

Heneiddio'n Dda
yng Nghymru

Ageing Well
in Wales



Canllaw cryno ar gyfer cefnogi pobl â dementia

Sicrhau bod Cymru yn lle da i
dyfu'n hyn i bawb

Ynghylch Heneiddio'n Dda yng Nghymru

Cynhelir y Rhaglen Heneiddio'n Dda yng Nghymru gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae'n dod ag unigolion a chymunedau ynghyd â'r sector cyhoeddus, preifat a gwirfoddol at ei gilydd i ddatblygu a hyrwyddo ffyrdd arloesol ac ymarferol o wneud Cymru yn lle da i heneiddio i bawb.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â ni:

E-bost: heneiddiondda@olderpeoplewales.com

Ffôn: 02920 445 036

Gwefan: www.ageingwellinwales.com

Cynhyrchwyd y canllaw hwn gyda chymorth Cymuned Aberhonddu a'r Gelli sy'n Cefnogi Pobl â Dementia, Cymdeithas Alzheimer's a Sefydliad Joseph Rowntree.

JRF
JOSEPH
ROWNTREE
FOUNDATION

 **Ffrindiau
Dementia**
Menter gan Gymdeithas Alzheimer

Cymdeithas
Alzheimer's | Arwain yr
ymgyrch yn erbyn
dementia

Canllaw cryno ar gyfer cefnogi pobl â dementia

Mae'r canllaw pced yma yn cynnig rhai awgrymiadau defnyddiol gan bartneriaid Heneiddio'n Dda yng Nghymru am sut y gallwch fod yn fwy cefnogol i bobl sy'n byw gyda dementia. Gall hyd yn oed y camau lleiaf wneud gwahaniaeth mawr.

Am fwy o wybodaeth ac adnoddau, ymwelwch ag:

www.ageingwellinwales.com/dementia

Siarad yn glir

Siaradwch yn glir, yn bwyllog ac yn araf i roi amser i'r person eich deall.

Defnyddiwch frawddegau byrion syml. Ceisiwch osgoi cwestiynau cymhleth.

Peidiwch â gofyn i'r person wneud penderfyniadau cymhleth. Ceisiwch beidio â rhoi gormod o ddewisiadau oherwydd gall hynny fod yn ddryslyd.

Peidiwch â chodi'ch llais.

Os oes modd, siaradwch mewn lle heb sŵn a lle nad oes dim yn tynnu sylw, neu ddod o hyd i gornel dawel.

Iaith y corff

Efallai y bydd pobl â dementia yn cael trafferth deall yr hyn sy'n cael ei ddweud ond maen nhw'n gallu dehongli mynegiant ar wynebau pobl a gallan nhw fod yn ymwybodol o iaith y corff.

Gwenwch yn gynnes, gwnewch gyswllt llygaid, defnyddiwch lais cyfeillgar, parchwch ofod personol yr unigolyn a pheidiwch â sefyll drostyn nhw.

Sylwch ar iaith eu corff er mwyn gweld arwyddion o sut maen nhw'n teimlo.

Gwranddo

Gwrandewch yn astud ar yr hyn sydd gan yr unigolyn i'w ddweud, gan roi anogaeth gyson, yn ogystal â chwilio am awgrymiadau eraill o'r hyn mae'n ceisio ei gyfleu.

Os yw pobl â dementia yn cael trafferth meddwl am air, gallech chi awgrymu un ... ond gofalwch nad ydych chi'n torri ar draws nac yn gorffen brawddegau yn eu lle!

Dangos parch ac amynedd

Addaswch yr hyn rydych chi'n ei ddweud os ydyn nhw'n cael trafferth eich deall chi.

Ceisiwch gyfleu'r neges mewn ffordd wahanol, efallai drwy ddefnyddio gwrthrychau neu luniau. Er enghraifft, dangoswch y prydau bwyd y mae modd iddyn nhw eu dewis.

Rhowch amser i bobl â dementia feddwl am y geiriau i ddweud wrthyich chi beth sydd ei eisiau arnyn nhw. Peidiwch â rhuthro, efallai nad ydyn nhw ar gymaint o frys â chi.

Gwneud yn siŵr nad oes sŵn

Efallai y bydd rhywun â dementia yn cael anhawster gwrando os bydd llawer o sŵn o'i amgylch.

Ceisiwch leihau sŵn diangen neu symud i rywle tawelach lle bo hynny'n bosib.

Yr amgylchedd a'r goleuo

Efallai na fydd pobl â dementia yn adnabod lliwiau, wynebau na gwrthrychau neu efallai fod ganddyn nhw broblem ag ymwybyddiaeth ofodol.

Efallai na fydd yr hyn sy'n amlwg i chi'n amlwg iddyn nhw.

Byddwch yn ymwybodol y gallai nodweddion megis golau, drychau, cysgodion, grisiau a waliau a lloriau patrymog beri dryswch i rai.

Cymorth i drin arian

Gall cyfrif arian, cyfrifo a thrin newid mân, adnabod darnau arian neu bapurau arian, a gwybod gwerth arian fod yn anodd iawn i rywun sydd â dementia.

Cynigiwch eu helpu nhw drwy gyfrif arian yn uchel a rhoi derbynneb iddyn nhw.

Ar y llwybr cywir

Efallai y bydd pobl â dementia yn anghofio lle mae pethau neu fyddan nhw ddim yn adnabod gwrthrychau bob dydd.

Efallai y bydd angen eich cymorth chi arnyn nhw i ddod o hyd i'r llwybr cywir.

Efallai na fyddan nhw'n gallu dilyn cyfarwyddiadau syml a bydd yn rhaid i chi ddangos y ffordd iddyn nhw.

Teimlo ar goll

Weithiau, gall pobl â dementia deimlo ar goll mewn llefydd cyfarwydd neu anghofio lle maen nhw'n byw.

Os bydd rhywun ar goll ac wedi cynhyrfu, cynigiwch eu helpu nhw drwy ofyn a yw eu cyfeiriad ar rywbeth sydd ganddyn nhw yn eu poned neu yn eu bag.

Os yw'n briodol, gall yr heddlu helpu.

Cael trafferth dod o hyd i bethau

Efallai y bydd pobl â dementia wedi anghofio pam y daethon nhw i'r siop, neu efallai bod rhestr ganddyn nhw, ond eu bod yn cael trafferth dod o hyd i'r pethau sydd eu hangen arnyn nhw.

Cynigiwch eu helpu i ddod o hyd i'r pethau ar y rhestr os oes un ganddyn nhw.

Helpwch nhw i ddewis y nifer cywir o bethau, yn enwedig os ydyn nhw i weld yn prynu llawer iawn o'r un peth.

Gwneud dewisiadau

Er bod dewis yn beth da, gall gormod o ddewis fod yn ddryslyd i rywun sydd â dementia.

Gofynnwch beth fyddai'r unigolyn yn ei hoffi e.e. paned, ac yna awgrymwch ddau neu dri dewis posib.

Cynigiwch un opsiwn ar y tro, gorau oll os oes sbardun gweledol.

Realiti pwy?

Efallai y bydd yr unigolyn wedi drysu ac yn dweud rhywbeth nad yw'n gwneud synnwyr.

Ceisiwch osgoi codi cywilydd ar yr unigolyn neu wneud iddo deimlo'n wirion drwy fynd yn groes iddo.

Ceisiwch ganfod ffordd o ymdrin â'r sefyllfa.

Dilyn y drefn

Gall unigolyn â dementia ddrysu os bydd pethau'n cael eu haildrefnu neu os ydyn nhw'n cyfarfod pobl newydd.

Ceisiwch wneud yn siŵr bod pethau'r un fath neu rhowch fwy o gymorth os bydd pethau wedi newid.

Ceisiwch drefnu mai'r un person sy'n cefnogi'r unigolyn bob tro, ond cofiwch efallai na fyddan nhw'n eich cofio chi na'r hyn a drafodwyd y tro diwethaf i chi gwrdd.

Gall pob diwrnod fod yn wahanol

I rai pobl â dementia, mae'r hyn maen nhw'n gallu ei wneud yn amrywio o ddydd i ddydd, felly efallai y bydd y cymorth sydd ei angen arnyn nhw'n wahanol bob tro y byddwch yn ymweld â nhw.

Cadwch lygad am arwyddion a chynigiwch gymorth pan fo angen.

Teimladau yw'r peth pwysicaf

Efallai na fydd pobl â dementia yn cofio ffeithiau na phobl, ond byddan nhw'n cofio sut y gwnaeth person neu sefyllfa iddyn nhw deimlo.

Ceisiwch wneud i bobl â dementia deimlo'n werthfawr a'u bod yn cael eu parchu bob amser.

Elfennau hanfodol Cymuned sy'n Gefnogol i Dementia

Dealltwriaeth o ddementia yn y gymuned ac o fewn busnesau. Mae'r staff yn barod i helpu.

Amgylchedd ffisegol hygyrch.

Mae pobl â dementia a'u gofalwyr yn cael eu grymuso, yn cael cymorth ymarferol i gymryd rhan, ac i nodi anghenion a dyheadau.

Gweithgareddau adloniant a gwasanaethau hamdden priodol.

Cludiant dibynadwy – a pharchus tuag at anghenion.

Mae pobl â dementia yn cael eu cefnogi lle bynnag maent yn byw.

Mynediad i diagnosis cynnar, gofal integredig a chymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.

**Am ragor o wybodaeth ag
adnoddau, ewch i:**

www.ageingwellinwales.com/dementia