

Cymorth i ymolchi, cael cawod a chael bath

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



NHS
Midlands Partnership
NHS Foundation Trust
A Health University Teaching Trust



Mae pa mor aml rydym yn ymolchi, pryd a sut rydym ni'n gwneud hynny, i gyd yn arferion personol iawn sydd wedi datblygu yn ystod ein bywyd. Ni fydd y rhan fwyaf ohonom wedi bod angen unrhyw help i wneud hyn ers i ni fod yn blant bach. Fodd bynnag, mae'r gweithgareddau hyn yn gallu bod yn anodd i bobl sy'n byw gyda dementia. Gall y difrod i adrannau cof yr ymennydd olygu bod pobl yn anghofio nad ydynt wedi ymolchi. Mae ymolchi a chael cawod yn dibynnu ar nifer o sgiliau gwahanol. Mae angen cofio'r camau, gweld ble mae pethau, deall beth sy'n digwydd, teimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus, a chael y cymhelliant i wneud y dasg. Gall dementia wneud pob un o'r pethau hyn yn anodd.

Mae pawb yn ymateb yn wahanol wrth i rhywun eu helpu i ymolchi. Gall rhai deimlo'n rhwystredig, teimlo cywilydd, neu teimlo'n ddryslyd. Efallai hefyd y bydd teimlad synhwyraidd yn un annymunol. Efallai na fydd yr person yn deall pam rydych yn ceisio helpu, gan eu bod yn credu eu bod eisoes wedi ymolchi. Mae helpu rhywun i ymolchi bod yn heriol, yn gorfforol ac yn emosiynol.

Mae pawb yn wahanol, ac mae pawb yn ymateb yn wahanol i sefyllfa fel hon, a phawb a'i brofiad ei hun. Efallai na fydd y syniadau yn y llyfryn hwn yn gweithio i bawb, ond mae wedi helpu rhai pobl. Gobeithiwn y bydd rhai ohonynt yn ddefnyddiol i chi hefyd.

Pa mor aml ydych chi'n ymolchi a sut ydych chi'n ymolchi?

Gall arferion amrywio hyd yn oed rhwng partneriaid neu ffrindiau agos.

- Os ydych chi'n gofalu am rywun, ceisiwch ddilyn eu harferion nhw, nid rhai chi.
- Os ydych chi'n hoffi cael cawod bob dydd ond mae'r person rydych yn gofalu amdano yn hoffi bath wythnosol, mae'n annhebygol y byddwch chi'n eu cael nhw i newid eu harfer!
- Weithiau mae pobl yn dychwelyd at yr arferion ymolchi roeddent yn eu dilyn pan oeddent yn iau.
- I lawer o bobl hŷn, roedd cael bath unwaith yr wythnos yn arferiad cyffredin ac roedd ymolchi wrth y sinc ar y dyddiau eraill yn rhan arferol o fywyd.
- Efallai bod cael cawod yn brofiad cymharol newydd ym mywyd rhywun. Er efallai eu bod wedi arfer cael cawod cyn datblygu dementia, gall bath neu ymolchi wrth y sinc deimlo'n fwy cyfarwydd ac yn fwy cysurus.
- Meddyliwch oes angen bath, cawod neu olchi llawn ar y person heddiw? A allai ymolchi'n llai aml fod yn well?
- Fyddai ymolchi wrth y sinc weithio'n well i'r person.
- Mae llawer o bobl yn fwy parod i ymolchi os oes rheswm da dros wneud hynny. Er enghraifft "Rydyn ni'n mynd i weld Dafydd y prynhawn yma felly beth am ymolchi a gwneud ein hunain yn daclus?"

- Mae'n syniad da iawn cofnodi mor fanwl â phosibl yn gynnar yn eu cyfnod dementia, arferion ymolchi, cael cawod neu bath mae'r unigolyn yn eu dilyn.

Trefn arferol a phethau cyfarwydd

- Defnyddiwch yr un sebon, siampŵ a chynhyrchion mae'r person wedi arfer eu defnyddio. Gall arogl sebon cyfarwydd eu hatgoffa ei bod hi'n ym amser ymolchi.
- Defnyddiwch eiriau neu ymadroddion sy'n gyfarwydd iddynt i'w helpu i deimlo'n fwy hamddenol. Er enghraifft, "Nos Wener yw noson cael bath."
- Os oes angen ychydig o help ymarferol ar y person i ymolchi, ceisiwch wneud pethau yn yr un drefn ag y maen nhw wedi arfer â hi neu yn y ffordd maen nhw'n dangos eu bod am ei wneud. Ydy'r unigolyn yn defnyddio cadach ymolchi? Ydyn nhw'n hoffi golchi eu gwallt a'u hwyneb tra yn y bath?
- Gall ymolchi, cael cawod neu gael bath ar yr un amser, gan ddilyn yr un drefn, gan atgoffa'n rheolaidd mai dyna yw'r drefn, helpu i wneud ymolchi â chymorth ddod yn beth normal a derbyniol.

Urddas a dewis

- Meddyliwch sut y gallwch wneud ymolchi yn brofiad sydd yn cadw urddas y person.
- Defnyddiwch dau dywel mawr - un i orchuddio'r corff ac un i sychu.

- Mae rhai pobl yn teimlo'n fwy cyfforddus yn defnyddio gŵn ymolchi sy'n cadw'r corff wedi'i orchuddio wrth gael cawod.
- Anogwch y person i wneud cymaint ag y gall droso'i hyn. Er y gall ymddangos yn gyflymach gwneud popeth drostynt, mae gwneud hynny'n gallu lleihau eu hyder a'u hannibyniaeth. Mae rhoi'r cyfle iddynt wneud yr hyn y gallant wneud yn eu helpu i gadw eu sgiliau a'u hurddas.
- Bydd hyn yn teimlo'n fwy naturiol a dymunol os ydyn nhw'n gallu helpu i olchi eu hunain, galli hyn hefyd helpu i gynnal eu galluoedd a'u hurddas.
- Os nad ydyn nhw'n medru helpu i ymolchi eu hunain, ystyriwch os mae'n fwy hwylus iddyn nhw sefyll neu eistedd.
- Os nad chi yw partner yr unigolyn sy'n byw gyda dementia, beth am ofyn i rywun o'r un rhyw eu helpu i olchi gan y gallai hyn deimlo'n fwy urddasol. Ystyriwch beth fyddai orau gan yr unigolyn.

Awgrymiadau ar gyfer lleihau anesmwythyd a phryder

Pethau i'w hystyried ymlaen llaw

- Peidiwch â rhuthro - gwnewch yn siŵr bod gennych ddigon o amser a chynlluniwch ar gyfer hyn.
- Cyn cychwyn, cymerwch beth amser i ystyried a meddwl am bob cam, beth fyddai'n gweithio orau i'r ddau ohonoch, a beth fyddai'n helpu.

- Yn aml, bydd person sy'n byw gyda dementia yn dweud "na" os nad yw'n gallu gweld yn ei feddwl beth rydych yn gofyn iddo ei wneud. Yn lle gwneud y dasg gyfan drosto, dywedwch eich bod am "roi help llaw" a'i gefnogi i wneud cymaint ag y gall ei hun.
- Gall pobl sy'n byw gyda dementia fod yn fwy sensitif i dymheredd, felly gwnewch yn siwr nad yw'r dŵr yn rhy boeth ac nad yw'r ystafell yn rhy oer. Cofiwch hefyd fod pethau fel y llawr a sedd y tŷ bach yn gallu teimlo'n oer a theimlo'n annifyr.
- Mae cyffyrddiad hefyd yn bwysig. Er bod rhai pobl yn gwisgo menig ar gyfer hylendid, mae'n well gan eraill beidio gan y gall menig deimlo'n rhyfedd ac yn anghyfforddus i'r unigolyn rydych chi'n ei helpu.
- Cadwch eich ewinedd yn fyr. Mae hyn yn lleihau'r risg o grafu'r person ac hefyd yn sicrhau glanweithdra.
- Os yw'r person yn teimlo'n flin, yn bryderus neu'n ofidus cyn i chi ddechrau eu helpu i ymolchi, y peth gorau yw gohirio'r weithgaredd.
- Bydd ceisio gorfodi rhywun i olchi yn cynyddu teimladau negyddol am ymolchi ac yn gwneud pethau'n anoddach.
- Mae llawer o bobl yn sylwi fod cerddoriaeth yn gallu gwneud yr awyrgylch yn fwy hamddenol a helpu i dynnu sylw'r person wrth ymolchi. Mae rhai yn mwynhau canu gyda'i gilydd, tra bod eraill yn chwarae rhestr o hoff ganeuon, ar speaker sy'n ddiogel i'w defnyddio yn yr ystafell ymolchi.

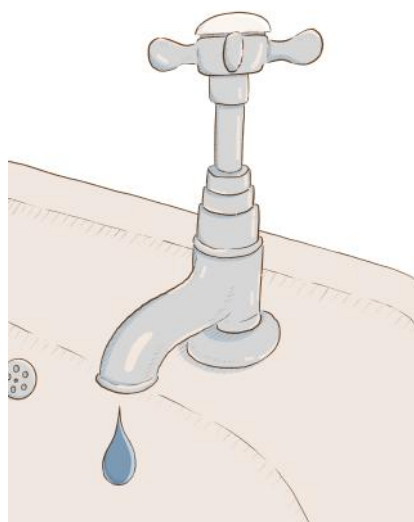
- Gweler gwybodaeth gan Dementia UK am effaith cerddoriaeth ar rywun â dementia **www.dementiauk.org**

Ymolchi, cael bath a chawod

- Weithiau os nad yw person yn deall beth sy'n digwydd neu beth i'w ddisgwyl gallai hyn achosi pryder.
- Cyn ichi ddechrau, eglurwch yn syml beth rydych chi'n mynd i wneud a pham.
- Defnyddiwch arwyddion di-eiriau fel meim/dangos efo'ch dwylo neu ddangos y sebon, y siampŵ neu'r offer rydych chi'n mynd i'w defnyddio.
- Gall rhoi cyfle i'r unigolyn gyffwrdd, aroglï a gweld y cynhyrchion cyn eu defnyddio fod o help iddynt baratoi ar gyfer ymolchi.
- Lle bo'n briodol, gall hiwmor ysgafnhau'r awyrgylch, lleihau tensiwn a gwneud i'r person deimlo'n fwy cyfforddus.
- Weithiau, wrth i chi roi help iddynt, gall y person feddwl mai rhywun arall ydych chi. Er enghraifft, efallai y bydd yn meddwl mai ei fam neu ei chwaer fawr ydych chi. Mae hyn yn gyffredin ymhlith pobl sy'n byw gyda dementia. Os bydd hyn yn digwydd, ceisiwch beidio â gorymateb na chwaith eu cywiro. Mae'n bosibl bod hen atgofion yn dod yn ôl iddynt.
- Trefnwch gwneud rhywbeth pleserus ar ôl gorffen ymolchi, rhywbeth mae'r person yn ei fwynhau. Gallwch son am hyn wrth ymolchi i roi rhywbeth iddynt edrych ymlaen ato.

Offer ac addasiadau

- Gall offer addas wneud ymolchi'n haws ac yn fwy diogel e.e. bariau gafael, stôl gawod, cadair ymolchi neu pen cawod y gallwch afael ynddo.
- Mae llawer hefyd yn gweld bod matiau bath gwrthlithro yn hanfodol, cyn belled â'u bod yn cael eu cadw'n lân ac mewn cyflwr da.
- Gall cawod y gellid cerdded i mewn iddi neu ystafell wlyb wneud golchi'n haws. Fodd bynnag, nid yw addasu ystafell ymolchi fel hyn yn fforddiadwy nac yn ymarferol i bawb ac efallai na fydd rhai yn dymuno cael un.
- I rai pobl sy'n byw gyda dementia, gall ystafell wlyb deimlo'n anghyfarwydd a pheri dryswch.
- Mae hefyd gwahanol mathau o offer ar gael i helpu rhywun i fynd i mewn ac allan o'r bath yn mwy diogel, pethau megis 'hoist'.
- Cyn prynu offer drud, mae'n syniad da rhoi cynnig arno yn gyntaf i weld os yw'n addas.
- Efallai bydd rhai pobl â dementia yn ei chael hi'n anodd defnyddio offer anghyfarwydd. Mae'n bwysig cyflwyno un peth ar y tro yn raddol.



- Mae cynhyrchion golchi'r corff a siampŵ 'di-ddŵr' ar gael. Gellir eu rhoi'n syth ar y croen neu'r gwallt ac yna eu sychu i ffwrdd. Gall rhain fod yn ddefnyddiol dros dro pan nad yw'n bosibl cael ymolchi, cael cawod neu fath llawn.
- Mae nwyddau ymolchi diogel nad oes angen eu golchi i ffwrdd (Nilaqua **<https://nilaqua.co.uk/>**) ar gyfer golchi'r corff a'r gwallt. Gall rhain fod yn ddefnyddiol iawn os yw'r person yn amharod neu'n anfodlon cael cawod neu fath.
- Mae cynnyrch o'r enw 'Shower Drapon' gan Limon Attire hefyd ar gael. Mae defnyddio hwn yn golygu medrwch chi ymolchi'r person drwy'r defnydd. Gall hyn helpu os mae nhw'n teimlo'n swil, anghyffyrddus neu'n bryderus am gael cawod neu fath. Ewch i wefan Limon Attire am ragor o wybodaeth **www.limonattire.com**
- Holwch eich fferyllydd am y nwyddau hyn neu chwiliwch amdanynt mewn archfarchnadoedd neu ar-lein.



Derbyn cymorth

Gall helpu rhywun gyda'i hylendid personol yn rheolaidd fod yn flinedig, yn gorfforol ac yn emosiynol. Cofiwch nad oes rhaid i chi wneud popeth ar eich pen eich hun. Mae amrywiaeth o weithwyr iechyd a gofal proffesiynol ar gael i gynnig cyngor ymarferol, offer a chymhorthion a all wneud pethau'n haws i chi.

Ffoniwch unrhyw un o'r llinellau cymorth canlynol i gael cyngor a chymorth: Cymdeithas Alzheimer 03300947400; 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. Mae'r bobl sy'n ateb y galwadau hyn yn brofiadol, yn ddeallus ac yno i wrando a'ch cefnogi. Ni fydd unrhyw beth a ddywedwch yn eu synnu nac yn peri embaras iddyn.

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