

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

“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.*

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



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

Cefais ddiagnosis o ddementia o'r math Alzheimer naw mlynedd cyn creu y llawlyfr yma pan oeddwn yn 57 mlwydd oed. Roeddwn yn disgwyl y problemau 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 llyfryn yn y gobaith o addysgu eraill am yr heriau synhwyraidd a allai wynebu rhai pobl â dementia.

Rwy'n gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn rhoi syniadau i'r darllenwr ar sut i wneud bywydau pobl â dementia yn fwy pleserus, 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 llyfryn hwn gael yr holl atebion ond cip olwg o'n profiadau byw gyda cyfle i wyllo ni yn esbonio yn ein geiriau ein hunain sut mae'n teimlo a sut y gallwch chi ein helpu.

Agnes Houston MBE

Linc i wyllo: <https://bit.ly/Sensesvideo>

Ni fyddai'r gwaith hwn wedi bod yn bosibl heb gymorth ariannol gan yr Ymddiriedolaeth newid bywyd o'r Alban a chyfeithiad i'r Gymraeg gan Brifysgol Bangor a Merched y Wawr.

Canfyddiadau allweddol

Er bod newidiadau i'r synhwyrau yn digwydd yn ystod y broses heneiddio, mae oedran y rhai a ddyfynnir yn y llyfryn 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 synhwyrdd waethygu problemau gwybyddol.

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

'Hoffwn pe bai rhywun wedi dweud wrthyf yn y dechrau beth oeddynt (symptomau synhwyrdd)...' *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 synhwyrdd...' *Agnes*

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

Donna, gofalwr:

Cefais y fraint o gyfarfod, ffilmio a thrawsgrifio profiadau'r bobl wych hyn am eu heriau synhwyrdd. 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 synhwyrau, 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 synhwyrau, felly pan ddechreuais i gael heriau synhwyraidd, nid oeddwn yn meddwl bod ganddo ddim i'w wneud â dementia...' *Peter*

'Mae gen i ddiffyg ymwybod â gofod a rhoddwyd ffôn 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 synhwyraidd 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 Opometrydd
- 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
- Opometrydd
- Orthoptydd
- Offthalmolegydd
- Therapydd 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 thralod ac o bosibl effeithio ar archwaith am fwyd, patrwm cysgu ac ymwybyddiaeth o boen.' *Shifting the Paradigm NHS Lanarkshire*

Pethau sy'n helpu

- Rhwch wybod i bobl beth yw eich heriau chi a sut gallant helpu os nad ydynt yn adnabod y broblem
- Rhwch 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 synhwyraidd, 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?

- Therapydd clyw drwy adran Awdioleg y GIG
- Therapydd Iaith a Lleferydd
- Seicolegydd

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 synhwyrau 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
- Siaradwch efo dietegydd i reoli y newid mewn blas ar bethau
- Deall pam bod 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*

'Lloggi... 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 a 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://bit.ly/GCC_Dementia

Mae'r daflen hon yn ffrwyth llafur oriau a dreuliwyd yn siarad â phobl â dementia o'r Alban, Cymru, Iwerddon, Lloegr, Jersey, 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 ...

Mae Agnes wedi cyhoeddi e-lyfr sydd hefyd ar lafar "Talking Sense". Cewch gopi wrth ddilyn <https://bit.ly/SensesBook>

Hoffem glywed gennych!

Plis cysylltwch os hoffech:

- Dweud wrthym sut mae'r llyfryn wedi'ch helpu chi.
- Rhoi awgrymiadau ar gyfer addasu.
- Archebu gopiâu o'r llyfryn.

Ymwelwch â <https://bit.ly/DementiaSenses>, neu

dilynwch y cod QR i lenwi holiadur byr.

Neu, gallwch gysylltu â Catrin Hedd Jones
c.h.jones@bangor.ac.uk / 01248 388872



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 cyfweliadau 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
- Merched y Wawr Cangen Pencader a Rhanbarth Caerfyrddin am ariannu'r cyfieithiad i'r Gymraeg a'r aelodau Einir Wyn, Sandra Morris Jones a Shan Morgan, am eu cyfraniadau gwerthfawr i'r cyfieithiad (2020).



ISBN: 978-1-84220-206-7

© Prifysgol Bangor 2024

Cedwir pob hawl a ni chaniateir atgynhyrchu heb ganiatâd

Dyluniad gan: Highland Print and Design, Inverness.
Cysyniad dyluniad y clawr gan Agnes Houston MBE
Argraffwyd y fersiwn dwyieithog gan W.O. Jones, Llangefni.