



# gwneud Powys yn gymuned sy'n deall dementia

Gwerthfawrogi a pharchu'r person

## cyngor a thipiau

Caiff dementia ei achosi gan afiechyd yr ymennydd. Mae'r gair dementia yn disgrifio casgliad o symptomau a all gynnwys colli'r cof, anawsterau wrth feddwl, canfyddiad, cyfathrebu a chyflawni tasgau bob dydd.

Bydd y symptomau hyn yn gwaethygu'n raddol wrth i'r afiechyd ddatblygu. Nid yw dau berson yn profi dementia yn yr un ffordd – caiff pawb ei effeithio'n wahanol.

Dywedodd bron i 70 y cant o bobl â dementia mai'r prif reswm eu bod wedi stopio mynd allan yw diffyg hyder. Bydd eich anogaeth a'ch cefnogaeth chi yn helpu pobl sy'n byw â dementia i aros yn rhan o'r gymuned, bod yn fwy actif yn yr ardal leol a byw bywyd llawnach gyda mwy o fwynhad. Dyma rai tipiau syml a allai eich helpu chi.

### tip1 Siaradwch yn glir

Siaradwch yn glir ac yn araf gyda gosteg gan roi amser i'r person eich deall. Defnyddiwch frawddegau syml a byr ac osgoi cwestiynau uniongyrchol. Peidiwch â rhoi mwy na'r hyn sy'n ofynnol o ran dewisiadau a pheidiwch â chodi eich llais.

Ble y bo'n bosibl siaradwch mewn lle tawel heb bethau i dynnu eich sylw neu dewch o hyd i gornel dawel. Os yw'r person yn cael trafferth dod o hyd i air, awgrymwch un... ond byddwch yn ofalus i beidio â thorri ar draws na gorffen y frawddeg ar eu rhan!

### tip2 Iaith y corff

Gall pobl â dementia gael trafferth deall beth sy'n cael ei ddweud ond maen nhw'n gallu bod yn gyflym o ran dehongli wynebaw pobl ac o bosibl yn parhau i fod yn ymwybodol o iaith y corff. Rhowch wên gynnes, edrychwch arnynt i'w llygaid, byddwch ar yr un lefel â'r person, siaradwch â llais cyfeillgar a pharchwch wagle personol.

### tip3 Gwrandewch

Gwrandewch yn ofalus ar yr hyn sydd gan y person i'w ddweud, gan roi digon o anogaeth ac edrychwch allan am gliwiau eraill o'r hyn y gallai'r person fod yn ceisio ei ddweud.

### tip4 Dangoswch barch ac amynedd

Addaswch yr hyn rydych yn ei ddweud os nad yw'r person â dementia yn eich deall. Rhowch amser iddo ddod o hyd i'r geiriau i gyfleu'r hyn mae e ei eisiau. Peidiwch â'i ruthro a cheisiwch gadw at ei gyflymder.

### tip5 Cadwch y sŵn i lawr

Mae'n bosibl y caiff person â dementia drafferth gwranddo os oes yna lawer o wahanol synau o'i gwmpas. Gostegwch sŵn dianghenraid neu symudwch i ardal dawelach.

### tip6 Amgylchedd a goleuo

Mae'n bosibl na fydd pobl â dementia yn adnabod lliwiau, wynebaw neu wrthrychau. Maen bosibl y byddan nhw'n cael problemau ag ymwybyddiaeth ofodol. Nid yw'r hyn sy'n amlwg i chi yn amlwg iddyn nhw o anghenraid. Byddwch yn ymwybodol fod nodweddion fel goleuo, drychau, cysgodion, stepiau a waliau a lloriau patrymog yn gallu peri problemau i rai.

parhad ar yr ochr arall >

## **tip7** Help i ddelio ag arian

Gall cyfri arian, cyfrifo a delio â newid, adnabod ceiniogau ac arian papur a gwybod beth yw gwerth arian i gyd fod yn anodd iawn i rywun â dementia. Gallech gynnig helpu drwy gyfri arian a rhoi derbynneb.

## **tip8** Ffeindio'r ffordd

Gall pobl â dementia anghofio ble mae pethau neu efallai ddim adnabod gwrthrychau bob dydd. Efallai bydd angen eich help chi arnynt i ffeindio eu ffordd o gwmpas. Mae'n bosibl na fyddant yn gallu dilyn cyfarwyddiadau syml a bydd angen i chi eu helpu i ble maen nhw am fynd.

## **tip9** Teimlo ar goll

Weithiau gall pobl â dementia deimlo ar goll mewn lleoedd cyfarwydd neu anghofio ble maen nhw'n byw. Os oes rhywun ar goll ac yn bryderus, cynigiwch eich help drwy ofyn a yw ei gyfeiriad ar ryw beth a allai fod yn ei boced neu fag. Os yw'n angenrheidiol gall yr heddlu helpu.

## **tip10** Anhawster dod o hyd i bethau

Mae'n bosibl fod pobl â dementia wedi anghofio pam eu bod wedi dod i'r siop, neu efallai bod rhestr ganddynt ond eu bod yn cael trafferth dod o hyd i'r hyn maen nhw am ei brynu. Cynigiwch helpu i ffeindio pethau ar y rhestr, os oes un ganddynt. Helpwch nhw i ddewis y swm cywir o bethau, yn enwedig os yw'n ymddangos eu bod yn prynu llawer o ryw beth.

## **tip11** Gwneud dewisiadau

Tra bo dewis yn beth da, gall gormod o ddewis ddrysu person â dementia. Gofynnwch beth fyddai'r person yn ei hoffi, a, ac yna cynnig ddau neu dri opsiwn tebygol. Cynigiwch un dewis ar y tro, gorau oll ynghyd â llun ohono.

## **tip12** Realiti pwy?

Gall person â dementia ddweud rhywbeth nad yw'n gwneud synnwyr am ei fod wedi drysu. Ceisiwch osgoi peri embaras i'r person neu wneud iddo deimlo'n ffôl drwy ei wrth-ddweud. Ceisiwch ganfod ffordd o gwmpas y sefyllfa.

## **tip13** Byddwch yn rhagfynegadwy

Mae'n bosibl y bydd y person â dementia wedi drysu os yw trefniadau wedi eu haildrefnu neu wrth gwrdd â phobl am y tro cyntaf. Ceisiwch gadw pethau'r un fath, neu gynnig rhagor o gymorth os yw pethau wedi newid. Ceisiwch drefnu fod yr un person yn cefnogi'r person bob tro mae'n ymweld, ond cofiwch mae'n bosibl na fydd yn eich cofio chi nac yn cofio am beth wnaethoch chi sgwrsio'r tro diwethaf i chi gwrdd.

## **tip14** Gall pob dydd fod yn wahanol

I rai pobl â dementia, gall yr hyn maen nhw'n gallu ei wneud newid o ddydd i ddydd felly mae'n bosibl y gallai'r ffordd rydych yn eu helpu fod yn wahanol bob tro maen nhw'n ymweld. Edrychwch allan am arwyddion a chynnig help pan fo'i angen.

## **tip15** Teimladau sy'n cyfri' fwyaf

Mae'n bosibl na fydd pobl â dementia yn cofio ffeithiau na phobl, ond byddant yn cofio sut wnaeth person neu sefyllfa wneud iddyn nhw deimlo. Ceisiwch wneud i rywun â dementia deimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi a'i barchu.

**materion  
dementia**  
ym Mhowys

01874 611723    [info@dementiamatterspowys.org.uk](mailto:info@dementiamatterspowys.org.uk)  
[www.dementiafriendlybrecon.org.uk](http://www.dementiafriendlybrecon.org.uk)

**RHAGOR O WYBODAETH**

[www.dementiafriends.org.uk](http://www.dementiafriends.org.uk)    [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)  
National Dementia Helpline: **0300 222 1122**