

Canllaw cyflym gofal a chefnogaeth ar gyfer pobl a dementia



COVID-19

CVID-19

Yn adlewyrchu ein sefyllfa diweddar, mae'r adnodd yma yn rhoi cyngor syml am sut rydyn ni yn darparu gofal a chefnogaeth i bobl â dementia.

Gwneud beth mae'n dweud

MAE'R ADNODD YMA YN CYFLWYNO RHAI PWYNTIAU ALLWEDDOL ER MWYN CEFNOGI EICH RHYNGWEITHIAD
GYDA POBL A DEMENTIA

NID YW'N GYMHLETH, MAE'R WYDDONIAETH YN SYML A HAWDD I'W DDEALL

COFIWCH, NID YW DAU BERSON YN CAEL PROFIADAU UNFATH GYDA DEMENTIA.

FELLY DYDY' ADNODD YMA DDIM YN GYFARWYDDOL, OND YN RHOI GWYBODAETH, YN CASGLU RHAI
EGWYDDORION GALL HELPŪ.

BOD SUT I CHI YN GOFALU YN GALLU GWNEUD GWAHANIAETH

Siaradwch llai!

Wrth i dementia gynyddu, bydd cyfathrebu yn newid.

Mae geiriau yn dod yn llai pwysig.

Mae sut rydych chi'n dweud pethau yn gwneud gwahaniaeth mawr.

Defnyddiwch llai o eiriau ond geiriau neu ymadroddion, cyfarwydd.

Rhaid osgoi cadw sylwebaeth parhaol tra yn cefnogi gyda tasgau.

Symleiddiwch eich iaith (heb fod yn blentynaid)





Byddwch yn gyfeillgar

GWENWCH A CADWCH MYNEGIANNT CORFFOROL AGORED



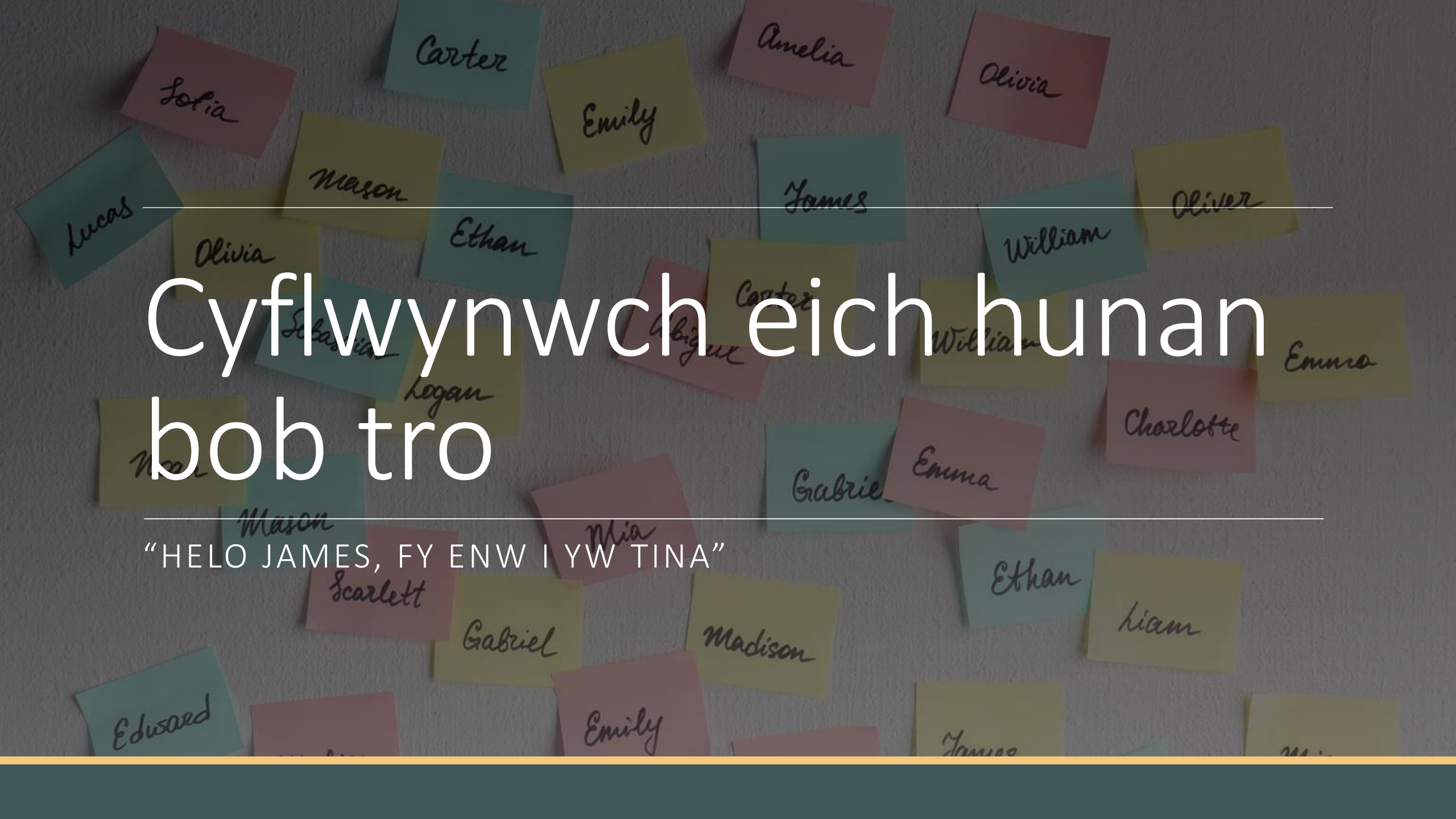
Ond ymatebwch i emosiwn

Mae byw gyda dementia yn anodd ac fe fydd rhai dyddiau yn fwy anodd nag eraill.

Os yw'r person yn teimlo yn rhwystredig a rydych chi'n gwenu ac yn orhapus, yna mae yna wrthdaro rhwng y ddau emosiwn . Gall y person deimlo'n fwy rhwystredig o ganlyniad.

Addaswch eich mynegiant er mwyn ymateb i emosiynau'r person.

Fe fyddant yn *gweld* eich bod yn deall.



Cyflwynwch eich hunan
bob tro

“HELO JAMES, FY ENW I YW TINA”

Defnyddiwch yr enw sy'n well gan y person

Defnyddiwch enw'r person i dynnu (a chadw) ei sylw.

Defnyddiwch yr enw sy'n well ganddynt. Fe fydd yn well gan rhai Mr neu Mrs.

Osgoi defnyddio enwau anwes fel "cariad".

Peidiwch byth defnyddio termau fel "merch dda" neu "bachgen da".





Meddylwch am safle eich corff

EWCH I LAWYR I LEFEL Y
PERSON

CYNNAL PELLTER
CYMDEITHASOL PAN YN BOSIB

Byddwch yn
garedig

Rhowch
ganmoliaeth (mewn
ffordd maent yn
deall) a rhannwch
funud gyda nhw cyn
gwneud unrhyw
beth.





Dangoswch yn lle dweud

Defnyddiwch 'ystumiau heb eiriau' er mwyn cefnogi eich geiriau.

“Jan, wyt ti’n oer neu’n boeth?”

Dangoswch yn lle dweud

Defnyddiwch wrthrych er mwyn
cefnogi dewisiadau lle'n bosib.

“Jan, hoffech chi gwpaned o de?”





Dangoswch yn lle dweud

Neu ystyriwch y defnydd o luniau neu ddelweddau.

“Jan, hoffech chi gwpaned o de?”

Gofyn caniatad

Sicrhewch eich bod yn cael caniatad wrth fynd yn eich blaen.

Esboniwch mewn termau syml a gwiriwch yr ymateb.

Os nad ydych yn sicr eu bod nhw wedi deall, ceisiwch eto mewn ffordd gwahanol.



Pethau cyntaf yn gyntaf

Torrwch weithgareddau i lawr i gamau.

Rhowch y cam cyntaf i'r person.

Cydnabyddwch yr hyn sydd wedi cael ei gyflawni gyda "da" "da iawn".

A wedyn rhowch y cam nesaf.



Beth ydy hynny yn golygu?

Mae Les angen ymolchi.

Cyn gallu ymolchi, maen rhaid iddo fod yn y lle cywir...

Cyn gallu bod yn y lle cywir, mae angen iddo gerdded yno...

Cyn gallu cerdded, mae'n rhaid iddo sefyll i fyny...

Felly beth bydd ein cyfarwyddyd cyntaf?



“Les,
plygwch
ymlaen”



Dywedwch wrtha'i amdano

PAN YN CAEL SGWRS, DYLECH OSGOI GORMOD O GWESTIYNAU SYDD ANGEN YR ATEB "CYWIR".

MAE "DYWEDWCH WRTHA'I AMDANO" YN AGOR Y SGWRS AC YN GALLUOGI'R PERSON I DDWEUD WRTHYCH BETH MAE NHW'N GALLU.



Gwrandewch yn ofalus

NID DIM OND AR Y GEIRIAU, OND AR BETH MAE'R GEIRIAU YN EU GOLYGU
ADLEWYRCHWCH EIRIAU'R PERSON YN OL, GAN NODI'R EMOSIWN.

Rhowch darnau'r jig-so at ei gilydd

Pan mae pobl yn cael trafferth darganfod y geiriau cywir, gallwch fel arfer ddeall am beth mae nhw'n ceisio son.

Rhowch amser i bobl brosesu, peidiwch bod yn rhy gyflym i siarad drostyn nhw ond rhowch gymorth iddyn nhw pan mae saib.

“rwy'ti'n siarad am y ci”



Peidiwch cymryd pethau yn bersonol

Rhaid gweld rhegi fel modd o gyfathrebu.

Fel mae geiriau yn dod yn anodd i ddarganfod, gall hyn fod yr unig ffordd sydd gan berson ar ol o ddangos emosiwn.

Gall y “ffilter” fod i ffwrdd, ac felly gall y person beidio a sylweddoli bod hyn ddim yn dderbyniol fel arfer.

Gall pobl galw enwau arnoch ond ceisiwch beidio cymryd hyn yn bersonol neu ceisio “rhoi stwr”.



Byddwch yn ymwybodol o newidiadau mewn golwg

Mae ein maes golwg yn lleihau wrth heneiddio, ond mae hyn yn newid yn fwy sylweddol ar gyfer pobl gyda dementia.

Byddan nhw yn cael profiadau o olwg twnnel, lle maent yn colli golwg ymylol.





Oherwydd newidiadau golwg, ni fydd pobl yn gweld y ddelwedd cyfan.



Gall pobl gyda dementia methu a gweld eich emosiynau trwy eich mynegiant wynebol, ond gallan nhw glywed y newid yn ton eich llais. Byddan nhw'n clywed eich bod yn hapus, grac neu a diffyg ddiddordeb.

Os ydych yn dod yn rhwystredig, cymerwch eiliad i gadw eich emosiynau dan rheolaeth.

Gofalwch dros eich hunain, er mwyn gofalu am y person sydd a dementia.



Byddwch yn amyneddgar


Mae gofal dementia da yn cymryd amser

Os nad yw pethau'n mynd yn ol y cynllun gwreiddiol, meddyliwch am sut yr ydych yn cefnogi'r person.

Gofynnwch i'ch hunain.....

- Ydych chi wedi cyfarch y person?
- Ydych chi wedi cyfathrebu yn effeithiol?
- Ydych chi wedi ystyried eich safle corfforol?
- Ydych chi wedi cynorthwyo nhw i ddeall beth ydych chi'n ceisio eu cefnogi i wneud?

Gwnewch newid a cheisiwch eto.



Thank you
😊

Diolch am ofalu

DIOLCH AM GYMRYD YR AMSER I EDRYCH AR YR ADNODD YMA AC AM
FEDDWL AM SUT YR YDYCH YN GOFALU AM BOBL GYDA DEMENTA.