



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Byw yn iach

Cyhoeddwyd gyntaf: 8 October 2018

Diweddariad olaf: 9 November 2022

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-â-dementia/byw-yn-iach> am y fersiwn diweddaraf.

Mae tystiolaeth gynyddol y gall byw'n iach leihau'r ffactorau risg o ddatblygu dementia yn ogystal â bod o fudd i bobl sydd wedi derbyn diagnosis.

Pam fod byw'n iachus yn bwysig i bobl gyda dementia

Er nad yw deiet, ymarfer corff a gweithgareddau sy'n sbarduno'r ymennydd yn iachâd rhyfeddol, gallant wella ansawdd bywyd pobl gyda dementia ac mewn rhai achosion arafu ei ddatblygiad.

Fodd bynnag, mae'n bwysig sylweddoli nad yw rhai o'r penawdau mawr am ddementia yn seiliedig ar dystiolaeth glinigol gadarn bob tro.

Synnwyr cyffredin yw llawer o'r dystiolaeth, ac fel rheol, os yw rhywbeth yn dda i'r galon, mae'n dda i'r ymennydd.

[View transcript](#)

EMMA QUAECK:

Cydlynnydd Cynllun Cyfeirio i Ymarfer / Rheolwr Prosiect DementiaGo

[00:00:16] Mae Adran Cymunedau Iach Cyngor Gwynedd wedi derbyn grant Gofal Canolraddol gan Lywodraeth Cymru ac mae'r grant yma, mae'r arian yma ar gyfer sicrhau bod pobl fel maen nhw'n mynd yn h?n yn gallu aros yn y gymuned yn annibynnol am mor hir a medru nhw a bod nhw'n byw yn dda yn eu cymunedau am mor hir â phosib.

[00:00:38] Mae hyn hefyd gobeithio yn mynd i leihau yr angen am ymyrraeth iechyd a gofal cymdeithasol.

[00:00:51] So sut dan ni, fel Adran Hamdden, yn mynd i chwarae ein rhan ni yn hyn?

[00:00:55] Enw'r dosbarth ydy DementiaGo.

[00:00:51] Beth wnaethon ni penderfynu gwneud oedd creu dosbarthiadau yn y Canolfannau Hamdden ar gyfer pob sy'n byw efo dementia a hefyd pwysig iawn i ofalwyr a'u teulu, fel bod nhw'n gallu gwneud rhywbeth yn eu cymunedau, ar eu stepen drws rîli, cymryd rhan mewn gweithgareddau.

[00:01:15] A r?an mae gynnon ni staff sydd yn gymwysedig ac wedi cael dipyn bach o brofiad a hyfforddiant yn y maes yma.

CLARE HARRIS:

[00:01:22] Do a little swim, stretch your arms.

EMMA QUAECK:

[00:01:27] Maen nhw'n sicrhau bod y dosbarthiadau'n llawn hwyl ond hefyd bod nhw'n gwneud ymarferion sydd yn helpu balans, cryfder, stamina.

CLARE HARRIS:

Pencampwr Gweithgareddau Corfforol DementiaGo

[00:01:38] Dwi wedi cael hyfforddiant i ddysgu ymarfer, dosbarthiadau ymarfer, i bobl h?n.

[00:01:44] Dwi yn bencampwr dementia hefyd a dwi'n rhedeg sesiynau i bobl efo dementia.

[00:01:48] Mae dementia yn effeithio pobl mewn lot o wahanol ffyrdd ac maen nhw i gyd yn wahanol yn eu hunain ac wrth ymarfer, dan ni'n gweithio'n galed ond dan ni'n cael lot o hwyl.

DYNES 1:

[00:02:01] Da iawn, mwynhau fy hun ofnadwy yma ac yn sbïo 'mlaen i ddod yma.

[00:02:07] 'Sw'n i'n dod yma bob dydd os o'n i gael y siawns.

[00:02:10] Dwi'n falch iawn fy mod i'n dod yma wir.

[00:02:14] Yn enwedig pan dach chi ar ben eich hun, 'lly, mae'n gwneud lot fawr o wahaniaeth, on'd ydy.

[00:02:18] A rhaid imi ddweud, Argo, i feddwl dan ni'n cael transport all the way o Borthmadog, ynte, ac adre yn ôl ac yn costio dim byd, welwch chi ddim, mae "na sbort i gael yma, on'd oes.

DYN 1:

[00:02:30] We all take it nice and light-heartedly, seriously, if you know what I mean, and we enjoy it.

[00:02:40] It sharpened you up a bit, hasn't it?

DYNES 2:

[00:02:41] Sharpened me, yes.

[00:02:43] It's brought me out of the doldrums a bit.

DYN 1:

[00:02:45] It loosens you up.

DYNES 2:

[00:02:45] It loosens you up, yes.

DYN 1:

[00:02:46] Oh, yes, there's no doubt about that. Because at the age we are, you quickly stiffen up. There's a lot of sort of, can I say, community spirit about it.

[00:02:59] And Clare is absolutely fantastic

DYNES 2:

[00:03:02] She is.

DYN 1:

[00:03:03]and so patient.

DYNES 2:

[00:03:05] Because they do get some old people here.

DYN 1:

[00:03:09] She really encourages people, doesn't she?

CLARE HARRIS:

[00:03:11] Yn y dosbarthiadau, mae 'na carers yn dod efo'r bobl efo dementia ac mae'n anodd arnyn nhw trwy'r dydd adre yn edrych ar ôl pobl efo dementia.

[00:03:22] Pan maen nhw'n dod i ddsbarth fan hyn, mae o fatha byd bach iddyn nhw hefyd i ymarfer a siarad efo pobl sydd yn yr un un cwch â nhw, ac mae hwn dipyn bach o frêc iddyn nhw ddod yma a chael chwerthin a jest rhannu pethau efo pobl eraill.

[00:03:38] Hwyrach bod 'na broblem adre ac mae rhywun arall wedi ffeindio ffordd sut i weithio allan rown hyn, ac maen nhw, dros y paned, dan ni i gyd yn cael sgwrs yngl?n â hynny ac maen nhw'n syportio'i gilydd fatha mewn cymdeithas fach ei hun, cymunedol ei hun, ac maen nhw i gyd yn syportio'i gilydd ac mae'n ffantastig ac mae'n dda iddyn nhw ddod yma i ymarfer a chadw'n heini hefyd.

MERCH:

[00:03:59] Dwi'n meddwl pan mae Mam ym, ar y pryd, mae hi'n canolbwyntio gymaint ac yn trio cael pob dim yn iawn.

[00:04:06] Mae hynny'n peth da achos mae'n wneud iddi feddwl.

DYNES 3:

[00:04:10] O dwi'n licio dod, 'lly. Dwi'n dod allan o'r t?, yndw a gweld rhywun arall am *change*, dach chi'n gwybod, 'lly.

[00:04:17] Yndw, dwi yn licio gwneud yr *exercises* achos mae fy nghefn i'n drwg so mae'n helpu hynna.

[00:04:23] Unwaith yr wythnos ddim yn ddigon iti, nac ydy?

DYN 2:

[00:04:26] Nac ydy.

DYNES 3:

[00:04:27] Nac ydy.

DYN 2:

[00:04:28] Da gen i ddod i fan hyn bob dydd.

[00:04:31] Dach chi'n dod yma'n depressed ac yna pan dach chi'n mynd allan dach chi'n depressed achos mae'n rhaid mynd o 'ma.

[00:04:39] Mae hi yma ichi, mae hi'n eneth iawn. Medra'm dweud digon amdani, ynte.

EMMA QUAECK:

[00:04:47] Mae cadw'n actif, mae chwarae sbort, mae gwneud ymarferion yn gwneud lles i bob un ohonon ni – yn gorfforol ac yn feddyliol a dydy hynna ddim yn wahanol i bobl sydd wedi cael diagnosis o ddementia.

DYN 3:

[00:05:02] You forget that you actually did play bowls on the local lawn in Dudley.

GOFALWR YR ALA:

[00:05:14] And this gives you the opportunity to give it a go again, doesn't it? It's good, isn't it?

DYN 3:

[00:05:17] Yeah, yeah, yeah.

GOFALWR YR ALA:

[00:05:19] Eh? Yeah, it's good isn't it?

DYN 3:

[00:05:20] Yes.

GOFALWR YR ALA:

[00:05:20] Yeah, it's lovely.

DYN 3:

[00:05:22] It makes me feel young for the second time.

GOFALWR YR ALA:

[00:05:24] Dwi'n gweithio yn y Ganolfan Ddydd yn Yr Ala ym Mhwlheli yma a bob dydd Mercher dan ni'n dod i'r Ganolfan Hamdden i DementiaGo ac mae i weld yn mwynhau'n fawr iawn.

DYNES 4:

[00:05:37] I'm in 24 hours a day because of my hip, I'm not allowed out on my own.

[00:05:43] But if I'm out on my own I have a fall, I can't depend on the neighbours. It does help me out a lot, the music, dancing away like a little trooper.

EMMA QUAECK:

[00:05:55] Ac mae pobl yn meddwl pan maen nhw'n cael y diagnosis o ddementia bod nhw'n stopio, bod nhw ddim yn gallu cario 'mlaen, bod nhw ddim yn gallu gwneud ddim byd arall.

[00:06:02] Ond dwi'n meddwl trwy ymuno â'r dosbarthiadau, mae'n dangos bod nhw yn gallu gwneud y pethau "ma, pethau normal, os liciwch chi, a chael hwyl wrth wneud o.

CLARE HARRIS:

[00:06:14] Pan mae'r dosbarth yn gorffen ac mae pawb yn mynd trwy'r drws 'na, hwyrach bydd 'na rhai yn anghofio be maen nhw wedi gwneud, hwyrach maen nhw'n anghofio pwy maen nhw wedi gweld.

[00:06:24] Ond be sy'n aros efo nhw ydy'r teimlad o hapusrwydd a byd lles a gellid chi ddim rhoi pris ar hwnna.

Archwiliadau iechyd

Dylai pobl sy'n byw â dementia barhau i ddefnyddio gwasanaethau lleol a chael archwiliadau rheolaidd gan eu meddyg teulu.

Mae hybu iechyd yn hollbwysig i leihau'r risgiau o gymhlethdodau a allai effeithio ar iechyd a lles a gwaethgu symptomau dementia.

Gall problemau gyda gweld a chlywed ychwanegu at ddryswch dementia, felly cofiwch sicrhau apwyntiadau rheolaidd.

Hefyd, gall ymweliadau rheolaidd â'r ciropodydd sicrhau traed iach. Mae gofal traed gwael yn achosi codymau ac yn golygu bod y person yn symud llai.

Gall archwiliadau deintyddol amserol i drin neu reoli problemau gyda dannedd, deintgig neu ddannedd gosod helpu i ladd poen neu anghysur, ac anawsterau bwyta neu yfed.

Deiet a dementia

Mae deiet iach yn bwysig i iechyd yn gyffredinol. Bydd rhai pobl â dementia yn bwyta gormod ac yn ennill pwysau, a allai effeithio ar eu gallu i symud.

Mewn achosion eraill efallai bydd pobl yn dioddef o ddiffyg maeth.

Gall hyn achosi lludedd, dryswch, sensitifrwydd, rhwymedd, gwendid yn y cyhyrau a mwy o risg o haint.

Mae rhai problemau gyda bwyta ac yfed yn cael eu hachosi gan newidiadau yng ngallu person i reoli'r bwyd yn eu cegau.

Efallai y byddant yn dioddef o broblemau cnoi a llyncu.

Efallai bod eu harchwaeth wedi newid. Yn aml, mae pobl yn cael mwy o flas ar fwydydd mwy melys neu'n profi newidiadau yn eu hawydd i fwyta.

Os ydych chi'n sylwi ar unrhyw newidiadau, mae'n rhaid i chi gyfeirio pobl at gyngor arbenigol gan therapyddion lleferydd ac iaith a/neu ddeietegwyr.

Gallai newidiadau syml wneud gwahaniaeth mawr, fel newid deiet person, cryfhau bwyd, neu roi llai o fwyd yn amlach.

Fodd bynnag, mae'n rhaid i ni gael cyngor arbenigol.

[Bwyta'n dda: canllawiau ymarferol ar gefnogi pobl h?n a phobl h?n â dementia](#) (Saesneg yn unig)

Pwysigrwydd ymarfer corff

Mae parhau'n gorfforol egniol yn bwysig hefyd.

Dylech annog pobl i symud o gwmpas yn eu cartref eu hunain a'r gymuned ehangach.

Gall gweithgarwch corfforol gynnwys dosbarthiadau wedi'u strwythuro neu fynd am dro yn yr ardd.

Dewis gweithgarwch sy'n cymell y person sy'n bwysig, a dylech eu hannog i wneud yr hyn maen nhw wedi'i wneud erioed i gadw'n heini.

Mae llawer o ganolfannau hamdden yn darparu cymorth arbenigol am ddim i bobl h?n neu bobl ag anabledd, o dan [Gynllun Atgyfeirio Ymarfer Cenedlaethol](#) Llywodraeth Cymru.

Gall clybiau lleol gynnal dosbarthiadau cydbwysedd a ffitrwydd, fel [Elderfit](#).

Ymddengys fod gan '[ymarfer gwyrdd](#)' fanteision ychwanegol i bobl â dementia.

Mae hyn yn golygu ymarfer yn yr awyr agored, cerdded yn yr ardd, rhedeg yn y parc neu fynd â'r ci am dro efallai.

Gorau oll os ydych chi'n ei fwynhau gyda ffrindiau!

Mae Age Cymru yn darparu [hyfforddiant swyddogaeth llai heriol](#), sef cyfres o weithgareddau a gemau ar gyfer pobl 50 oed a h?n.

Adnoddau defnyddiol

[Porth Twitter lle gall pobl rannu cyngor am fyw â dementia](#) (Saesneg yn unig)

Eisiau eich adborth

Helpwch ni i wella'r Adnodd dementia ar gyfer gweithwyr gofal proffesiynol drwy gael dweud eich dweud amdano yn ein [harolwg byr pedair cwestiwn](#).