáu ichi ganfod a fyddai'n addas i chi.

Bydd canfod cludiant i fynychu cyfarfodydd a drefnir yn broblem i rai pobl, ac mae hynny'n broblem gyfarwydd i'r bobl sy'n rhedeg grwpiau. Gofynnwch i drefnwyr grwpiau a oes unrhyw gymorth y gallant ei gynnig neu a ydynt yn cydweithio â chwmnïau tacsis lleol sydd â ymwybodaeth dda o anghenion pobl sydd â dementia. Gallai hynny hwyluso pethau i chi wrth gynllunio teithiau.

Mae opsiynau mwy ffurfiol hefyd ar gael trwy Asesiad Gofalwyr, a ddylai ystyried eich iechyd personol eich hun gan gynnwys eich anghenion corfforol, meddyliol ac emosiynol. Dylai'r Asesiad Gofalwyr gynnig cyfle i chi drafod y cymorth sydd ei angen arnoch i barhau i ofalu, gan gynnwys seibiannau o ofalu. Gallai hynny olygu cymorth yn y cartref, neu ystyried opsiynau eraill i gael seibiannau. Gallai'r unigolyn gael gofal yn ei gartref tra byddwch chi'n cael seibiant, neu gallai'r unigolyn dreulio amser mewn cartref gofal neu gyfleuster gofal seibiant tra byddwch chi'n treulio amser gartref neu'n mynd ar wyliau.

Weithiau, gall yr ymdrech i drefnu seibiannau beri straen, neu efallai na fydd pethau'n llwyddo yn unol â'r disgwyl. Ni fydd hynny'n golygu na fydd pethau'n fwy hwylus rywbryd eto. Gall fod yn ddefnyddiol sgwrsio â ffrind neu linell gymorth i gael cymorth a syniadau ynghylch hyn.

Ystyriwch gysylltu â Chaffi Dementia lleol neu un o Ganolfannau Dementia **meetingcentres.wordpress.com**

Siaradwch â'r llinellau cymorth: Cymdeithas Alzheimer 03300 947400; 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; i ofyn a oes ganddynt wybodaeth am elusennau cenedlaethol a lleol sy'n cynnig cymorth.



Teulu a ffrindiau: Rhannu'r gofal

Mae sawl math o deulu. Mae hanfod teulu yn wahanol i wahanol bobl. Nid oes gan bawb sydd â dementia deulu sydd yn fyw, ac efallai nad ydynt mewn cysylltiad â pherthnasau sydd ganddynt oherwydd gwahanol resymau. Bydd gan rai pobl 'deulu dewisol' cryf neu grŵp agos o ffrindiau pan nad fyddant mewn cysylltiad â'u teulu biolegol.

Efallai fod rhai perthnasau yn byw gyda'r unigolyn y maent yn ei gynorthwyo, yn byw ar wahân neu yn byw yn eithaf pell i ffwrdd. Hyd yn oed pan fyddant yn byw'n agos at yr unigolyn sydd â dementia, bydd rhai perthnasau yn teimlo na allant gynnig rhoi gofal personol, oherwydd yr angen i deithio, pwysau gwaith, cyfrifoldebau gofalu eraill ac ymrwymïadau eraill. Efallai bod eu perthynas â'r unigolyn y maent yn ei gynorthwyo yn gwneud iddynt deimlo na allant ei gynorthwyo â gofal personol.

Gall ffrindiau hefyd amrywio yn eu cynnig i gynorthwyo. Weithiau, gallant osgoi'r unigolyn â dementia. Nid yw llawer o bobl yn gwybod sut i ymdopi â chlywed am ddiagnosis yn cadarnhau dementia ac maent yn ofnus. Gall yr ofn hwn arwain at osgoi a gall yr unigolyn deimlo bod eraill yn troi cefn arno.

Yn aml, bydd un berthynas neu nifer fechan o berthnasau yn gorfod ysgwyddo cyfrifoldeb am ofal personol. Weithiau, gall hyn beri iddynt deimlo bod y cyfrifoldeb yn eu llethu. Gall perthnasau sy'n cyfrannu'n sylweddol at ofal personol brofi effaith ar eu hiechyd a'u lles. Ar adegau, efallai y byddant yn profi drwgdeimlad hefyd, a bydd hynny'n effeithio ar berthnasoedd teuluol ehangach.

Cynghorion ynghylch cynnwys teulu a ffrindiau

Os byddwch chi'n wynebu'r sefyllfa hon, efallai y byddai'n fuddiol ystyried y canlynol:

- Gall cynnal cyfarfod teuluol i drafod rhannu rhai o'r tasgau gofalu fod yn fuddiol. Os gellir cynnal cyfarfod o'r fath yn rheolaidd (er enghraifft, unwaith bob 3 mis), gellir adolygu'r rolau a gwneud cynlluniau at wyliau ac achlysuron arbennig.
- Efallai na fydd y rôl gofal personol yn bosibl i rai, ond efallai y bydd tasgau eraill megis cynorthwyo â materion ariannol, cynnal a chadw'r tŷ, achlysuron cymdeithasol, siopa bwyd a dillad yn haws iddynt.
- Gallai gofyn am gymorth penodol am gyfnodau penodedig, e.e. prynu neges ar-lein am y 3 mis nesaf, helpu pobl i gynnig cymorth heb deimlo bod pethau'n eu llethu.
- Rhannwch daflenni gwybodaeth a manylion gwefannau a llinellau cymorth sydd wedi bod yn ddefnyddiol i chi efo perthnasau a ffrindiau.
- Efallai y bydd ffrindiau dibynadwy'r unigolyn rydych chi'n ei gynorthwyo hefyd yn fodlon cynnig cymorth ynghylch meysydd penodol os gofynnir iddynt. Bydd pobl yn aml yn dweud "Cysylltwch os gallaf wneud unrhyw beth i helpu!" Manteisiwch ar y cynnig trwy ofyn am rywbeth penodol. Os gallant gynorthwyo'r unigolyn i wneud pethau y mae'n eu mwynhau gyda'i gilydd, gall hynny gynnig seibiant i chi. Dywedwch wrth y ffrind beth ddylai ei wneud os bydd yr unigolyn yn ofidus.

Asiantaethau gofal yn y cartref a gweithwyr gofal yn y cartref

Mae cael cymorth gan weithwyr cyflogedig yng nghartref yr unigolyn yn opsiwn sydd ar gael i lawer o ofalwyr sy'n berthnasau fel dull i'w helpu i barhau i ofalu am yr unigolyn. Gellir cynnig sawl math o gymorth trwy'r dull hwn, er enghraifft, cyfeillio, gofal â thasgau penodol megis ymataliaeth, golchi neu ymolchi, a hyd yn oed gofal gan ofalwyr sy'n byw dan yr un to. Nid yw'r un peth yn addas i bawb.

Ystyrir bod Gofal yn y Cartref yn fath o Ofal Cymdeithasol a gall y Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol Oedolion ymgymryd ag asesiad o'r anghenion.

Cewch fwy o wybodaeth am y dewisiadau yn y llawlyfr i ofalwyr yma **www.bangor.ac.uk/cy/dsdc/adnoddau-i-gefnogi-pobl-syn-byw-gyda-dementia-a-gofalwyr**

Weithiau, cynigir Gofal yn y Cartref yn uniongyrchol gan y Gwasanaethau Cymdeithasol, ond gan amlaf, caiff ei gynnig gan Asiantaethau Gofal yn y Cartref. Caiff Asiantaethau Gofal yn y Cartref eu rheoleiddio gan Arolygaeth Gofal Cymru (AGC). Gallwch chwilio gwefan y AGC am adroddiadau ynghylch arolygon: **www.arolygiaethgofal.cymru/ein-hadroddiadau**



Yn yr Alban, cynigir gofal personol a gofal nyrsio am ddim i unrhyw un y bydd asesiad gofal wedi cadarnhau bod arnynt angen y gofal hwnnw. Gall yr hyn ystyrir i fod yn ofal personol amrywio o'r naill gyngor i'r llall. Gallai gynnwys cymorth â gwaith tŷ, golchi dillad neu brynu neges neu wasanaethau oddi i'ch cartref (e.e. costau mynychu canolfannau gofal dydd) yn wasanaethau gofal personol, a gellir codi tâl amdanynt.

Gall yr awdurdod lleol drefnu'r gwasanaethau hyn ac maent yn dibynnu ar asesiad ariannol. Chwiliwch am dudalen 'Free personal and nursing care: questions and answers' ar wefan Llywodraeth yr Alban **www.gov.scot**

Cynghorion ynghylch a chanfod Asiantaethau Gofal yn y Cartref ac elwa'n llawn o'u gwasanaethau

- Ewch ati i chwilio am cwmni gofal sy'n briodol i chi.
- Ystyriwch ofyn cwestiynau megis:
 - A fyddwn yn cael yr un Gweithiwr Gofal yn y Cartref bob tro?
 - Pa hyfforddiant dementia y mae eich staff Gofal yn y Cartref wedi'i gael?
 - Pa wiriadau a gynhelir ynghylch eich staff Gofal yn y Cartref, cyn iddynt ddechrau a thra byddant yn gweithio i chi?
 - Os bydd gweithiwr Gofal yn y Cartref newydd, sut cânt eu paratoi i gynorthwyo eu cleientiaid newydd?
 - Beth os na fyddwn yn hoffi neu'n cyd-dynnu'n dda â'n gweithiwr Gofal yn y Cartref?

- A allaf weld y nodiadau gofal y bydd y staff yn eu llunio ynghylch eu hymweliadau?
- Sut allwn ni gyfleu newidiadau o ran anghenion neu ddiweddarau'r cynllun gofal os bydd y gwasanaeth gofal yn newid a/neu os byddwn ni'n teimlo bod pethau wedi newid?
- Dylai Asiantaeth Gofal yn y Cartref ymgymryd ag asesiad o'ch dymuniadau a'ch anghenion, gan greu cynllun gofal sy'n nodi'r pethau sy'n bwysig i chi.
- Yna, dylai'r Asiantaeth Gofal yn y Cartref ddewis Gweithiwr neu Weithwyr Gofal yn y Cartref a fyddai, yn eu tyb hwy, yn gweithio'n dda gyda chi a'ch trefniadau.
- Mae cynorthwyo gwahanol staff Gofal yn y Cartref i ddeall eich perthynas a phersonoli arferion gofal personol yn bwysig er mwyn sicrhau yr aiff pethau rhagddynt yn hwylus.
- Gall gymryd amser cyn y gwnaiff yr unigolyn dderbyn gofal gan ddieithryn. Byddwch yn amyneddgar. Pan fo'n bosibl, byddwch yno i gyfarch y gweithiwr Gofal yn y Cartref yn gynnes pan fydd yn cyrraedd y troeon cyntaf. Gall hyn helpu i gynnig sicrwydd i'r unigolyn â dementia a'i alluogi i deimlo bod y gweithiwr yn unigolyn cyfeillgar yn hytrach na dieithryn.



Gweithio wrth ofalu

Bydd llawer o bobl yn gweithio (mewn swydd amser llawn neu ran amser) tra byddant yn cynnig gofal i rywun sydd â dementia. Er enghraifft, gofalu am riant (neu weithiau ddau riant) neu briod sydd â dementia, neu gymydog efallai. Byddwn yn canfod gofalmwyr sy'n cynorthwyo nifer o bobl â dementia yn eu teulu ac yn eu rhwydweithiau cymdeithasol.

Pan fyddwch chi'n gweithio, gall hyn achosi llawer o heriau amrywiol. Pan fyddwn yn ystyried cynnig gofal personol i unigolyn sydd â dementia, bydd angen ystyried llawer o bethau os ydych chi hefyd yn gweithio. Gall fod yn anodd cydbwysu eich oriau gwaith cyflogedig ac anghenion gofal personol yr unigolyn sydd â dementia. Efallai y byddwch yn teimlo y bydd amynt angen eich cymorth (er enghraifft, i ymolchi a gwisgo yn y bore neu i reoli ymataliaeth) ar adegau pan fyddwch yn gorfod jyglo llawer o wahanol bethau, oherwydd bydd angen i chi fod 'wrth eich desg' i ennill bywoliaeth ar yr union adegau hyn.

Ar adegau, efallai bydd yn rhaid i chi annog eraill i'ch cynorthwyo chi. Wrth gwrs, gall hynny hefyd beri i chi deimlo'n euog, gan ystyried y 'dylech chi fod yn gwneud hyn i helpu'ch mam', neu 'byddai'n teimlo'n chwithig pe bawn i'n gofyn i gymydog ei helpu i wisgo'.

Bydd gan yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano ei ddymuniadau a'i ddewisiadau ei hun o ran gofal personol wrth i'w anghenion gynyddu. Fodd bynnag, bydd angen cydbwysu'r rhain â beth sy'n ymarferol ac yn bosibl.

Mae sawl math o fudd-daliad a chymorth ar gael iddynt hwy ac i chi. Mae lwfans gweini yn enghraifft o hynny, a gallai hynny eich galluogi i recriwtio rhywun i gynorthwyo a gofal personol a hefyd eich galluogi i barhau i weithio. Mae gennych chithau hefyd hawliau fel gofalwr i'ch galluogi i barhau i ofalu am yr unigolyn sydd â dementia.

Cynghorion da ar gyfer gweithio a gofalu

- Mae gennych hawliau fel gofalwr unigolyn sydd â dementia i hawlio buddion megis oriau gwaith a threfniadau gweithio hyblyg.
- Os na wyddoch chi beth yn union y mae gennych hawl i'w gael; fel gofalwr, ceir gwasanaethau ac adnoddau a all eich cynghori, er enghraifft, Llinell Gymorth Admiral Nurse elusen Dementia UK **0800 888 6678**
- Mae elusen Carers UK yn cynnig adnoddau defnyddiol ar gyfer gofalwyr sy'n gweithio wrth egluro oriau gwaith hyblyg, absenoldeb gofalwyr (gan gynnwys newidiadau diweddar yn y gyfraith ynghylch hawl). Edrychwch ar wefan Carers UK i gael rhagor o wybodaeth **www.carersuk.org**
- Gofynwch am gyngor i ganfod a yw cyfanswm yr oriau rydych chi'n eu gweithio yn effeithio ar unrhyw fudd-daliadau sy'n gysylltiedig â gofalu.
- Efallai y cynigir opsiwn i weithio gartref ar adegau (gelwir hynny yn 'weithio hybrid').

- Ystyriwch ddatblygu cynllun wrth gefn i baratoi at adegau pan fydd pan fyddwch chi'n gweithio a bydd anghenion gofal personol annisgwyl. Gall hynny gynnwys absenoldeb gofalwr brys (darllenwch eich llawlyfr gweithwyr neu holwch eich rheolwr llinell).
- Ceisiwch beidio â gwrthod unrhyw gymorth a gynigir gan eraill bob tro. Yn aml, bydd yn gallu gwneud rhywbeth buddiol, hyd yn oed os na fydd hynny'n ymwneud yn uniongyrchol â chynnig gofal personol. Gallant archebu pethau y bydd eu hangen arnoch yn rheolaidd neu ymgymryd â thasgau eraill i ysgafnhau eich baich, er enghraifft, siopa a glanhau.

Gweithwyr Proffesiynol

Efallai y bydd angen i chi siarad â sawl gweithiwr proffesiynol gwahanol i gael cymorth a chynghor ynghylch cynorthwyo'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano. Yn achos unrhyw anghenion gofal sy'n gysylltiedig ag iechyd, dylid cysylltu â meddyg teulu'r unigolyn yn gyntaf fel arfer. Gall y meddyg teulu ei gyfeirio at weithwyr eraill fel bo'r angen (er enghraifft, at y nyrsys ardal neu'r tîm ymataliaeth). Yn achos anghenion cymorth gofal personol mwy cyffredinol eraill, dylid cysylltu ag adran gwasanaethau cymdeithasol leol yr unigolyn yn gyntaf. Gall y system iechyd a gofal cymdeithasol ymddangos yn ddatgysylltiedig ac yn dameidiog, a gall hynny olygu y bydd yn heriol i chi geisio llywio'r holl fathau gwahanol o gymorth y bydd eu hangen ar unigolyn.

Cynghorion ynghylch gweithio gyda gweithwyr proffesiynol

- Gall fod yn ddefnyddiol cadw nodiadau er mwyn cofio pwy y byddwch wedi siarad â hwy, beth yw eu rôl, a sut i gysylltu â hwy eto os bydd angen rhagor o gymorth neu os bydd angen cynyddu'r gofal a drefnwyd yn wreiddiol i chi. Gall llyfr nodiadau neu restr ar eich ffôn at y diben hwn eich helpu i gadw trefn ar bethau.
- Os oes gwasanaeth Nyrsys Admiral yn eich ardal, efallai y gallant eich cynorthwyo i lywio'r systemau iechyd a gofal cymdeithasol sy'n ofynnol i chi, fel y gallwch gael y cymorth priodol gan y tîm priodol.
- Weithiau, gall fod yn anodd siarad yn uniongyrchol â'r gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â gofal yr unigolyn. Gall hynny ddigwydd yn enwedig os bydd anawsterau o ran gallu'r unigolyn sydd â dementia i gydsynio y gellir rhannu gwybodaeth rhyngoch chi a'r gweithiwr proffesiynol.
- Gall fod yn ddefnyddiol os gwnaiff yr unigolyn â dementia hysbysu eu meddyg teulu yn fuan ar ôl cael diagnosis ei fod yn fodlon i unrhyw wybodaeth amdano gael ei rhannu neu ei thrafod â'r perthynas sy'n gofalu amdano neu'n ei gynorthwyo.
- Os yw'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano yn glaf mewn meddygfa arall, cofiwch sicrhau bod eich enw wedi'i nodi ar eu cofnod fel prif ofalwr yr unigolyn; dylai hynny sicrhau y cewch eich blaenoriaethu i raddau pan fyddwch chi'n cysylltu â'r feddygfa am gymorth.

- Ystyriwch sefydlu Atwrneiaeth Arhosol (LPA) sy'n rhoi grym cyfreithiol i unigolyn/unigolion penodedig wneud penderfyniadau ar ei ran.
- Os nad oes gan yr unigolyn â dementia' mwyach ddigon o allu i wneud y penderfyniadau hynny, dylai'r meddyg teulu a gweithwyr proffesiynol eraill allu rhannu gwybodaeth â chi serch hynny er lles pennaf yr unigolyn, ac ystyrir bod gwneud hynny yn enghraifft o arfer gorau.

Gweithwyr proffesiynol a'u gwaith

Ceir llawer o wahanol weithwyr proffesiynol iechyd a gofal a all gynnig cyngor ymarferol, ymyriadau, offer a chymhorthion. Maent yn cynnwys:

- **Meddygon Teulu:** Gallant asesu a chynnig cyngor ynghylch newidiadau mewn iechyd. Gallant hefyd gyfeirio pobl at wasanaethau arbenigol y GIG.
- **Gwasanaeth Iechyd y Bledren a'r Coluddyn (Ymataliaeth):** Maent yn cynnig asesiadau arbenigol a chynlluniau wedi'u teilwra ar gyfer pobl ag anghenion ymataliaeth cymhleth a gallant gynnig cyngor ynghylch padiau a chymhorthion ymataliaeth.
- **Nyrsys Ardal a Chymunedol:** mae llawer o'r timau hyn yn aml yn gysylltiedig â meddygfeydd teulu. Maent yn cynnig cyngor a thriniaeth i gleifion yn eu cartref i ddiwallu amrywiaeth o anghenion, gan gynnwys gofalu am glwyfau.

- **Seiciatryddion:** maent yn arbenigwyr meddygol ym maes asesu a thrin anhwylderau seiciatrig. Bydd y rhan fwyaf o bobl â dementia wedi cael eu gweld gan arbenigwr ym maes seiciatreg yn ystod eu diagnosis. Byddant fel arfer yn gweithio mewn timau amlddisgyblaethol arbenigol ochr yn ochr â nyrsys seiciatrig cymunedol.
- **Seicolegwyr Clinigol:** Gallant helpu i asesu galluoedd a deall cryfderau ac anghenion gwybyddol yr unigolyn sydd â dementia. Gallant hefyd eich helpu i ddeallt sut gallwch chi gynorthwyo rhywun sy'n ymddangos yn ofidus yn aml. Gall meddyg teulu gyfeirio pobl at y gwasanaeth hwn.
- **Nyrsys Iechyd Meddwl Cymunedol (gelwir hwy ar brydiau yn Nyrsys Seiciatrig Cymunedol neu CPNs):** maent yn nyrsys arbenigol yn y GIG sy'n cynorthwyo ac yn cynghori pobl sydd â dementia. Mae ganddynt sgiliau arbenigol i reoli gofid ac anawsterau. Maent yn gweithio yn y tîm iechyd meddwl cymunedol arbenigol, sydd hefyd yn cynnwys gwasanaethau seiciatreg a seicoleg.
- **Gweithwyr cymdeithasol:** Maent yn gweithio i'r Awdurdod Lleol ac yn ymdrin â phob agwedd ar ofal cymdeithasol. Gallant gynorthwyo os oes angen cymorth arnoch yn eich cartref. Byddant yn ymgymryd ag asesiad ariannol i gynnig cyngor ynghylch costau trefniadau o'r fath. Gallant hefyd gynnig cyngor os bydd perygl i ddiogelwch unigolion sydd â dementia.

- **Nyrsys Admiral:** Maent yn arbenigo mewn gofal a chymorth i bobl a theuluoedd y mae dementia yn effeithio arnynt. Gall eu llinell gymorth am ddim gynnig cyngor uniongyrchol gan Nyrsys Admiral am faterion gofal personol a dementia **0800 888 6678**
- **Therapyddion Galwedigaethol (OT):** Gallant asesu a chynorthwyo ag offer arbenigol a all eich helpu i ymdopi'n well gartref. Eu nod yw gwella gweithgarwch dyddiol, cyfranogiad cymdeithasol a lles pobl â dementia. Gallant hefyd addysgu strategaethau a dulliau newydd i aelodau'r teulu a gofalwyr ynghylch gofal personol, cyfathrebu a gweithgareddau arferol bywyd dyddiol. Maent yn gweithio naill ai i'r GIG neu'r gwasanaethau cymdeithasol, ac fel arfer, gall eich meddyg teulu eich cyfeirio atynt. Mae rhai yn gweithio mewn practis preifat.
- **Ffisiotherapyddion (Ffisios):** gallant asesu a helpu â symudiadau, rheoli poen a chryfder cyhyrau. Maent yn gweithio i'r GIG, ac fel arfer, gall eich meddyg teulu eich cyfeirio atynt. Mae rhai'n gweithio mewn practis preifat.
- **Fferyllwyr:** Byddant fel arfer yn gweithio mewn Fferyllfeydd ac maent yn arbenigo yn y defnydd o bob meddyginiaeth, gan gynnwys sgîl-ffeithiau. Gallant gynnig cyngor am ddim ynghylch y meddyginiaethau hynny sy'n debygol o effeithio ar bob agwedd ar ofal personol.
- **Therapyddion Iaith a Lleferydd (SaLT):** Gall yr arbenigwyr hyn helpu i asesu pobl â dementia sydd â phroblemau cyfathrebu cymhleth neu rai sydd â phroblemau bwyta, yfed a llyncu.

- **Cysylltydd dementia - cymorth wedi Diagnosis:**
 - Mae cysylltydd dementia yw helpu i sicrhau y bydd gan bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr berson cyswllt a enwir (cysylltydd) i'w helpu, eu cynghori a'u cyfeirio at wasanaethau, a hynny ar hyd eu taith o ddiagnosis hyd at ddiwedd oes yng Nghymru. Bydd y 'Cysylltwyr Dementia' yn allweddol i gael mynediad at adnoddau cefnogol eraill fel y rhai a gynigir gan weithwyr proffesiynol perthynol i iechyd (AHPs) a mentrau cymunedol.
 - Yn Nghymru, bydd Cysylltwyr Dementia yn bwynt cyswllt pwrpasol yn dilyn y diagnosis. Gallant helpu i gynnig cymorth yn ystod camau cynharach dementia wedi'r diagnosis hyd at ddiwedd oes. Dylai eich meddyg teulu eich hysbysu ynghylch sut mae hyn yn gweithio yn eich ardal chi.
 - Yn yr Alban, bydd pawb sy'n cael diagnosis yn cadarnhau dementia yn cael cymorth gan weithiwr cyswllt enwebedig sy'n cynorthwyo pobl (a'u teuluoedd) i ddeall y salwch, cynnal cysylltiadau yn y gymuned, cwrdd â phobl eraill sydd â dementia, a'u helpu i gynllunio a gwneud penderfyniadau at y dyfodol.
- **Presgripsiynu cymdeithasol:** Mae nifer o bractisau meddygon teulu yn cynnig gwasanaeth sy'n cynorthwyo pobl i gael mynediad i ystod o wasanaethau a gweithgareddau lleol yn y gymuned. Bydd llawer o'r rhain yn addas i bobl sydd â dementia.

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