

Newidiadau y gallwch eu gweld	Pa angen sy'n sail i hyn?	Beth allai fod yn gymorth?
<p>Aflonyddwch</p> <p>Yn eich dilyn o gwmpas</p> <p>Ceisio gadael y tŷ</p>	<p>Diflastod / diffyg ysgogiad - Yn ddealladwy, gall fod yn anoddach llenwi'ch amser ar hyn o bryd, yn naturiol mae pobl eisiau cael rhywbeth i'w wneud ond gall fod yn anodd i'r unigolyn sy'n byw gyda dementia gychwyn tasgau ac aros gyda nhw heb anogaeth a chymorth.</p> <p>Teimlo'n bryderus a'r angen i aros yn gysylltiedig â rhywun mae nhw'n ymddiried ynddynt</p>	<p>Cynllunio trefn ar gyfer y dydd - ei rannu'n ddarnau o amser 30 munud o hyd. Nid oes angen i chi gyfrif am bob munud ond mae cael rhai cynlluniau yn rhoi rhywfaint o ddiddordeb ac amrywiaeth.</p> <p>Gwnewch restr o'r pethau y gallwch chi eu gwneud y tu mewn i'r tŷ ac yn eich gardd / balconi os oes gennych chi un. A oes unrhyw swyddi nad ydych wedi cael amser i'w gwneud?</p> <p>Efallai mai dyma'r amser i roi cynnig ar rywbeth newydd gyda'n gilydd.</p>
<p>Newidiadau mewn symudedd</p> <p>Golwg o boen neu anghysur ar eu hwyneb</p> <p>Cysgu neu fwyta'n wael</p> <p>Edrych yn stiff</p> <p>Bod yn fachog neu'n anghytuno yn fwy</p>	<p>Poen - Gall fod yn anodd iawn delio â phoen neu anghysur ac efallai na fyddwch yn teimlo y gallwch ganolbwyntio ar unrhyw beth arall. Efallai na fydd pobl â dementia yn gallu dweud wrthym pan fyddant mewn poen.</p>	<p>Defnyddio meddyginiaeth ragnodedig a diogel.</p> <p>Ceisio symud ychydig bach i atal stiffwrwydd.</p> <p>Defnyddiwch gymhorthion cerdded.</p> <p>Eistedd a chysgu mewn man cyfforddus gyda chefnogaeth.</p> <p>Os yw'n bryderus, cysylltwch â'r meddyg teulu i gael cyngor.</p> <p>Defnyddiwch weithgareddau i dynnu sylw oddi wrth boen lefel isel</p>

<p>Gofyn am wahanol bobl neu grwpiau rydych chi'n mynd iddyn nhw fel arfer</p> <p>Yn eich ceisio chi allan yn fwy na'r arfer</p>	<p>Yr angen am gyswllt cymdeithasol - mae hunan ynysu yn lleihau cyfleoedd i dreulio amser gydag eraill sydd mor bwysig i'n lles.</p>	<p>Ffoniwch ffrindiau a theulu, ac os gallwch chi, defnyddiwch alwad fideo.</p> <p>Edrychwch trwy luniau neu gwylwch fideos cartref - cofiwch y pethau braf rydych chi wedi'u gwneud gydag eraill.</p> <p>Gwrandewch ar y radio - gallai clywed llais arall eich helpu i deimlo'n fwy cysylltiedig ag eraill.</p> <p>Ffoniwch linell cymorth ffôn.</p> <p>Gwnewch gynlluniau o bethau yr hoffech chi eu gwneud yn y dyfodol - gallai fod o gymorth i gael pethau i edrych ymlaen atynt.</p>
<p>Ymddangos yn poeni neu'n bryderus</p> <p>Mynegi llawer o bryderon neu'n dod yn fwy ailadroddus wrth eu cwestiynu.</p> <p>Am fod yn agos atoch yn fwy nag arfer.</p> <p>Cuddio i ffwrdd.</p> <p>Ddim i'w weld yn deall neu ddim yn dilyn y canllawiau cyfredol</p>	<p>Angen teimlo'n ddiogel - gall newidiadau yn y drefn arferol, pryderon am y pandemig hwn, peidio â chael mynediad at gefnogaeth arferol a pheidio â deall na chadw gwybodaeth arwain at fwy o bryder.</p>	<p>Cydnabod sut mae'r person yn teimlo, mae hwn yn ymateb arferol i sefyllfa anarferol.</p> <p>Rhowch sicrwydd eich bod yn gwneud popeth o fewn eich gallu i edrych ar ôl eich hun a nhw.</p> <p>Defnyddiwch eitemau cysur a chyfarwydd fel lluniau, cerddoriaeth, a chofiwch y gallai eich presenoldeb fod yn galonogol ynddo'i hun.</p> <p>Lle bo modd, gwnewch rywbeth hwylus, mae'n anodd teimlo'n bryderus a bod yn gwenu neu'n chwerthin.</p>

<p>Yn gwrthsefyll eich awgrymiadau a'ch help.</p> <p>Ceisio gwneud mwy drostyn nhw eu hunain.</p> <p>Am wneud yr hyn y byddent fel arfer yn ei wneud e.e. mynd allan am dro, mynd i'r siopau.</p> <p>Gwneud mwy o geisiadau neu alwadau e.e. Rwyf am wneud hyn.</p>	<p>Angen rheolaeth - rydyn ni i gyd eisiau gallu gwneud penderfyniadau am ein bywydau ein hunain, ar hyn o bryd mae rhai penderfyniadau mawr yn cael eu gwneud i ni o ran cyngor i aros gartref lle bo hynny'n bosibl. Ar adegau o ansicrwydd gall fod yn ddefnyddiol canolbwyntio ar yr hyn y gallwn ddal i ddylanwadu arno a'i reoli.</p>	<p>Rhowch ddewis i'r person, er enghraifft am opsiynau pryd bwyd, neu pan fyddant yn gwneud rhai gweithgareddau.</p> <p>Gofynnwch iddyn nhw wneud rhywbeth i'ch helpu chi fel tasg tŷ.</p> <p>Lle bo'n ddiogel, parchwch eu 'na'. Gallwch chi geisio eto yn nes ymlaen bob amser.</p> <p>Canolbwyntiwch ar yr hyn y gallwch chi ei reoli drosoch eich hun.</p>
---	--	--

Awdur: Gwasanaeth Seicoleg, Tîm Cof, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro