

## **Dementia: asesu, rheoli a chymorth i bobl sy'n byw â dementia a'u gofalwyr**

20 Mehefin 2018

### **Dementia: y gofal y dylech ei ddisgwyl**

Mae dementia yn newid y ffordd y mae pobl yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn. Mae'r symptomau yn amrywio ond mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â dementia yn cael problemau gyda'u cof, eu dealltwriaeth, eu gallu i siarad a'u bywydau o ddydd i ddydd. Mae dementia yn fwy cyffredin ymysg pobl dros 60 oed, ond weithiau, mae'n datblygu cyn hyn. Mae'n gwaethygu dros amser, er mae pa mor y gyflym mae'n datblygu yn amrywio o berson i berson. Mae tua 850,000 o bobl yn y DU wedi cael diagnosis o ddementia ac mae'n cael ei achosi gan glefyd Alzheimer yn y rhan fwyaf o bobl. Nid yw dementia yn rhedeg yn y teulu fel arfer, felly, fel arfer, nid yw'n fwy tebygol o gael ei basio ymlaen os oes gennych riant sydd â dementia.

Gan nad effeithir ar ddau berson sydd â dementia yn yr un ffordd, mae'r gofal a'r cymorth cywir yn unigryw i bob person. Hoffem sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i bobl â dementia drwy sicrhau'r canlynol:

- os ydych chi neu'ch meddyg yn credu efallai bod gennych ddementia, y cewch y profion cywir er mwyn gweld pa fath sydd gennych a sut i'w reoli
- bod eich tîm gofal yn esbonio beth yw dementia i chi a'ch teulu, gan gynnwys sut y gall effeithio arnoch a pha ofal y dylech ei gael ar bob cam
- eich bod yn cael help i ddeall y ffyrdd gwahanol o reoli dementia ac i benderfynu beth fyddai'n gweithio orau i chi
- bod rhywun yn eich tîm gofal yn cael ei ddewis i drefnu eich holl ofal a bod yn gyswllt i chi - dylai sicrhau eich bod chi a'ch teulu yn ganolog i'r holl benderfyniadau sy'n cael eu gwneud

- bod eich teulu neu eich gofalwyr yn cael cymorth i ofalu amdanoch chi ac i aros yn iach eu hunain.

### **Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd**

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich tîm gofal roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Dylent hefyd wneud y canlynol:

- sicrhau eich bod chi'n cael dweud eich dweud bob amser ynglŷn â'ch gofal, neu fod penderfyniadau yn cael eu gwneud er eich budd chi os na allwch gwneud eich penderfyniadau eich hun mwyach
- cynnwys teulu neu ofalwyr os byddwch yn hapus â hyn
- eich helpu i gynllunio ymlaen llaw ac i wneud penderfyniadau nawr ynglŷn â'r dyfodol os ydych yn dymuno
- gweithio'n agos gyda thimau gofal eraill a rhannu gwybodaeth fel bod pawb yn gwybod beth yw eich anghenion.

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich tîm gofal.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

### **Eich helpu i benderfynu ynglŷn â thriniaeth**

#### ***Meddygyniaethau gwrth-seicotig ar gyfer trin cynnwrf, ymddygiad ymosodol a gofid***

Gall pobl sydd â dementia weithiau fynd yn ofidus, yn ymosodol neu gynhyrfu'n ddifrifol, a chael rhithwelediadau neu rhithdybiaethau. Gall meddygyniaethau gwrth-seicotig helpu yn hyn o beth, ond mae yna resymau o blaid ac yn erbyn eu cymryd. Rydym wedi creu'r [canllaw penderfyniadau cleifion](#) hwn i helpu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i drafod meddygyniaethau gwrth-seicotig â phobl sy'n byw â dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr, fel y gallant benderfynu gyda'i gilydd p'un ai'r rhain yw'r dewis cywir.

## ***Bwydo drwy diwb i bobl sy'n byw â dementia difrifol***

Mae pobl sy'n byw â dementia difrifol yn aml yn cael problemau wrth fwyta ac yfed. I rai pobl, mae bwydo drwy diwb yn opsiwn hyd nes gallant fynd nôl i fwyta ac yfed yn ôl yr arfer. Rydym wedi creu'r [canllaw penderfyniadau cleifion](#) hwn i helpu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i drafod bwydo drwy diwb â phobl sy'n byw â dementia a'u teuluoedd a'u gofalwyr, fel y gallant benderfynu p'un ai hwn yw'r dewis cywir.

### **Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?**

Mae gan [NHS Choices](#) ragor o wybodaeth am ddementia.

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Cymdeithas Alzheimer](#), 0300 222 11 22
- [Carers UK](#), 0808 808 7777

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Er mwyn rhannu profiad am ofal a gawsoch, cysylltwch â'ch grŵp [Gwarchod Iechyd lleol](#).

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae dementia wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-2979-5