

Dementia a heriau i'r synhwyrau

Gall dementia effeithio mwy na'r cof



Ysbrydolwyd a chrewyd y daflen
gan bobl sy'n byw â dementia

Gall dementia fod yn fwy na'r cof...

“Nes i ddarllen y llyfr yma ar ôl i mi gael diagnosis ac roedd pob dim yn gwneud synnwyr wedyn. Does dim angen fod ofn dementia, mae bywyd yn mynd yn ei flaen”

Glenda Roberts



Ysgogwyd y prosiect hwn gennyf i (Agnes), unigolyn â dementia, i godi ymwybyddiaeth a rhoi gobaith i bobl eraill â dementia, yn ogystal â gofaluwr, ar sut i fyw bywyd cadarnhaol er gwaethaf rhai heriau synhwyraidd.

Cefais ddiagnosis o ddementia o'r math Alzheimer naw mlynedd yn ôl pan oeddwn yn 57 mlwydd oed. Roeddwn yn disgwyl y problemau â'r cof, ond pan ddechreuais i gael heriau synhwyraidd, nid oeddwn yn gwybod beth oedd yn digwydd.

Wrth ymgyrchu, rwyf wedi cael y fraint o siarad ag eraill â dementia a darganfod nad oeddwn ar fy mhen fy hun. Roedd gan eraill y problemau hyn, ond ychydig iawn oedd wedi'i ysgrifennu amdanynt, felly mewn anobaith penderfynais ysgrifennu llyfr yn y gobaith o addysgu eraill am yr heriau synhwyraidd a allai wynebu rhai pobl â dementia.

Rwy'n gobeithio y bydd y llyfr hwn yn rhoi syniadau i'r darllenwr ar sut i wneud bywydau pobl â dementia yn fwy plaserus, gan eu galluogi i gael eu cynnwys yn fwy cymdeithasol a pheidio â theimlo eu bod ar eu pennau eu hunain.

Ni fwriedir i'r llyfr yn gynnig yr holl atebion, dim ond rhoi cip olwg o'n profiadau bob dydd.

Cewch hefyd gyfle i'n gwyllo ar y linc isod yn esbonio yn ein geiriau ein hunain sut mae'n teimlo a sut gallwch chi ein helpu.

Linc i wyllo: https://www.youtube.com/watch?v=U_L2107EweQ

Ni fyddai'r gwaith gwreiddiol a'r cyfeithiad wedi bod yn bosibl heb gefnogaeth ariannol yr Life Changes Trust o'r Alban a Merched y Wawr yng Nghymru.

Agnes Houston MBE

Canfyddiadau allweddol

Er bod newidiadau i'r synhwyrau yn digwydd yn ystod y broses heneiddio, mae oedran y rhai a ddyfynnir yn y llyfr hwn yn amrywio o'r pumdegau cynnar i ddiwedd y saithdegau, ac eto roedd eu profiadau'n debyg, waeth beth oedd eu hoed, math neu gyfnod o ddementia.

Gall materion synhwyraidd waethygu problemau gwybyddol.

Mae angen sicrhau bod mwy o wybodaeth am ddementia a heriau synhwyraidd ar gael:

'Hoffwn pe bai rhywun wedi dweud wrthyf yn y dechrau beth oeddynt (symptomau synhwyraidd)...' Helen

Mae sawl math o ddementia:

'Mae gen i PCA (Posterior Cortical Atrophy), sef amrywiad o glefyd Alzheimer sy'n effeithio ar fy ngolwg. Does yna ddim byd ar gael i mi...' Ann

'Rydym yn bobl gyffredin sy'n byw bywydau cyffredin, sy'n digwydd bod â chyflwr hirdymor o'r enw dementia. Helpwch ni i barhau i fyw yn ein cartrefi a'n cymunedau, rhywbeth y gallwn ei wneud yn dda iawn pe bai cymdeithas yn deall sut i'n cefnogi gyda'n heriau synhwyraidd...' Agnes

'Mae 'na lawer o bobl wedi cael eu ffilmio ar gyfer y llyfr - siawns na allwn ni gyd fod yn anghywir? Felly gwylwch hi a dysgwch rhywbeth...' Ross

Donna, gofaluwr:

Cefais y fraint o gyfarfod, ffilmio a thrawsgrifio profiadau'r bobl wych hyn am eu heriau synhwyraidd. Yr hyn y sylwais oedd themâu cyffredin yn rhedeg drwy'r holl straeon. Rwy'n galw'r rhain yn:

- Ymwybyddiaeth
- Derbyn
- Addasu
- Osgoi

Gweld

Mae gwybodaeth yn teithio o'r llygaid i'r ymennydd ble mae'n cael ei ddehongli, ynghyd â gwybodaeth o synhwyrâu, meddyliau ac atgofion eraill. Felly, os oes gennych olwg 20/20 ond yn dal i gael problemau gweld, gallai hyn fod oherwydd bod gennych anawsterau o ran canfyddiad gweledol.

Rwy'n ei alw'n "Ddallineb yr Ymennydd" sy'n golygu bod eich llygaid yn gweld, ond nid yw eich ymennydd yn dehongli'r wybodaeth yn syth.

Sylwadau

'Nid oeddwn yn meddwl y byddai cael diagnosis sy'n effeithio ar wybyddiaeth yn effeithio ar y synhwyrâu, felly pan ddechreuais i gael heriau synhwyradd, nid oeddwn yn meddwl bod ganddo ddim i'w wneud â dementia...' *Peter*

'Mae gen i ddiffyg ymwybod â gofod a rhoddwyd ffon i mi yn yr ysbyty i'm cywiro...' *Carol*

'Mae 'na fat mawr du mewn siopau bob amser, sy'n edrych fel twll, felly mae'n ganfyddiad sydd yn gofyn am lawer o ffydd i mi gamu arno...' *Tommy*

'Dechreuais faglu cryn dipyn... doeddwn i ddim yn gweld y grisiau... Mi welais i'r optegydd ac mae fy ngolwg yn iawn.' *Chris*

'Byddaf yn neidio, wrth ddod allan o siop (pan welaf adlewyrchiad pobl yn y ffrâm drws arian) fel petai rhywun yno ac rwy'n ceisio eu hosgoi...mae hynny ddigon o godi ofn arnoch...' *Alan*

'Dwi'n cael trafferth prosesu'r hyn welaf... grisiau, golau, du ar ddu, drysau gwydr...' *Ann*

'Mae siopa'n hunllef yn awr gan fy mod yn gweld dwbl a dychmygu fy mod yn gweld pethau. Ychwanegwch gorlwytho synhwyradd ac mae'n ormod o lawer...' *Agnes*

'Gwyllo'r teledu - rhai nosweithiau mae'n iawn, adegau eraill byddaf yn gweld dwbl: dwi'n ei ddiffodd...' *Ross*

'Dwi methu gweld i ddarllen, felly dwi'n defnyddio llyfrau llafar...' *Carol*

'Fedrwn i ddim defnyddio fy nghyfrifiadur gan fod y llythrennau yn neidio o gwmpas...' *David*

Pethau sy'n helpu

- Rhowch fwy o amser i chi eich hun i brosesu gwybodaeth cyn gweithredu arno
- Gwisgwch sbectol gywir a sicrhau eu bod yn lân
- Sicrhewch bod yna olau cyson llachar (i leihau'r cysgodion)
- Sicrhewch bod lliwiau'n cyferbynnu
- Cefndiroedd plaen, yn enwedig carpedi
- Defnyddiwch lyfrau llafar
- Gall prismau gynorthwyo gyda golwg dwbl - gofynnwch i'ch offthalmolegydd
- Fel y gall tros-haenau lliw wrth ddarllen
- Gall ffon wen sy'n plygu fy helpu â'm golwg a dirnadaeth a rhybuddio eraill fod gennyf broblem gweledol
- Ffon bwyntio wen i roi gwybod i eraill am broblem gweledol
- Os ydych chi'n gweld dwbl/dychmygu eich bod yn gweld pethau, ewch at eich optegydd a all eich cyfeirio at orthoptydd sy'n arbenigo yn y maes hwn (cofiwch ddweud wrtho/i fod gennych ddementia a pha fath ydyw).
- Os yw'r optegydd yn cadarnhau bod presgripsiwn eich lens yn ddigonol, ond eich bod yn dal methu gweld, ystyriwch ymchwilio ymhellach.

Pwy all helpu?

- RNIB Cymru
- Optegydd Gwasanaeth Golwg Gwan Cymru (LVSW)
- Orthoptwyr
- Therapyddion Galwedigaethol

Clyw

Nid yw'r llyfryn hwn yn delio â cholli clyw, ond yn hytrach yr hyn a oedd yn bwysig i bobl a gyfwelwyd.

Roedd gor-sensitifrwydd i sŵn a rhai tonau, sensitifrwydd i amgylcheddau swnllyd a gorlwytho gwybodaeth yn **arwain at unigedd cymdeithasol** yn themâu cyffredin yn y cyfweiliadau...

Sylwadau

'Mae (y sŵn) yn fy mrifo weithiau...' *Rozel*

'Mae (y sŵn) yn adeiladu yn crescendo ac rwy'n cynhyrfu ac yn ypsetio... dwi'n mynd adref pan fydd y gerddoriaeth yn dechrau...' *James*

'Mae anhawster gyda sŵn uchel yn cael effaith enfawr ar fy mywyd cymdeithasol a theuluol...' *Helen*

'Unrhyw sŵn uchel a dwi'n gwylltio...' *Joy*

'Dwi methu dioddef cerddoriaeth mewn siopau... dwi'n cael fy hun yn mynd yn flin iawn... roedd o'n artaith...' *Peter*

'Mae (sŵn) yn ymddangos fel petai'n canu yn fy mhen...' *Rita*

'Mae pob yn ail air yn mynd ar goll a byddai'r (person sy'n siarad) yn dechrau gweiddi...' *Tommy*

'Dwi ddim yn gallu meddwl mewn amgylcheddau swnllyd... mae fy ymennydd yn cau lawr...' *Agnes*

'Yn y bore ni allaf ddioddef sŵn y teledu. Rwy'n tueddu mynd i'r ystafell wely pan fydd ef (gŵr) yn ei wyllo...' *Elaine*

'Gall sŵn mewn wardiau ysbytai aciwt fod yn broblem benodol i bobl sydd â dementia, gan gynyddu lefelau pryder a chreu teimladau o wylltineb a thrallod ac o bosibl effeithio ar archwaith am fwyd, patrwm cysgu ac ymwybyddiaeth o boen.' *Shifting the Paradigm NHS Lanarkshire*

Pethau sy'n helpu

- Rhowch wybod i bobl beth yw eich heriau chi a sut gallant helpu os nad ydynt yn adnabod y broblem
- Rhowch amser i ni glywed yr hyn rydych yn ei ddweud
- Caniatewch amser i'n hymennydd brosesu a meddwl am yr ateb
- Defnyddio techneg gwranddo myfyriol - ailadrodd yr hyn rydym wedi'i ddweud yn ôl wrthym i ni
- Efallai y bydd angen amser tawel arnom i ddod dros fore prysur
- Lleihau synau sydyn annisgwyl a gorlwytho synhwyrdd, a allai greu dryswch
- Dewis amser tawel wrth fynd allan am bryd o fwyd
- Defnyddiwch blygiau clustiau (i leihau sŵn)
- Eisteddwch ar ben y bwrdd (mae'n lleihau sŵn)
- Sefwch gyda'ch cefn yn erbyn y wal (mae'n lleihau sŵn)
- Gadael am gyfnod byr a mynd am dro i glirio eich pen

Pwy all helpu?

- Awdiolegydd GIG (NHS)
- Therapyddion Iaith a Lleferydd
- Seicolegwyr
- Swyddogion Atal Cwypadau

Croesi'r Ffordd

Wrth ddysgu i groesi'r ffordd yn blant, cawn ein dysgu i EDRYCH I'R CHWITH, DDE a'r CHWITH ETO. Ond i wneud hyn, mae angen i chi ddefnyddio synhwyrdd lluosol: llygaid i weld; clustiau i glywed; y cof i farnu cyflymder ceir. Ychwanegwch yr amgylchedd, lefelau sŵn, ac amodau tywydd ac yn sydyn mae croesi'r ffordd yn dod yn beryglus a dweud y lleiaf!

Nawr, dychmygwch os oes gennych ddementia hefyd!

Cyffwrdd/Blasu/Arogli

Yn ystod ein cyfweiliadau, canfu pobl â dementia eu bod wedi sylwi ar newidiadau o ran cyffwrdd, blas ac arogli:

- methu gwahaniaethu rhwng poeth ac oer
- roedd y blas wedi newid gan effeithio ar archwaeth ac arferion bwyta
- gallai arogleuon fod yn gryf a llethol
- mewn rhai achosion roedd y synnwyr o arogli wedi lleihau

Sylwadau

Cyffwrdd

'Dwi'n teimlo'r oerfel yn waeth...' *Liz*

'Nes i ddim teimlo dim pan nes i dywallt dŵr berwedig dros fy nwylo yn lle i gwpan...' *Ross*

'Dwi'n fwy tueddol o afael ym mraich pobol wrth siarad rŵan... Dwi'n cofleidio pobl mwy nad oeddwn i'n arfer ei wneud...' *Wendy*

Blasu

'Collais fy ngallu i flasau ac arogli naw mlynedd yn ôl... efallai hanner blwyddyn yn ddiweddarach cefais ddiagnosis o Alzheimer's... ni allaf arogli beth dwi'n ei goginio... dwi'n defnyddio fy nychymyg...' *Nina*

'Mae fy synnwyr blasu wedi newid... wnes i erioed hoffi coffi, ond nawr dwi wrth fy modd efo fo...' *Liz*

'Roeddwn i'n arfer cymryd siwgr ond nawr dydw i ddim yn ei hoffi... dwi chwaith ddim yn hoffi halen... Roeddwn i'n arfer mwynhau peint ond ddim rŵan...' *Peter*

'Mae popeth yn hollol ddi-flas nawr felly dydych chi ddim eisiau bwyta...' *Archie*

Arogli

'Dwi'n llwglyd ond weithiau nid yw bwyd yn arogli/blasu'n iawn felly byddaf yn bwyta siocled yn lle hynny... Dwi'n mynd o gwmpas yn ogleuo fy hun gan fy mod yn credu fy mod yn drewi... Dwi'n defnyddio lot o bersawr...' *Agnes*

'Fedra i ddim dweud os yw bwyd yn ddrwg gan fod fy synnwyr arogli wedi dirywio...' *Alan*

'Dwi'n gofyn yn aml i'm gwraig ddangos y paced i mi (oherwydd dydw i ddim yn credu mai dyna y gofynnais amdano)... Dydy o (yr arogl) jyst ddim yn iawn...' *Ross*

Pethau sy'n helpu

- Gosodwch dapiau arbennig i reoli tymheredd
- Dewch i ddeall pam mae hyn yn digwydd a dechrau derbyn y newidiadau
- Rhannwch yr hyn sy'n digwydd i chi

Rhithweledigaethau

Sylwadau

Rhithweledigaeth weledol:

yn cynnwys amgyffred/gweld rhywbeth sydd ddim yn y byd go iawn

'Y rheswm pam wnes i fynd at y meddyg oedd bod fy ngyrru'n broblem... Roeddwn yn gweld rhithiau... ac yn argyhoeddedig fod pobl yn fy nilyn... ac mi es i chwilio amdanynt...' *David*

'Roeddwn yn ofnus wrth edrych ar luniau ar y wal... oherwydd roedd y bobl ynddyn nhw'n codi llaw arna i...' *Eddie*

'Dwi'n paentio fy rhithweledigaethau...' *Edward*

Yn parhau trosodd...

Parhad rhithweledigaethau...

'Mae fy rhithweledigaethau jyst yn neidio ata i... Dysgodd hi (fy Seiciatrydd)... fi gyfrif teiliau neu flodau ar y papur wal... therapi ymyrraeth...' *Carol*

'Mae myfyrdod i'w weld yn fy helpu...' *Helga*

Dychmygu arogl pethau:

yn cynnwys profiadau/arogleuon nad ydynt yno

'Arogleuon cemegol fydda i'n eu profi'n bendant...' *Carol*

'Rwy'n synhwyro arogl does neb arall yn gallu ei arogl, mae'n arogl budr...' *Liz*

'Llosgi... ers i mi gael dementia (mae hi'n chwerthin)... Ffoniais y gwasanaeth tân unwaith...' *Elaine*

'Arogl fel draen neu arogl hen fop wedi llwydo...' *Joy*

'Rwy'n arogl pi-pi cath ac nid oes gen i gath...' *Agnes*

'Rwy'n arogl cyri a dydy o ddim yno...' *Edward*

Rhithweledigaeth clywedol:

yn cynnwys lleisiau/synau nad ydynt yn rhai go iawn

'Dwi'n meddwl y clywais sŵn yn y tŷ ac dwi'n chwilio amdano a does dim byd yno...' *Alan*

'Yn hytrach na rhithweledigaethau, dwi'n cael breuddwydion byw iawn ond, hefyd, yn dioddef o ddiffyg adnabyddiaeth o bryd mae breuddwydion yn stopio a lle mae realaeth yn dechrau...' *Chris*

Pethau sy'n helpu

- Ceisiwch esbonio i'r person â dementia beth sy'n digwydd
 - Cynigwch sicrwydd
 - Mae ceisio argyhoeddi rhywun eu bod yn camgymryd yn gallu peri gofid i bawb
 - Rhowch gynnig ar dechnegau tynnu sylw
 - Gwiriwch amodau'r amgylchedd/dileu cysgodion
 - Gofalwch am iechyd y llygaid
 - Gwiriwch feddyginiaethau am sgil-ffeithiau
 - Gwiriwch am haint/deliriwm
- Gwybodaeth pellach yma <https://gofalcymdeithasol.cymru/gwella-gwasanaethau/newid-mewn-ymdygiad-pobl---iechyd-corfforol>

Mae'r daflen hon yn ffrwyth llawer o oriau a dreuliyd yn siarad â phobl â dementia o'r Alban, Cymru, Iwerddon Lloegr, Yr Almaen a'r Weriniaeth Tsiec, am eu profiadau synhwyraidd, a hoffem ddiolch i bob un...

Agnes Houston, Ross Campbell, Alan Houston, David Mason, Ann McDonald, James McKillop, Edward McLauchlan, Peter McLauchlan, Archie Noone, Carol Ovenstone, Andrew Pascoe, Chris Roberts, Helen Rochford Brennan, Tommy Dunne, Ernest (Eddie) Flory, Wendy M Hall, Rita Pickering, Rozel Snell, Liz White, Joy Watson, Elaine Stephenson, Daphne Wallace, Helga Rohra a Nina Balackova.

Dysgwch fwy ...

Arwyddair Prifysgol Bangor yw *Gorau Ddawn Deall* ac mae'r llawlyfr yma yn ffrwyth cyd weithio i gynyddu dealltwriaeth. Cwblhawyd y gwaith hwn dan arweiniad Dr Catrin Hedd Jones, Prifysgol Bangor.

Cewch fwy o wybodaeth ynghlŷn â'n gwaith wrth deipio'r canlynol i'r bar cyfeiriad ar eich porwr rhyngwyd:

<http://dsdc.bangor.ac.uk/supporting-people.php.cy>

neu gysylltu yn uniongyrchol:

Dr Catrin Hedd Jones, Prifysgol Bangor, Gwynedd. LL57 2PZ.

Ffôn: 01248 388872

e-bost: c.h.jones@bangor.ac.uk

Trydar: @CatrinHedd

Ymchwil ar brofiad Clywedol: @HearingDementia

Diolch hefyd i:

- Bobl eraill â dementia a'n cefnogodd drwy gyfrwng cyfryngau cymdeithasol i rannu eu profiadau
- Staff DEEP a'n cefnogodd gyda'r cyfweiliadau yn Lloegr - www.dementivoices.org.uk
- Tracy Keating - cymorth gyda'r dylunio
- Cymunedau Dementia Gyfeillgar yr Alban a gefnogodd gynhyrchu'r daflen wreiddiol a'r ffilmio
- 'Life Changes' Trust am ariannu'r daflen wreiddiol www.lifechangestrust.org.uk
- Merched y Wawr Cangen Pencader a Rhanbarth Caerfyrddin am ariannu'r cyfieithiad i'r Gymraeg a'r argraffiad gan W.O. Jones.
- Diolch hefyd i Einir Wyn, Sandra Morris Jones a Shan Morgan, aelodau Merched y Wawr am eu cyfraniadau gwerthfawr i'r cyfieithiad (2020).



ISBN 978-1-84220-185-5

© Prifysgol Bangor 2021

Cedwir pob hawl a ni chaniateir atgynhyrchu heb ganiatâd

Dyluniad gan: Highland Print and Design, Inverness 01463 233332

Cysyniad dyluniad y clawr gan Agnes Houston MBE