

Dod yn Fusnes a Chymuned sy'n Cefnogi Pobl â Dementia: Canllaw Ymarferol

**Teresa Davies, Catherine MacLeod
a Hannah Jelley**





Diolchiadau

Cafodd y canllaw hwn ei greu ar y cyd ag arbenigwyr trwy brofiad sy'n byw gyda diagnosis o ddementia yn gweithio gydag academyddion mewn ymchwil dementia ym Mhrifysgol Bangor.

Diolch am y cyfraniadau gwerthfawr a wnaed gan Chris Roberts, Agnes Houston, grŵp y Caban, ac Ian Davies-Abbott.

Cyflawnwyd y gwaith gan Rwydwaith Celtaidd Arloesi Gwyddor Bywyd Uwch (CALIN), Rhaglen Iwerddon Cymru 2014–2020 a ariennir yn rhannol gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop drwy Lywodraeth Cymru. Grant a rhif achos gweithredol 80855.

Mae'r wybodaeth, yr adnoddau a'r dolenni a geir yn y llyfryn hwn yn gywir adeg ei gynhyrchu (Mawrth 2023) ond gallant newid dros amser.



Cyflwyniad

Pa mor hygyrch yw eich busnes a'ch cymuned i rywun â dementia? Does dim ots ym mha ddiwydiant rydych chi'n gweithio neu i ba gymuned rydych chi'n perthyn, mae'n anochel y byddwch chi'n dod ar draws rhywun sydd wedi'i effeithio gan ddementia.

Mae nifer y bobl sy'n byw gyda dementia neu'n cefnogi rhywun gyda'r cyflwr yn cynyddu. Fodd bynnag, gall hyd yn oed newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr i gefnogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt.

Gall pob un ohonom chwarae rhan mewn gwneud bywyd ychydig yn haws i bobl y mae dementia yn effeithio arnynt.



Cynnwys

Bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ddeall dementia a'r heriau y mae pobl yn eu hwynebu.

Mae'n cynnwys awgrymiadau ymarferol a gwybodaeth ddefnyddiol i'ch galluogi i gefnogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt.

Deall Dementia	6.
Beth yw Dementia?	6.
Sut mae'r ymennydd yn gweithio?	7.
Beth sy'n digwydd pan mae rhywun yn datblygu dementia?	7.
Mathau o Dementia	8.
Nodi ac Adnabod Heriau	10.
Heriau Meddwl a Chof	12.
Heriau Gweledol a Synhwyrdd	14.
Heriau Corfforol a Chyfathrebu	16.
Deall Ymatebion ac Ymddygiadau	18.
Cefnogi Pobl i Fyw Cystal Ag y Bo Modd gyda Dementia	20.
Meddylfryd Cadarnhaol	21.
Cyfathrebu	22.
Llywio	23.
Deall sut i ddarparu cymorth ymarferol	24.
Adnoddau	28.
Myfyrion a Gwneud Newidiadau	30.

Deall Dementia

“Pan fyddwch chi’n cwrdd ag un person â dementia, rydych chi wedi cwrdd ag un person â dementia, mae pawb yn wahanol.”

Chris ar fyw gyda Dementia Fasgwlaidd ac Alzheimer cymysg.

Beth yw Dementia?

Nid un salwch penodol yw dementia. Mae dementia yn derm ymbarél a ddefnyddir i ddisgrifio llawer o wahanol fathau o gyflyrau sy’n achosi symptomau sy’n effeithio ar y meddwl a’r cof. Mae’r symptomau hyn yn gwaethygu’n raddol dros amser.

Nid yw dementia yn rhan arferol o heneiddio. Mae dementia yn ganlyniad salwch corfforol sy’n effeithio ar yr ymennydd. Er bod pobl hŷn mewn mwy o berygl o gael dementia, gall pobl iau gael diagnosis hefyd.

Er mai colli cof yw’r symptom sy’n cael ei gysylltu amlaf â dementia, gall dementia effeithio ar gyfathrebu, meddwl, emosiynau a phersonoliaeth hefyd.

Mae symptomau, heriau a datblygiad y salwch yn amrywio o berson i berson, waeth beth fo’r math o ddementia.

Sut mae’r ymennydd yn gweithio?

Celloedd yn yr ymennydd yw niwronau. Mae’r celloedd ymennydd hyn yn anfon ac yn derbyn signalau trydanol a chemegol i drosglwyddo gwybodaeth rhwng gwahanol rannau o’r ymennydd a’r corff. Mae eich ymennydd yn dehongli’r arwyddion hyn, er enghraifft trwy ddweud wrthy ch eich bod yn boeth neu’n oer, neu’n teimlo’n flinedig.

Beth sy’n digwydd pan mae rhywun yn datblygu dementia?

Mae celloedd yr ymennydd yn cael eu difrodi gan ddementia, ac mae’r rhain yn lleihau gallu’r ymennydd i anfon a dehongli signalau.

Mae’r rhannau o’r ymennydd lle mae celloedd wedi’u difrodi yn dylanwadu ar y symptomau y mae person yn eu profi. Er enghraifft, os bydd niwed yn digwydd yng nghefn yr ymennydd efallai y bydd person yn cael trafferth gyda’i olwg, fodd bynnag os yw niwed i ochr yr ymennydd efallai y bydd yn profi anawsterau cyfathrebu.

Yn achos rhai mathau o ddementia, fel clefyd Alzheimer, mae ymchwil cyfredol yn awgrymu bod celloedd yr ymennydd yn cael eu difrodi gan broteinâu yn cronni. Er bod y proteinâu hyn yn bresennol yn ymennydd pawb, mewn clefyd Alzheimer maent yn creu talpiau. Mae’r difrod yn lledaenu o un ardal i’r llall wrth i’r cyflwr ddatblygu gyda’r symptomau’n gwaethygu dros amser.

Mae rhai mathau o ddementia, fel dementia fasgwlaidd, yn cael eu hachosi gan bibellau gwaed sydd wedi’u difrodi yn yr ymennydd sy’n amharu ar lif y gwaed ac ocsigen. Mae ffactorau risg ar gyfer dementia fasgwlaidd yn cynnwys strôc, clefyd y galon a diabetes.

Mathau o Ddementia

Mae llawer o wahanol fathau o ddementia, ond y pedwar math mwyaf cyffredin o ddementia yw:

- Clefyd Alzheimer
- Dementia Fasgwlaidd
- Dementia Corff Lewy
- Dementia blaen-arleisiol

Ceir mathau prinnach o ddementia hefyd, ac mae gan rai pobl ddementia cymysg sy'n cynnwys mwy nag un math.



Er bod y profiad yn wahanol i bob person, mae symptomau cyffredin yn cynnwys:

Clefyd Alzheimer

- Problemau cof
- Anhawster cynllunio tasgau
- Anhawster dod o hyd i'r geiriau cywir
- Anhawster gyda niferoedd

Fasgwlaidd

- Newidiadau mewn hwyliau
- Anhawster gyda sylw, cynllunio a rhesymu
- Gwendid cyhyrau
- Problemau symud

Corff Lewy

- Rhithweledigaethau gweledol
- Aflonyddwch cwsg
- Cwmpo a llewygu dro ar ôl tro
- Yn arafach mewn symudiadau corfforol

Blaen-arleisiol

- Newidiadau personoliaeth
- Diffyg ymwybyddiaeth gymdeithasol
- Problemau iaith
- Ymddygiad obsesiynol

Nodi ac Adnabod Heriau

Mae profiad pawb o ddementia yn unigryw a all ei gwneud hi'n anodd adnabod pryd mae rhywun yn profi her ac y byddent yn gallu defnyddio help. Gallai ymddygiadau a allai ymddangos yn anarferol fod yn arwydd bod angen cymorth ar rywun.

Gall pobl gael anawsterau gyda'u meddwl a'u cof. Gallant hefyd brofi heriau gweledol a synhwyraidd, neu anawsterau corfforol a chyfathrebu.



“

Mae fy Dementia i yn fwy na cholli cof, felly mae dylunio amgylcheddol yn bwysig iawn i mi.

Nid yw siopa bellach yn bleserus nac yn ddiogel oherwydd acwsteg a dyluniad gwael.

Ni allaf feddwl oherwydd y crescendo sŵn.

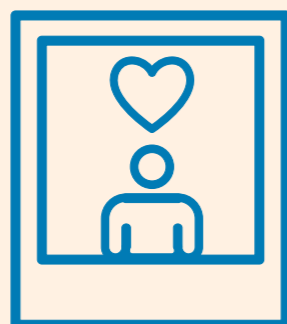
”

Sylwadau **Agnes** ar fyw gyda dementia Alzheimer.

Heriau Meddwl a Chof

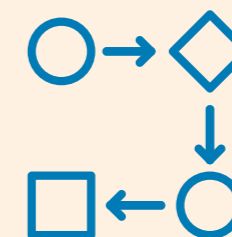
Mae'n bosibl y bydd pobl sy'n byw gyda dementia yn cael anawsterau gyda'r meddwl a'r cof, ond bydd y rhain yn wahanol i bawb a gallant newid dros amser.

Mae rhai meysydd y gall pobl wynebu heriau yn cynnwys:



Cof:

- Anhawster cofio digwyddiadau neu wybodaeth fwy diweddar.
- Anhawster dod o hyd i'r gair neu'r rhif cywir.
- Anhawster dod o hyd i bethau neu deimlo ar goll.
- Er efallai nad yw rhywun yn cofio digwyddiad neu berson, yn aml gall gofio sut roedd yn teimlo, fel llawenydd, tristwch, neu gariad.



Cynllunio a Threfn:

- Anhawster gyda gweithgareddau bob dydd sydd angen eu paratoi, megis teithio neu siopa.
- Anhawster gwneud gweithgareddau yn y drefn gywir, megis gwisgo esgidiau ar eu traed cyn rhoi sanau.
- Anhawster gydag aml-dasgio, megis cydlynu'r defnydd o gyllell a fforc.



Dryswch:

- Anawsterau cyfrif arian, megis adnabod gwerth pob darn arian a chyfrifo'r swm.
- Cymysgu dyddiau ac amseroedd, fel meddwl mai dydd yw nos.
- Anhawster canolbwyntio a deall gwybodaeth, megis dilyn stori llyfr neu ffilm.

Heriau Gweledol a Synhwyrdd

Gall pobl sy'n byw gyda dementia brofi heriau gweledol a synhwyrdd a all effeithio ar y modd y canfyddir gwybodaeth. Efallai na fydd yr ymennydd yn gallu dehongli'r hyn y mae'r llygaid yn ei weld, neu'r hyn y mae synhwyrdd eraill yn ei brofi.

Gall pobl brofi heriau gyda:



Golwg:

- Anhawster dehongli patrymau neu ofodau tywyll, megis gweld mat du fel twll yn y llawr, neu lenni gyda phatrwm chwyrliol fel nadroedd yn dringo wal.
- Anhawster gyda gwrthrychau sy'n edrych yn debyg ond sydd â swyddogaethau gwahanol, fel brwshys gwallt a brwshys dannedd.
- Anhawster gwahanu gwrthrychau pan fydd pethau'n debyg o ran lliw, fel gwybod a yw caead y toiled i fyny neu i lawr oherwydd ei fod yr un lliw â'r sedd.
- Anhawster gyda chanfyddiad dyfnder, megis a oes grisiau, llethr, neu ymylon cyrbau.
- Anhawster gyda golau, fel cysgodion yn ei gwneud hi'n anodd gwybod ble gallwch chi gamu.



Clyw:

- Profi gorsensitifrwydd i sŵn, megis clywed rhai mathau o sŵn yn uwch nag eraill.
- Seiniau amgylchynol yn tynnu sylw a chreu dryswch, fel cerddoriaeth mewn siopau yn ei gwneud hi'n anodd canolbwyntio.
- Gall sgysiau lluosog mewn lle bach fod yn llethol a'i gwneud hi'n anodd canolbwyntio, fel nifer o bobl yn siarad ar unwaith dros swper.
- Gall synau ailadroddus, fel larymau tân, achosi symptomau tebyg i tinitws.
- Gall synau ysgogi pobl i ailbrofi atgofion o'r gorffennol, megis clec uchel yn sbarduno atgofion o ryfel.



Cyffyrddiad, Blas ac Arogl:

- Anhawster dehongli tymheredd, megis gwybod a yw dŵr yn berwi neu'n oer.
- Newidiadau mewn blas, fel profi bwyd yn fwy chwerw neu felys nag o'r blaen.
- Gall arogleuon ysgogi atgofion o'r gorffennol, fel pobi bara yn achosi i bobl ail-fyw profiadau plentyndod.

Heriau Corfforol a Chyfathrebu

Gall pobl sy'n byw gyda dementia, yn enwedig yng nghamau diweddarach y cyflwr, brofi heriau corfforol oherwydd dementia, meddyginiaeth, neu gyflyrau meddygol eraill sy'n cyd-ddigwydd.

Efallai y bydd pobl yn cael trafferth gyda:



Symudedd:

- Anhawster i sefyll neu gerdded.
- Newidiadau yn y ffordd y maent yn cerdded, er enghraifft newidiadau mewn cyflymder, camu, neu wyro ymlaen neu i un ochr.
- Anhawster eistedd i lawr neu godi o gadair.



Ymataliaeth:

- Anhawster i sylwi ar bledren lawn.
- Efallai y bydd angen i bobl ddefnyddio toiled ar fwy o frys.
- Anhawster lleoli ac adnabod toiled.



Cyfathrebu:

- Anawsterau dod o hyd i'r geiriau sydd eu heisiau.
- Defnyddio'r geiriau anghywir neu eiriau tebyg (fel traed yn lle dwylo), neu ddisgrifio rhywbeth yn lle defnyddio'r gair penodol.
- Defnyddio mynegiant wyneb ac ystumiau i fynegi anghenion.
- Profi rhwystredigaeth wrth gael trafferth cyfathrebu.
- Anawsterau deall yr hyn sy'n cael ei ddweud.



Cwmpo:

- Efallai y bydd pobl yn profi newidiadau mewn cydbwysedd.
- Gall problemau canfyddiad gweledol, megis sylwi ar gyrbau neu risiau, gynyddu'r risg o gwmpo.
- Mae problemau ymwybyddiaeth ofodol, megis anhawster i farnu pellteroedd, yn cynyddu'r risg o daro i mewn i ddodrefn neu fethu'r gadair wrth eistedd.

Deall Ymatebion ac Ymddygiadau

Gall sefyllfaoedd annisgwyl greu ymatebion cryf ac arwain i bobl ymddwyn mewn ffyrdd sy'n ymddangos yn anarferol.

Fodd bynnag, gall deall y rhesymau y tu ôl i ymatebion pobl ein helpu i wneud synnwyr o'r ymddygiadau hyn.

1. Teimladau

Gall sefyllfaoedd anghyffredin achosi i ni deimlo emosiynau cryf, fel teimlo ofn neu fygythiad os nad ydym yn deall beth sy'n digwydd.

2. Aseu

Fel arfer, rydym yn oedi i ystyried ac aseu sefyllfa i geisio deall beth sy'n digwydd. Fodd bynnag, gall dementia ei gwneud yn anodd i bobl wneud hyn.

3. Gweithredu

Mae'r camau a gymerwn yn dibynnu ar sut yr ydym yn dehongli'r sefyllfa. Fodd bynnag, pan nad ydym yn deall yn iawn beth sy'n digwydd na pham, rydym yn gweithredu mewn ffyrdd a all ymddangos yn amhriodol i eraill sydd wedi dehongli'r sefyllfa'n wahanol.

Ystyriwch, rydych chi'n gorwedd yn y gwely gartref ac mae rhywun nad ydych chi'n ei adnabod yn dod i mewn i'ch ystafell ac yn dechrau eich dadwisgo. Dydych chi ddim yn gwybod pam.

- **Sut byddech chi'n teimlo, a beth fyddech chi'n ei wneud?**
- **Pa resymau allai fod dros y sefyllfa hon?**
- **Oes rhywun yn ymosod arnoch?**
- **Ydyn nhw'n ceisio'ch helpu chi i baratoi?**

A yw eich ymateb cychwynnol yn ymddangos yn briodol o ystyried y dehongliadau gwahanol o'r sefyllfa?

Mae hon yn sefyllfa y gallai pobl sy'n byw gyda dementia ddod ar ei thraws, yn enwedig os ydynt yn cael problemau wrth adnabod pobl. Yng nghamau diweddarach dementia, efallai y bydd pobl yn cael trafferth gwisgo a gallai eu partner neu ofalwr helpu. Fodd bynnag, os nad ydynt yn adnabod y person efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd deall pam mae'r person hwn yn eu dadwisgo, a byddant yn ymateb i'r hyn y maent yn teimlo sy'n digwydd.



Cefnogi Pobl i Fyw Cystal Ag y Bo Modd gyda Dementia

Mae'n bwysig cofio bod mwy i berson na dementia.

Er bod pobl sy'n byw gyda dementia yn wynebu llawer o heriau, gall pobl barhau i fyw bywydau boddhaus. Gallwn ni i gyd chwarae rhan i gefnogi pobl i wneud hyn.

Yn yr adran hon fe welwch rai awgrymiadau ymarferol a chamau defnyddiol y gallwch eu cymryd i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia.

“Peidiwch â dweud wrthym beth na allwn ei wneud, helpwch ni i wneud yr hyn a allwn”

Teresa ar fyw gyda dementia Alzheimer.

Meddylfryd Cadarnhaol

Mae sut rydych chi'n ymateb i berson sy'n byw gyda dementia yn bwysig iawn a gall gael effaith fawr.

Gall rhyngweithio cadarnhaol gael effaith hirdymor, hyd yn oed os mai dim ond yn fyr mae'r rhyngweithio'n digwydd, gan adael pobl â theimladau cadarnhaol o gael eu gwerthfawrogi a'u parchu. Gall stereoteipiau fod yn niweidiol a gwneud i bobl boeni am fod yn onest ac yn amharod i geisio cymorth. Mae angen gweld y person, nid y dementia.

- **Peidiwch â bod ofn cynnig cymorth.**
Er nad yw pobl bob amser angen nac eisiau cymorth, byddant yn gwerthfawrogi'r cynnig. Gall cynnig cymorth roi hyder i bobl geisio cymorth pan fo angen yn y dyfodol.
- **Ceisiwch osgoi rhagdybio beth yw anghenion rhywun, gofynnwch a ydynt yn gyfforddus i'w rhannu gyda chi.**
Er y gallech fod eisiau uniaethu a gwneud pobl yn gyfforddus gyda'ch profiadau eich hun, mae'n bwysig cydnabod eu profiad a gwerthfawrogi gwahaniaethau.
- **Byddwch yn barchus ac yn ystyriol o sut y gallai rhywun deimlo.**
Gwrandwch ar yr hyn sy'n cael ei gyfleu, cydnabyddwch hoffterau a dewisiadau, a gwerthfawrogwch safbwyntiau eraill.
- **Dylid trin pobl â pharch ac urddas, gan ystyried sut yr hoffech chi eich hun gael eich trin.**
- **Gyda charedigrwydd a thosturi, gallwch chi wneud gwahaniaeth enfawr.**



Cyfathrebu

**Mae cyfathrebu yn bwysig i bawb.
Dyna sut rydyn ni'n mynegi ein hunain.**

Rydym yn cyfathrebu trwy iaith ac ymddygiad. Mae hyn yn cynnwys geiriau llafar ac ysgrifenedig, mynegiant wyneb, ystumiau, a gwybodaeth weledol.

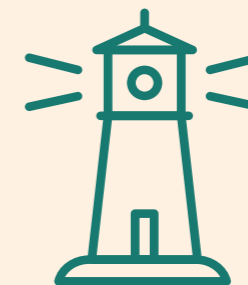
- Mae'n bwysig edrych y tu hwnt i eiriau, trwy wrando ar dôn llais y person ac arsylwi ar ei ymadroddion. Os yw rhywun yn cael trafferth dod o hyd i'r geiriau cywir, efallai na fydd yr hyn y mae'n ei ddweud yn cyfateb i'r neges y mae'n ceisio ei chyfleu.
- Byddwch yn ymwybodol o iaith eich corff a allai roi'r neges anghywir yn anfwriadol. Er enghraifft, rydych chi'n ceisio bod yn amyneddgar, ond mae edrych ar eich oriawr yn awgrymu eich bod chi ar frys.
- Siaradwch yn glir gan ddefnyddio brawddegau syml byr sy'n hawdd eu deall.
- Ceisiwch osgoi rhestru llawer o opsiynau gyda'i gilydd oherwydd gall hyn fod yn ormod o wybodaeth i'r person. Yn lle hynny, rhowch ddau neu dri dewis iddynt.
- Darparwch gefnogaeth briodol ac amserol trwy aros yn amyneddgar i bobl ddweud yr hyn mae nhw eisiau. Peidiwch â chael eich temptio i siarad dros rywun neu ar eu rhan, bydd pobl yn rhoi gwybod i chi os oes angen help arnynt.
- Byddwch yn ymwybodol o'r symbolau gweledol a ddefnyddir i ddangos gwybodaeth, megis bathodynau, laniardau a breichledau. Er enghraifft, mae laniard blodyn yr haul yn nodi anabledau cudd.
- Os bydd rhywun ar goll neu'n ofidus, gallwch gynnig cysylltu â rhywun am gymorth. Efallai y bydd gan bobl gerdyn cyswllt brys.
- Mewn trafodaethau grŵp, gall fod yn anodd siarad. Gall cymhorthion gweledol, fel cardiau sy'n dweud 'Rydw i eisiau siarad' roi gwybod i chi fod pobl eisiau dweud rhywbeth.

Llywio

Gall gwneud newidiadau bach i amgylcheddau helpu pobl i wneud synnwyr o fannau a symud o gwmpas yn ddiogel.

Hyd yn oed os na ellir gwneud newidiadau amgylcheddol, bydd deall sut mae'r amgylchedd yn effeithio ar ymddygiad rhywun yn eich galluogi i gynnig y cymorth mwyaf priodol.

- Cyfeiriwch yn glir ardaloedd a chyfleusterau. Gwnewch yn glir sut i fynd i mewn ac allan o lefydd, unwaith rydych tu mewn i le, nid yw bob amser yn amlwg sut i fynd allan. Er enghraifft, mewn toiledau, gall drysau lluosog fod yn ddrislyd ac efallai nad yw'r brif allanfa yn glir.
- Mae lliwiau cyferbyniol yn ei gwneud hi'n haws i bobl wahaniaethu rhwng gwybodaeth, gan gynnwys ffiniau a dyfnder. Er enghraifft, gall fod yn anodd gweld brechdan wen ar blât gwyn, ond pan fydd ar blât coch, mae'r cyferbyniad gweledol yn ei gwneud hi'n amlwg.
- Byddwch yn ymwybodol o broblemau canfyddiad gweledol a gofodol. Lle bo modd, newidiwch waliau, lloriau, llenni neu fatiau tywyll neu batrymog er mwyn osgoi camddehongli. Fel arall, helpwch rywun i fynd dros neu o gwmpas ardaloedd os ydynt yn cael trafferth.
- Darparwch fannau tawel a seddau i gefnogi pobl os ydyn nhw'n teimlo eu bod wedi'u llethu neu os oes angen seibiant arnyn nhw.



Deall sut i ddarparu cymorth ymarferol

Wrth ystyried y ffordd orau i chi gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia mae dealltwriaeth yn hanfodol.

Mae'r canllaw hwn wedi rhoi cyflwyniad byr i chi o beth yw dementia, sut y gallai effeithio ar bobl a rhai o'r pethau y gallwch chi eu gwneud i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia.

Wrth ystyried sut y gallwch gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia, gall fod yn ddefnyddiol ystyried tri chwestiwn:

1. Beth yw'r her?
2. Pam allai hyn fod yn anhawster?
3. Beth allai i ei wneud i helpu?



Rydym wedi gweithio drwy'r cwestiynau hyn gan ddefnyddio rhai enghreifftiau a drafodwyd yn y canllaw hwn:

Mae rhywun yn ansad ar ei draed ac mae'n ymddangos ei fod mewn perygl o gwmpo.

Gall newidiadau symudedd wneud rhywun fynd ar osgo neu fod yn fwy tebygol o faglu. Gall pobl gael anhawster gydag ymwybyddiaeth ofodol a dehongli lleoliadau gwrthrychau, gofod a dyfnder.

Beth allai i ei wneud i helpu?

- Byddwch â llwybrau clir a symudwch oddi yno unrhyw wrthrychau a allai greu perygl baglu
- Rhowch baent neu dâp lliw cyferbyniol i ddangos ymyl unrhyw risiau neu gyrbau.
- Gosodwch oleuadau ar y grisiau i leihau cysgodion.
- Defnyddiwch fatiau gwrthlithro.
- Darparwch seddau i alluogi pobl i eistedd i lawr os oes angen. Os yn bosibl, trefnwch gadeiriau ag uchder amrywiol, a chyda/heb freichiau fel y gall pobl ddewis y gadair sydd fwyaf addas ar eu cyfer.
- Gosodwch gadeiriau yn erbyn wal i'w hatal rhag llithro neu droi drosodd.
- Defnyddiwch sticeri gwrthlithro, padiau gafael, neu gapiau rwber ar ddodrefn i atal llithro. Ychwanegwch strapiau gwrth-ddymchwel neu angorau i ddodrefn y gallai pobl bwysu arnynt.

Mae rhywun yn cael trafferth cerdded dros fat tywyll i fynd i mewn i adeilad.

Efallai bod yr ymennydd yn cael trafferth dehongli'r wybodaeth weledol a welir. I'r person hwn mae'r mat tywyll yn edrych fel twll yn y llawr, ac maent yn teimlo na allant gerdded.

Beth allai i ei wneud i helpu?

- Os yn bosibl, defnyddiwch fat lliw ysgafnach.
- Trefnwch lwybr i mewn i'r adeilad lle nad oes angen i rywun gamu ar y mat.
- Os oes gennych lawr tywyll, gallwch helpu drwy gerdded ochr yn ochr â nhw a'u harwain.

Mae rhywun yn gweld amgylchedd swllyd yn rhwystredig ac yn peri gofid.

Mae'n bosibl y bydd pobl yn profi gorsensitifrwydd i sŵn, fel seiniau'n cael eu profi'n uwch. Gall amgylcheddau swllyd ei gwneud hi'n anoddach canolbwyntio.

Beth allai i ei wneud i helpu?

- Sicrhewch fod lleoedd tawel ar gael.
- Sicrhewch fod gennych oriau tawel penodedig.
- Ceisiwch leihau sŵn cefndir diangen.
- Rhowch wybod i bobl bod oriau tawel ar gael.
- Cyfeiriwch bobl i ardaloedd tawelach.

Mae rhywun yn ymddangos ar goll ac yn ddryslyd.

Efallai y bydd pobl yn cael anhawster gydag atgofion diweddar gan achosi iddynt anghofio ble maen nhw ar hyn o bryd, gyda phwy y daethant, a sut y daethant yno.

Beth allai i ei wneud i helpu?

- Gofynnwch a ydynt yn iawn, darganfyddwch a oes angen cymorth arnynt.
- Cyflwynwch eich hun a'r lleoliad, eglurwch eich bod yn hapus i helpu.
- Dysgwch amdanyn nhw. Ydyn nhw'n gwybod eu henw a'u cyfeiriad neu a oes ganddyn nhw gerdyn gyda'r wybodaeth hon arno?
- Cynigiwch gysylltu â rhywun am gymorth. Efallai y bydd gan bobl gerdyn rhag ofn bod argyfwng.
- Peidiwch â chynhyrfu. Helpwch y person i deimlo'n ddiogel ac yn gyfforddus. Efallai y byddant yn cofio'r hyn y maent wedi'i anghofio mewn amser.
- Os ydynt yn parhau i fod ar goll ac yn ddryslyd ac nad oes gennych unrhyw fanylion cyswllt, ffoniwch yr orsaf heddlu leol.



Adnoddau



What I Wish People Knew About Dementia: From Someone Who Knows. By Wendy Mitchell – A book dispelling the myths and stereotypes of living with dementia: www.bloomsbury.com/uk/what-i-wish-people-knew-about-dementia-9781526634511

Knowledge is Power – Handy hints and tips that might help make life a little easier after a diagnosis of dementia: issuu.com/bangoruniversity/docs/dsdc_-_knowledge_is_power

Knowledge is Power 2 – Handy hints and tips for day-to-day life with dementia: issuu.com/bangoruniversity/docs/acc_22_09_2022_knowledge_is_power_v2_eng



Alzheimer's Research UK – Watch a video explaining what dementia is: alzheimersresearchuk.org/dementia-information/what-is-dementia

Pocket medic – Watch films showing what it can be like to live with dementia: medic.video/dementia

Living with Sensory Challenges and Dementia – Watch an animation telling the story of fictional characters with different dementia: sensory-challenges-and-dementia-awareness.co.uk/videos

Dementia and Sensory Challenges – Agnes Houston talks about her life living with dementia and sensory challenges: youtube.com/watch?v=VH_QpmH_lhU



Dementia UK – Learn more about dementia: dementiauk.org/about-dementia/dementia-information

Alzheimer's Society – Learn more about the different types of dementia, the symptoms, diagnosis, and treatments: alzheimers.org.uk/about-dementia

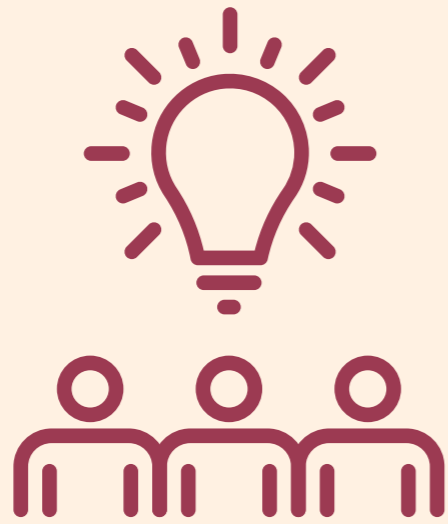
Dementia Engagement and Empowerment Project (DEEP) – Learn more about making things more accessible including audit checklists and guidelines: dementiavoices.org.uk/deep-resources/making-things-more-accessible

Dementia Diaries – Hear from people living with dementia in their own words: dementiadiaries.org

Living with Dementia Toolkit – Resources for people living with dementia and carers: livingwithdementiatoolkit.org.uk

Hidden disabilities – Learn more about hidden disabilities, the Sunflower symbol, and supporting people with their access needs: hiddendisabilitiesstore.com

*Sylwch fod yr adnoddau hyn yn gywir ym mis Mawrth 2023 ond gallant newid dros amser.



Myfyrio a Gwneud Newidiadau:

1. Beth am eich gweithle neu gymuned sy'n gyfeillgar i ddementia ar hyn o bryd?
2. Pa newidiadau allwch chi eu gwneud i fod yn fwy hygyrch i bobl â dementia?
3. Sut gallwn ni gefnogi eraill i fod yn fwy ystyriol o ddementia?





Dod yn Fusnes a Chymuned sy'n Cefnogi Pobl â Dementia: Canllaw Ymarferol

**Teresa Davies, Catherine MacLeod
a Hannah Jelley**