8

Cymorth efo ymataliaeth a defnyddio'r toiled

Cymorth i aelodau o'r teulu sydd yn darparu gofal personol i bobl sy'n byw gyda dementia

FUNDED BY NIHR | National Institute for Health and Care Research

UNIVERSITY of WORCESTER
Association for Dementia Studies

Crossing the line
Support for family carers providing personal care for people with 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

Bydd pobl sydd â dementia yn aml yn cael problemau o ran rheoli gweithrediad eu pledren (wrin/piso) a'u coluddyn (pŵ/carthion) rywbryd neu'i gilydd. Yn aml iawn, gelwir hyn yn ymataliaeth (neu'n anymataliaeth).

Ceir sawl math o'r cyflwr. Efallai bydd yn gyflwr am gyfnod byr oherwydd problemau â iechyd corfforol. Efallai na fydd rhai pobl angen dim mwy na chymorth i ganfod y toiled a gallant ymdopi gyda mymryn o gymorth. Efallai bydd rhai pobl sydd â dementia mwy datblygedig yn cael trafferth sylweddol hefo mynd i'r toiled.

Trwy gefnogi'r sawl yr ydych yn gofalu amdanynt i allu rheoli eu hymataliaeth mor hir â phosibl, byddwch yn helpu i gynnal eu hurddas, eu hymdeimlad o allu rheoli pethau ac ansawdd eu bywyd. I wneud hyn, mae'n bwysig i chi dreulio amser yn dysgu, cynllunio ac yn canfod beth sydd orau i'r ddau ohonoch.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnig arweiniad a chynghorion ymarferol ynghylch cynorthwyo'r unigolyn â'u hanghenion o ran defnyddio'r toiled, lleihau'r risg o ddamweiniau (baeddu) a chynnal esmwythdra a lles yr unigolyn.

Sefydlwch drefn neu batrwm

Bydd pobl yn aml yn datblygu eu harferion defnyddio'r toiled yn naturiol yn ystod eu hoes, felly gall deall y patrymau hyn fod yn ddefnyddiol i allu cynnig cymorth effeithiol.

- Ceisiwch ddod i adnabod arferion yr unigolyn. A fyddant yn tueddu i ddefnyddio'r toiled cyn gynted ag y byddant wedi codi yn y bore, ar ôl prydau a phaned, neu cyn mynd i'r gwely.
- Gall arferion pobl newid yn raddol wrth iddynt heneiddio, ac yn sgil hynny, bydd pobl yn aml yn dweud bod yn rhaid iddynt godi yn ystod y nos i ddefnyddio'r toiled.
- Gall yfed diod gynnes yn y bore ysgogi'r angen i bobl fynd i'r toiled ac efallai bydd hynny'n ddefnyddiol o ran sefydlu trefn.
- Gall fod yn ddefnyddiol i chi greu amserlen i'ch atgoffa pryd fydd angen i'r unigolyn ddefnyddio'r toiled neu osod larwm awtomatig.
- Fodd bynnag, efallai bydd heriau newydd yn codi bob dydd, ac ar brydiau, gall strategaeth sydd wedi llwyddo'n flaenorol fod yn hollol anaddas ar adegau eraill.
- Mae'n bosibl y bydd newidiadau sydyn o ran arferion oherwydd salwch corfforol.

Sicrhau ei bod yn haws defnyddio'r toiled gartref

Gellir gwneud nifer o bethau ymarferol i gefniogi'r unigolyn rydych yn gofalu amdanynt i reoli eu hymataliaeth yn y cartref.

- Gall canfod ble mae'r toiled neu'r ystafell ymolchi fod yn heriol i'r unigolyn sydd â dementia, yn enwedig felly os byddwch wedi symud tŷ.
- Gall arwydd neu lun syml a hollol weladwy ar ddrws y toiled fod yn ddefnyddiol.
- Gall gadael drws y toiled ar agor fod yn ddefnyddiol hefyd, fel gall yr unigolyn weld y toiled.
- Gofalwch nad oes unrhyw annibendod a phethau a allai achosi i rywun faglu ar y ffordd i'r toiled. Sicrhewch fod digon o olau ar y ffordd yno, i osgoi cwympo/syrthio, yn enwedig yn ystod y nos.
- Gall dementia effeithio ar allu unigolyn i wahaniaethu rhwng pethau sy'n edrych yn debyg, e.e. toiledau a basnau ymolchi. Os bydd hynny'n broblem, gallai defnyddio tywel i orchuddio'r basn ymolchi pan fydd angen i'r unigolyn ddefnyddio'r toiled helpu i atal dryswch.
- Os yn bosibl, defnyddiwch liwiau cyferbyniol i sicrhau y bydd nodweddion allweddol (megis sedd y toiled neu'r canllawiau) yn fwy gweladwy.
- Os fydd yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn dechrau cael traffeth symud neu os byddant yn simsan, gall canllawiau, sedd toiled uwch a matiau atal llithro hwyluso eu gallu i eistedd a chodi o'u heistedd yn annibynnol ac yn ddiogel.

- Gallai comôd/pot pi-pi fod yn ddefnyddiol pan fydd defnyddio'r toiled yn rhy anodd, yn enwedig yn ystod y nos.
- Gall Therapydd Galwedigaethol gynnig arweiniad ynglŷn âg offer.

- Mae dillad sydd yn haws i'w hagor neu rhai â lastig ar y wast yn rhwyddach i'w tynnu i lawr.
- Sicrhewch fod papur toiled a weips, ar gael yn hwylus.
- Ystyriwch ddefnyddio sebon llaw â lliw amlwg i gynorthwyo â golchi'r dwylo ar ôl defnyddio'r toiled.
- Nid yw'n anghyffredin i unigolion sydd â dementia guddio dillad neu ddillad gwely gwlyb neu fudr oherwydd teimlo cywilydd. Cofiwch ymdrin â'r sefyllfa yn ystyriol ac yn gydymdeimladwy. Peidiwch â mynegi rhwystredigaeth neu feio, oherwydd gall hynny waethygu'r ymdeimlad o gywilydd neu bryder.
- Os bydd yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn parhau i guddio dillad gwlyb neu fudr, ceisiwch ganfod y rhesymau. Efallai bydd yn ddefnyddiol gofyn i weithiwr proffesiynol gofal iechyd neu arbenigwr ym maes dementia am ragor o arweiniad a chymorth.

Cynorthwyo unigolyn i ddefnyddio'r toiled

Wrth i ddementia unigolyn waethygu, efallai bydd dirywiad yn eu gallu i adnabod yr arwyddion corfforol sy'n awgrymu bod angen iddynt ddefnyddio'r toiled. Efallai na fydd yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn gallu adnabod ble mae'r toiled neu efallai na fyddant yn gwybod sut i'w ddefnyddio. Os bydd hynny'n digwydd, bydd angen cymorth ychanegol arnynyt gennych chi i ddefnyddio'r toiled, rheoli damweiniau a sicrhau bod eu croen yn lân ac yn sych.

Gall cyfeirio'r unigolyn at **Wasanaeth Iechyd y bledren a'r coluddyn (Ymataliaeth) a gynigir gan y GIG** sicrhau asesiad arbenigol a chynllun wedi'i deilwra. Bydd hynny'n cynnwys adolygiad o'r meddyginiaethau mae'r unigolyn yn eu cymryd rhag ofn eu bod yn gwaethygu'r anhawster ymataliaeth.

Byddant hefyd yn cadarnhau os oes rheswm arall dros newid yn ymataliaeth yr unigolyn y gellir ei ddatrys.

Cynghorion ynghylch helpu rhywun i ddefnyddio'r toiled

- Dewiswch eiriau ac ymadroddion i gyfleu defnyddio'r toiled sy'n addas i'r ddau ohonoch chi. Efallai bydd y rhain yn ymadroddion y mae'r teulu wedi arfer eu defnyddio, e.e. 'mynd i'r tŷ bach' neu 'pasio dŵr, wedi pŵ a chael 'eich gweithio'.
- Mae'n ddefnyddiol hefyd rhannu cyfarwyddiadau i gamau bach, atgoffa'n garedig os bydd angen hynny, a siarad yn ddigyffro a chalonogol i osgoi achosi gofid.

- Os nad yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdanynt yn gallu cyfleu ar lafar eu angen i ddefnyddio'r toiled, gwyliwch am arwyddion megis gwingo a chydio mewn dillad.
- Ystyriwch am faint y gall rhywun ddal rhwng gwybod eu bod yn dymuno defnyddio'r toiled a chychwyn gwneud dŵr. Gallai hynny sicrhau digon o amser i fynd â'r unigolyn i'r toiled a'u helpu i dynnu eu dillad. Gall dillad hawdd eu gwisgo a'u tynnu hefyd fod yn ddefnyddiol.
- Ceisiwch eu hannog i ddal nes byddant yn y lle iawn cyn cychwyn gwneud dŵr.
- Efallai na fydd rhai pobl yn gallu dal o gwbl. Os fydd hyn yn digwydd, gall sicrhau bod dillad glân ar gael yn hwylus leihau unrhyw deimladau chwithig.
- Pan fyddant yn barod, caniatewch ddigon o amser i'r unigolyn, heb wneud iddynt deimlo eu bod yn gorfod rhuthro. Efallai bydd angen disgwyl ychydig cyn i bethau gychwyn. Ewch oddi yno am ychydig funudau neu sefwch gerllaw, y tu allan i'r drws, a dychwelwch pan fyddant yn barod.
- Pan fyddant yn barod, rhowch y papur toiled i'r unigolyn fel y gallant ddefnyddio faint bynnag fydd yn ofynnol. Efallai bydd angen i chi helpu'r unigolyn i gychwyn arni.
- Weithiau, os bydd angen i chi eu helpu i sychu, gall defnyddio weips fod yn haws na defnyddio papur toiled. Wrth sychu pen ôl yr unigolyn, sychwch o'r blaen at yn ôl - bydd hynny'n helpu i atal heintiau.

- Mewn rhai diwylliannau, mae'n arferiad ymolchi ar ôl sychu wrth ddefnyddio'r toiled. Os mai dyna'r arferiad yn achos yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdanynt, sicrhewch fod jwg neu botel blastig fechan neu rywbeth tebyg ar gael wrth ochr y toiled - rhywbeth y gellir ei ddefnyddio'n rhwydd i arllwys dŵr wrth ymolchi ar ôl defnyddio'r toiled.
- Mae hylendid yn bwysig iawn wrth helpu rhywun i ddefnyddio'r toiled. Bydd golchi'r dwylo cyn ac ar ôl defnyddio'r toiled yn helpu i leihau'r perygl o ddal haint. Efallai bydd yn well gan rai pobl ddefnyddio menig a ffedogau un tro (gellir eu prynu mewn fferyllfeydd neu ar-lein).

Mae gwefan DemCon a ddatblygwyd gan ymchwilwyr ym Mhrifysgol Southampton a Choleg y Brenin yn Llundain yn cynnig gwybodaeth i bobl sy'n byw gyda dementia, ffrindiau a phobl sy'n gofalu am berthnasau, gweithwyr proffesiynol a gweithwyr gofal yn y cartref: **https://demcon.org.uk**

Cynorthwyo unigolyn na all ddefnyddio'r toiled

Efallai na fydd pobl sy'n byw gyda dementia datblygedig neu rai sydd ag anawsterau eraill yn medru rheoli eu pledren a'u coluddyn mwyach. Gall gyfeirio'r unigolyn at **Wasanaeth y Bledren a'r Coluddyn (Ymataliaeth) a gynigir gan y GIG** sicrhau asesiad arbenigol a chynllun wedi'i deilwra. Bydd cymorth ychwanegol hefyd yn cynnwys sicrhau bod croen yr unigolyn yn lân a sych ar ôl defnyddio'r toiled neu faeddu. Bydd hyn yn neilltuol o bwysig os bydd yr unigolyn yn defnyddio padiau neu ddillad isaf penodol i ymatalaiaeth sydd yn amsugnol.

- Gall y cynllun wedi'i deilwra hefyd gynnwys nwyddau ymataliaeth megis padiau neu ddillad isaf penodol, ac eitemau i ddiogelu gwelyau/cadeiriau megis matiau amsugnol a chynfasau gwarchodol.
- Dyfeisiwyd y cynhyrchion hyn i gynnal urddas, gan ganiatáu i'r sawl rydych chi'n gofalu amdanynt barhau i ymwneud â gweithgareddau.
- Os byddwch chi'n ysgogi'r drafodaeth am wisgo nwyddau ymataliaeth, caniatewch yr unigolyn rydych yn eu cynorthwyo i fynegi ystod o ymatebion emosiynol i ddechrau.
- Ceisiwch ymateb yn onest ac yn ffeithiol i'w pryderon penodol. "Bydd, mi fydd y padiau yn eich dillad isaf yn teimlo braidd yn drwchus/gwahanol i ddechrau."

- Ceisiwch fod yn bositif - gallech ddweud pethau megis "Gallwn ni roi cynnig ar badiau â meintiau a siapiau gwahanol i weddu i chi. Bydd hynny'n golygu y gallwn ni fynd am dro mwy hamddenol i'r siopau gyda'n gilydd."
- Er mwyn osgoi briwiau a heintiau, golchwch y croen efo dŵr a sebon. Os na fydd yr unigolyn yn hoffi teimlo'r dŵr yn cyffwrdd eu croen, rhowch gynnig ar ddefnyddio weips gwlyb neu ewyn (foam) glanhau.
- Gellir defnyddio ewyn glanhau a weips gwlyb heb ddŵr. Gofynnwch i'ch fferyllydd am ragor o wybodaeth ynghylch a chynhyrchion addas.
- Yna, sychwch y croen yn dyner (peidiwch â rhwbio oherwydd gall hynny achosi mwy o niwed i'r croen).
- Ar ôl glanhau, sicrhewch fod croen yr unigolyn yn hollol sych cyn rhoi unrhyw eli neu gynhyrchion ar y croen.
- Ceisiwch beidio â rhoi gormod oherwydd gall eli trwchus effeithio ar allu'r padiau i amsugno ac achosi mwy o lid ar y croen.

- I waredu padiau wedi'u defnyddio, dylech eu rhoi mewn bag untro neu gynhwysydd addas a'u gwaredu cyn gynted ag y gallwch chi. Efallai bydd eich cyngor lleol yn cynnig gwasanaeth casglu.
- Efallai bydd yn haws gan rai pobl ddarparu gofal personol tra'n defnyddio menig a ffedogau un tro (gellir eu prynu mewn fferyllfeydd neu ar-lein).
- Dylech fonitro faint o ddŵr sy'n cael ei amsugno gan y pad. Os byddwch yn pryderu bod y padiau yn sych yn aml, cysylltwch â'ch meddyg teulu er mwyn sicrhau nad yw'r unigolyn rydych yn gofalu amdanynt yn dadhydredig neu â anghenion meddygol eraill y bydd angen sylw.

Nwyddau ymataliaeth

Gall yr amrywiaeth o gynhyrchion ymataliaeth gwahanol sydd ar gael achosi dryswch oherwydd fod cymaint o nwyddau.

- Gall tîm arbenigol **Iechyd y Bledren a'r Coluddyn (Ymataliaeth)** gynnig arweiniad i chi a'ch hysbysu a ydych yn gymwys i gael cyflenwadau am ddim wedi eu hariannu gan y GIG. Gallwch ofyn i'ch meddyg teulu am fanylion eich gwasanaeth ymataliaeth lleol.
- Os bydd yr unigolyn rydych yn eu cynorthwyo yn tynnu padiau budron o'u dillad isaf yn aml, gallech ystyried prynu nwyddau ymataliaeth sy'n gweddu'n well i'w anghenion, er enghraifft, dillad isaf ymataliaeth mwy sylweddol y gellir eu gwisgo a'u diosg.

- Mae dillad isaf untro gwisgadwy yn cynnwys deunydd amsugnol ffurfiedig mewnol sylweddol ac ymylon meddal ag elastig i atal gollyngiadau.
- Yn hytrach na thynnu dillad isaf budron i lawr, gallwch rwygo’r ddwy ochr ger y cluniau a thynnu gan ddefnyddio un symudiad. Gall y nwyddau hyn fod yn fuddiol o ran cynnal urddas ac esmwythdra unigolyn os yw eu hymataliaeth yn anghyson neu'n anodd ei reoli.
- Cynigir cynhyrchion gan amrywiaeth o frandiau (Boots, TENA ayyb) ac maent yn amrywio o ran eu maint a'u gallu i amsugno.
- Mae llawer o archfarchnadoedd hefyd yn cynnig nwyddau tebyg yn rhatach.

Mae sefydliad Bladder & Bowel UK yn cynnig canllaw ymarferol ynghylch padiau ymataliaeth (**www.bbuk.org.uk**) ac mae AgeCo yn sefydliad sy'n ymdrin ag ymataliaeth (**www.ageukincontinence.co.uk**).

Gofal yn y cartref i ymdopi ag anghenion ymataliaeth

Er gwaethaf y cynghorion ymarferol hyn a’r gwahanol ddulliau, efallai bydd yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn gwrthwynebu cymorth. Mae lefel y gofal ymataliaeth hwn yn neilltuol o heriol. Os byddwch yn cael trafferth, mae cymorth ar gael. Ceisiwch gyngor gan Weithwyr a Chyrff Proffesiynol Gofal Iechyd. Gall asiantaethau gofal yn y cartref gynorthwyo â hyn. Gall Lwfans Gweini (Attendance Allowance) helpu i dalu am rai o'r costau sy'n gysylltiedig â hyn.

Efallai y byddwch yn gymwys i gael cymorth ariannol ar gyfer gofal yn seiliedig ar asesiad unigol o'ch cyllid. Gofynwch i'ch gweithiwr cymdeithasol neu awdurdod lleol am wybodaeth pellach.

Defnyddio toiledau cyhoeddus

Gall defnyddio toiledau anghyfarwydd achosi straen, oherwydd ar y cyfan nid ydynt wedi'u llunio wrth ystyried anghenion pobl sydd â dementia.

Gall toliedau yn y canlynol fod yn amgylcheddau anodd: gorsafoedd petrol a chanolfannau garddio (mae trefn llawer o'r toiledau yn y mannau hyn yn ddryslyd, ac efallai y byddant wedi'u cuddio tu ôl i arddangosfeydd nwyddau manwerthu a bwyd); toiledau cyhoeddus (mae'n anodd gwahaniaethu rhwng handlenni drysau, tapiau a pheiriannau sychu dwylo ynddynt); drysau sy'n agor a chau trwy ddull electronig mewn toiledau cyhoeddus ac ar y trenau; toiledau ysbytai a chanolfannau siopa, sydd efallai â mwy nag un mynedfa ac allanfa; toiledau â clo sy'n anodd ei ddeall.

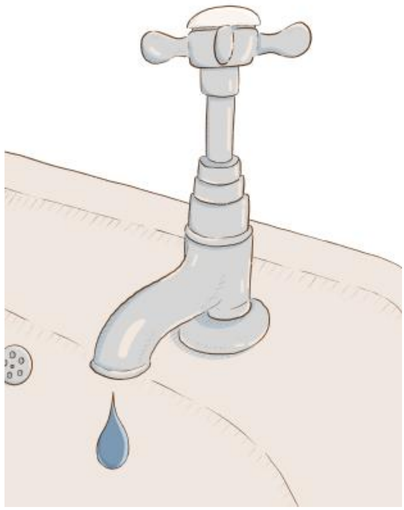
Cynghorion tra byddwch o adref

- Ceisiwch gynllunio ymlaen llaw. Os byddwch yn ymweld â unrhywle am y tro cyntaf, chwiliwch am leoliadau'r toiledau cyhoeddus: **www.toiletmap.org.uk**
- Byddwch yn ymwybodol o rhyw yr unigolyn a'r math o doiled cyhoeddus byddant yn fwyaf bodlon eu defnyddio.

- Os bydd angen i chi helpu'r unigolyn i ddefnyddio'r toiled, defnyddiwch map Changing Places i weld lleoliadau toiledau hygyrch: **www.changing-places.org**
- Mae goriad/allwedd Radar wedi'i lunio'n benodol i ffitio cloeon y rhan fwyaf o doiledau ar gyfer pobl anabl yn y mwyafrif o ddinasoedd a threfi y DU. Gallwch gael goriad Radar gan Disability Rights UK (**www.shop.disabilityrightsuk.org**) neu'r Blue Badge Company (**www.bluebadgecompany.co.uk**).

- Os bydd yr unigolyn yn debygol o orfod defnyddio toiled ar frys, gallwch archebu cerdyn "Just Can't Wait" gan Sefydliad y Bledren a'r Coluddyn: **www.bladderandbowel.org**. Bydd hyn yn caniatáu i chi ddefnyddio unrhyw toiled mewn bwyty neu far heb orfod prynu rhywbeth.
- Efallai na fydd rhai pobl yn gallu rhoi mwy nag ychydig eiliadau o rybudd i ddweud bod yn rhaid iddynt 'fynd', a gall hynny achosi damweiniau ymataliaeth. Cofiwch y bydd damweiniau yn fwy amlwg os gwisgir dillad â lliw golau. Mae'n syniad da sicrhau bod gennych gyflenwad o ddillad i'w newid a weips i'w defnyddio mewn argyfwng.

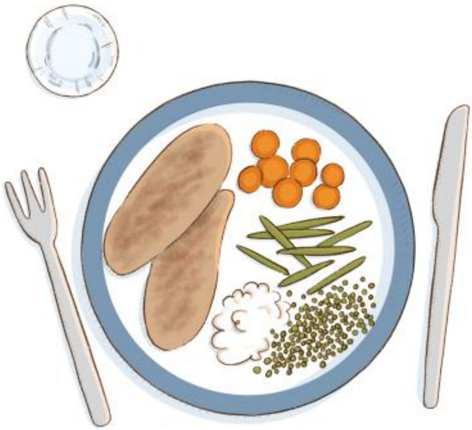
- Wrth ymweld â thafarn, caffi neu fwyty newydd, ffoniwch ymlaen llaw a holwch am y toiledau:
    - Sut fynedfa sydd yna?
    - A oes un fynedfa/allanfa yn unig?
    - A oes drysau, handlenni, tapiau a pheiriannau sychu dwylo traddodiadol yn y toiled? Neu a fydd angen i rywun fynd i'r toiled gyda'r unigolyn i gynnig cymorth?
- Gofynnwch am fwrdd ble gellir gweld mynedfa'r toiledau fel na wnaiff yr unigolyn fynd ar goll.
- Os yn bosibl, ewch i'r toiled i ddechrau ac archwiliwch bopeth, a chofiwch sut fath o glo sydd yno (os bydd yr unigolyn yn methu ag agor y clo, gallwch gynnig arweiniad digyffro iddynt i'w helpu i ddatgloi'r drws). Bydd hyn yn osgoi teimladau chwithig, ac yn arbed costau cysylltiedig â thynnu'r drws o'i le efallai.



Bwyd a Diod i helpu'r bledren a'r coluddyn

Mae diet cytbwys ac yfed digon yn hanfodol i sicrhau y gallwn fynd yn rheolaidd ac i leihau'r perygl o ddal haint wrinol (trafferth pasio dŵr). Bydd hynny hefyd yn helpu i gynnal y drefn arferol. I gynorthwyo â hynny:

- Anogwch hwy i fwyta diet sy'n cynnwys digonedd o fwydydd llawn ffibr, ffrwythau a llysiau.



- Er y bydd hi'n naturiol i ni ddymuno yfed llai er mwyn ymweld â'r toiled yn llai aml, ar y cyfan, anogir pobl i yfed dau litr o hylif bob dydd. Wrth gwrs, bydd hyn yn amrywio rhwng unigolion.
- Cofiwch y ceir hylif ym mhob math o ddiodydd ac mewn lolis iâ. Bydd yfed digonedd o hylif yn sicrhau bod y carthion yn feddal ac yn helpu i atal yr unigolyn rhag bod yn rhwym neu dadhydredig.
- Os yn bosib anogwch hwy i gadw'n heini oherwydd bydd hynny'n eu helpu i gael eu gweithio'n rheolaidd.

Cyflyrau iechyd cyffredin a allai achosi newidiadau i arferion

Ceir llawer o broblemau iechyd corfforol sy'n achosi newidiadau mewn arferion o ran y bledren a'r coluddyn. Oherwydd problemau cyfathrebu a phroblemau o ran y cof sy'n gysylltiedig â dementia, efallai na fydd yr unigolyn yn gallu cyfleu'r symptomau yn glir. Gall bod yn ymwybodol o symptomau cyffredin eich cynorthwyo i ofyn am gymorth.

Rhwymedd

Gwyliwch am arwyddion posibl rhwymedd, gan gynnwys:

- Yr unigolyn ddim yn mynd i'r toiled (o leiaf 3 gwaith yr wythnos neu mynd yn llai aml nag arfer).
- Mewn poen neu straen oherwydd rhwymedd.
- Staenio neu faw hylifol. Gall hyn olygu bod baw rhwymedig caled yn uwch i fyny yn y coluddyn, ac yn sgil hynny, bydd baw hylifol yn gollwng o'i amgylch.
- Teimlo anesmwythdra yn yr abdomen neu'r bol.
- Colli awydd am fwyd.
- Yn fwy dryslyd neu hwyliau'n gwaethygu.

Heintiau yn y llwybr wrinol

Gwyliwch am arwyddion heintiau yn y llwybr wrinol (UTI) neu heintiau yn y bledren (Systitis neu Llid y bledren). Gall yr arwyddion hynny gynnwys:

- Gorfod pasio dŵr yn amlach nag arfer, a heb fawr o rybudd.
- Teimlo poen neu llosgi wrth basio dŵr.
- Teimlo anesmwythdra yn yr abdomen neu'r bol.
- Cynnydd yn eu dryswch, cynnwrf neu yn fwy tawedog.
- Symptomau tebyg i'r ffliw, e.e. gwres, poen a gwayw.

Cyflyrau eraill

- Gall rhai meddyginiaethau presgripsiwn cyffredin wneud i'r unigolyn ddymuno pasio dŵr yn amlach neu waethygu'r rhwymedd. Os byddwch yn credu y gallai meddyginiaethau fod yn peri anawsterau, fyddai'n fuddiol trafod hynny â meddyg neu fferyllydd.
- Gall meddyginiaethau fel tabledi haearn hefyd newid lliw ac ansawdd y baw/carthion. Os na fyddwch chi wedi cael gwybod am hyn ymlaen llaw a rydych yn canfod newidiadau o ran arferion defnyddio'r toiled pan newidir meddyginiaethau, cysylltwch â'ch meddyg i gael gwybod a fydd y newidiadau yn sgil effaith gydnabyddedig neu a fydd angen ymchwilio ymhellach i'r mater.
- Gall problemau'r prostad (ymhlith dynion) neu lithriad y groth (ymhlith merched) hefyd achosi anawsterau.

Os byddwch yn pryderu bod yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn amlygu'r symptomau hyn, cysylltwch â'r meddyg teulu neu'r nyrs gymunedol cyn **gynted ag y gallwch chi.**

Cael cymorth i ymdrin ag anawsterau ymataliaeth

Mae llawer o bobl yn teimlo'n chwithig wrth drafod ymataliaeth. Gallai'r nifer y bobl sydd ag anawsterau ymataliaeth beri syndod. Cofiwch fod llawer o weithwyr proffesiynol iechyd a gofal yn medru cynnig cyngor ymarferol, offer a chymhorthion.

- Meddygon Teulu: Gallant asesu a chynnig cyngor ynghylch newidiadau o ran iechyd. Gallant gyfeirio pobl am wasanaethau arbenigol y GIG.
- Gwasanaeth Iechyd y Bledren a'r Coluddyn (Ymataliaeth): Gallant ddarparu asesiadau arbenigol a chynlluniau wedi'u teilwra ar gyfer pobl sydd ag anghenion ymataliaeth cymhleth a chynnig cyngor ynghylch defnyddio padiau a chymhorthion ymataliaeth.

- Seicolegwyr Clinigol: gallant gynnig asesiad niwroseicolegol i asesu deallusrwydd a gallu canfyddiad yr unigolyn. Gallant hefyd eich helpu i ddeall sut gallwch gynorthwyo rhywun sy'n aml yn rhwystredig. Gall meddyg teulu gyfeirio pobl at y gwasanaeth hwn.
- Nyrsys Ardal a Chymunedol: Mae llawer o'r timau hyn yn gysylltiedig â meddygfeydd. Gallant gynnig cyngor a thriniaethau ynghylch gofal ymataliaeth i gleifion yn eu cartref.
- Nyrs Iechyd Meddwl Gymunedol (weithiau, gelwir hwy yn Nyrsys Seiciatryddol Cymunedol neu CPNs): Nyrsys arbenigol a gyflogir gan y GIG sy'n cynorthwyo a chynghori pobl sydd â dementia ac mae ganddynt sgiliau arbenigol i reoli gofid ac anawsterau. Maent yn gweithio yn y tîm iechyd meddwl cymunedol ar gyfer pobl hŷn, sy'n cynnwys gwasanaeth seiciatreg a seicoleg.
- Gweithiwr cymdeithasol: Maent yn gweithio yn adran Gofal Cymdeithasol i Oedolion yr Awdurdod Lleol ac yn ymdrin â phob agwedd ar ofal cymdeithasol. Gallant helpu os bydd arnoch angen cymorth yn y cartref. Byddant yn ymgymryd ag asesiad ariannol er mwyn cynnig cyngor ynghylch costau cymorth o'r fath. Gallant hefyd gynnig cyngor pan fydd risg o ran diogelwch unigolion sy'n byw gyda dementia.

- Nyrsys Admiral: Maent yn arbenigwyr ym maes gofal a chymorth i bobl a theuluoedd sydd wedi'u heffeithio gan ddementia. Mae rhai Ymddiriedolaethau'r GIG yn cynnig gwasanaethau Nyrsys Admiral y gallwch eu ffonio'n uniongyrchol. Trwy ffonio eu llinell gymorth radffôn (**0800 888 6678**) gallwch gael cymorth gan Nyrsys Admiral ynghylch anawsterau ymataliaeth a dementia.
- Therapydd Galwedigaethol (OT): Gallant asesu a chynorthwyo ag offer cyffredinol y gellir eu defnyddio i hwyluso pethau yn y cartref. Maent yn gweithio i'r GIG neu'r gwasanaethau cymdeithasol, ac fel arfer, cyfeirir pobl atynt trwy eu meddyg teulu. Mae rhai yn gweithio yn breifat.
- Ffisiotherapyddion: Gallant asesu a chynorthwyo â symud, rheoli poen a chryfder y cyhyrau. Maent yn gweithio i'r GIG, ac fel arfer, cyfeirir pobl atynt trwy eu meddyg teulu. Mae rhai yn gweithio yn breifat.
- Fferyllwyr: Mae'r mwyafrif yn gweithio mewn Fferyllfeydd ac maent yn arbenigwyr ynghylch a meddyginiaeth. Gallant gynnig cyngor rhad ac am ddim ynghylch y mathau o feddyginiaethau sy'n debygol o effeithio ar y bledren a'r coluddyn.

Cewch wybodaeth ychwanegol yn y llawlyfr Grym mewn Gwybodaeth i ofalwyr yng Nghymru (yn Gymraeg) **https://bit.ly/KIPcarersCYM** neu **https://bit.ly/KIPcarersENG** (yn Saesneg).

I gael cyngor a chymorth, ffoniwch unrhyw un o'r llinellau cymorth hyn:

- Cymdeithas Alzheimer llinell cymorth yn Gymraeg 03300 947400
- Dementia UK 0800 888 6678
- Llinell gymorth dementia Cymru 08088082235
- Dementia Carers Count 0800 652 1102

Ni wnaiff unrhyw beth y gwnewch chi ei drafod beri syndod i'r bobl a wnaiff ateb eich galwad na gwneud iddynt deimlo'n chwithig.

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