



# Dyma fi<sup>®</sup>

Bydd y daflen hon yn dweud popeth wrthyfch am bwy ydw i, i'ch helpu i'm cefnogi. Yr enw rwy'n hoff o cael i alw:

## Mae'r lle hwn ar eich cyfer chi.

Gallwch atodi eich hoff lun yma – ohonoch chi eich hun, eich teulu, eich anifail anwes neu rywle rydych chi wedi ymweld ag ef.



**NEU** rhestrwch pedwar peth sydd o ddiddordeb i chi:

1

---

2

---

3

---

4

---

Cadwch y daflen hon yn rhywle addas a diogel lle gall unrhyw un sy'n gofalu amdanoch chi, gartref neu mewn man arall, gyfeirio ati'n hawdd. Gallwch chi hefyd fynd â'r daflen gyda chi i'r ysbyty os bydd angen.



Royal College  
of Nursing



Alzheimer's  
Society  
Cymru

Gyda'n gilydd, byddwn yn cynnig help  
a gobaith i bawb sy'n byw gyda dementia

Os oes gennych chi, neu rywun rydych chi'n gofalu amdano, ddementia, deliriwm neu anawsterau cyfathrebu eraill, gall symud i le anghyfarwydd neu gwrdd â phobl newydd wneud i chi deimlo'n ansefydlog neu'n ofidus. Gall y daflen **Dyma fi**<sup>®</sup> helpu i leihau'r gofid hwn. Mae'n helpu gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol i feithrin gwell dealltwriaeth ohonoch chi, neu'r person rydych chi'n gofalu amdano, er mwyn gallu darparu'r gofal gorau posibl.

Gallwch chi neu'r bobl sy'n eich cefnogi lenwi a diweddarau'r daflen unrhyw bryd. Mae llawer o bobl yn hoffi llenwi'r ffurflen fel gweithgaredd gyda'u gofalwyr neu aelodau o'u teulu, gan ei fod yn gallu eu hatgoffa o atgofion ac annog sgysiau.

Mae modd defnyddio'r ffurflen ochr yn ochr â chynlluniau gofal, a gallwch chi fynd â hi i lefydd anghyfarwydd neu newydd, fel ysbytai a chartrefi gofal. Nid ydy'n ddogfen feddygol.

Dyddiad cwblhau

---

Cwblhawyd gan

---

Gyda chymorth

---

Rwy'n fodlon i'r wybodaeth rydw i wedi'i darparu gael ei defnyddio gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol i ddarparu gofal a chymorth. Os ydyn nhw'n dymuno ei defnyddio at ddibenion gwahanol, rhaid iddyn nhw ofyn yn gyntaf.

Peidiwch â darparu gwybodaeth nad ydych chi'n gyfforddus â phobl eraill yn ei gwybod. Dylai gweithwyr proffesiynol ddweud wrthyddych chi sut byddan nhw'n defnyddio'r wybodaeth rydych chi'n ei rhoi. Os nad ydyn nhw, gofynnwch iddyn nhw – mae gennych chi hawl i wybod.

# Gwybodaeth amdanaf i



## Fy enw llawn

---



---



## Ble rydw i'n byw

Yr ardal (nid y cyfeiriad llawn) lle'r ydych chi'n byw a pha mor hir rydych chi wedi bod yn byw yno.

---



---



## Y bobl sy'n fy adnabod orau

Gall hyn gynnwys partner, gofalwr, perthnasau neu ffrindiau..

---



---



---



---



---



## Hoffwn i chi wybod

Dylech gynnwys unrhyw beth a fydd, yn eich barn chi, yn helpu staff i ofalu amdanoch chi a dod i'ch adnabod. Er enghraifft, 'Mae'n well gen i ofalwyr benywaidd'.

---



---



---



---



---



## Fy hanes personol, fy nheulu a fy ffrindiau

Dylech gynnwys eich man geni, llefydd rydych chi wedi byw neu wedi teithio iddyn nhw, statws priodasol, plant, wyrion, ffrindiau ac anifeiliaid anwes.

---



---



---



---



---



## Fy eitemau pwysig

Rhestrwch unrhyw wrthrychau rydych chi'n hoffi eu cael yn agos atoch chi, fel lluniau, gemwaith neu eiddo gwerthfawr arall.

---



---



---



---

## Fy nghefndir



### Fy niwylliant, fy ffydd a fy nghredoau crefyddol

Ydych chi'n hoffi mynd i wasanaethau crefyddol? Ydych chi'n dathlu gwyliau neu ddigwyddiadau penodol? Ydych chi'n dilyn arferion penodol sy'n ymwneud â gweddïo, bwyd neu ddillad?

---

---

---

---

---

---

---



### Fy hobiau a'm diddordebau

Rhestrwch unrhyw ddiddordebau sydd gennych fel clybiau neu greffttau, ac unrhyw hoff gerddoriaeth, chwaraeon neu raglenni teledu/ffilmiau sy'n apelio atoch chi.

---

---

---

---

---

---

---



### Fy swyddi a'm cyflawniadau

Rhestrwch unrhyw gyflawniadau rydych chi'n falch ohonyn ac unrhyw swyddi neu gyfleoedd gwirfoddoli sy'n bwysig i chi.

---

---

---

---

---

---

---



### Hoff lefydd rwyf wedi byw ac wedi ymweld â nhw

Dylech chi gynnwys unrhyw gartrefi blaenorol roeddech chi'n eu hoffi, neu gartrefi roeddech chi'n eu hoffi yn ystod eich plentyndod, ac unrhyw hoff lefydd neu lefydd arwyddocaol rydych chi wedi ymweld â nhw.

---

---

---

---

---

---

---

# Fy arferion a'm trefn arferol



## Mae'r arferion canlynol yn bwysig i mi

Beth yw eich trefn yn y bore/gyda'r nos? Pryd ydych chi'n hoffi cael eich prydau? Ydych chi'n mwynhau snac, mynd am dro neu gael hoe ar adeg benodol o'r dydd? Ydych chi'n gwneud gweithgareddau gofal personol mewn trefn benodol?

---

---

---

---

---



## Pethau rwyn hoffi gwneud ar ben fy hun

Dylech chi gynnwys ffyrdd rydych chi'n hoffi bod yn annibynnol, fel gwisgo, bwyta, hylendid personol.

---

---

---

---

---



## Pethau y gallaf y gall fod angen cymroth arnaf

Disgrifiwch ffyrdd y gall pobl helpu gyda gweithgareddau fel gwisgo, codi, bwyta.

---

---

---

---

---



## Pethau a allai beri pryder neu ofid i mi

Dylech gynnwys unrhyw beth sy'n peri gofid i chi, fel bod ar eich pen eich hun neu deimlo'n ddryslyd; neu anghenion corfforol fel dioddef rhwymedd, bod yn sychedig neu'n llwglyd. Rhestrwch ffactorau amgylcheddol a allai wneud i chi deimlo'n bryderus, fel drysau agored, lleisiau uchel neu'r tywyllwch.

---

---

---

---

---



## Beth sy'n gwneud i mi deimlo'n well os ydw i'n bryderus neu'n ofidus

Cofiwch gynnwys pethau a all helpu os byddwch chi'n mynd yn anhapus neu'n ofidus, fel geiriau o gysur, cerddoriaeth neu deledu. A yw'n helpu i gael cwmni, neu a yw'n well gennyh chi gael amser tawel ar eich pen eich hun?

---

---

---

---

---

## Fy ngallu i gyfathrebu a symud



### Fy nghlyw a'm golwg

Oes angen cymorth clyw arnoch chi? Ydych chi'n gwisgo sbectol neu angen unrhyw gymorth golwg arall?

---

---

---

---



### Sut gallwn ni gyfathrebu

Sut rydych chi'n hoffi cyfathrebu? Ydych chi'n darllen ac yn ysgrifennu? Beth yw'r ffordd orau i ni ddod atoch am sgwrs? Dylech chi gynnwys unrhyw beth a allai helpu eraill i wybod beth sydd ei angen arnoch chi.

---

---

---



### Fy symudedd

Oes angen help neu gymorth arnoch chi i symud o gwmpas? Allwch chi ddefnyddio grisiau? Allwch chi sefyll heb gymorth? Beth sy'n eich helpu chi i fod yn gyfforddus?

---

---

---

## Fy arferion personol



### Pethau sy'n fy helpu i gysgu

Ydych chi'n hoffi cysgu gyda golau mlaen neu ddiod gynnes cyn mynd i'r gwely? Ydych chi'n ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r toiled yn y nos? Oes gennych chi hoff ystum yn y gwely, matres arbennig neu obennydd?

---

---

---

---



### Fy ngofal personol

Rhestrwch eich arferion a'ch dewisiadau arferol. Ydych chi'n hoffi defnyddio colur a nwyddau ymolchi penodol? Oes angen cymhorthion ymataliaeth arnoch chi neu help i frwsio eich dannedd/dannedd gosod? Beth am ofalu am eich gwallt?

---

---

---

---

Oes angen help arnoch chi i gymryd meddyginiaeth? Ydy'n well gennych chi gymryd meddyginiaeth hylif?

---

---

---

---



Beth ydych chi'n hoffi ei fwyta a'i yfed neu ddim yn hoffi ei fwyta na'i yfed? Oes gennych chi unrhyw ofynion dietegol neu ddewisiadau gan gynnwys bod yn figan/llysieuol neu unrhyw anghenion crefyddol neu ddiwylliannol? Oes angen help neu gymhorthion wedi'u haddasu arnoch chi? Oes angen i'ch bwyd fod yn feddal, wedi'i hylifo neu wedi'i dorri'n ddarnau? Dylech chi gynnwys gwybodaeth am eich chwant bwyd, eich dannedd gosod ac unrhyw drafferthion llyncu.

[illegible]

Dylech gynnwys unrhyw fanylion nad ydych chi eisoes wedi'u rhestru yr hoffech i bobl eu gwybod, fel digwyddiadau pwysig o'ch gorffennol. Gallwch gynnwys unrhyw gynlluniau rydych chi wedi'u gwneud yn barod, fel rhywun rydych chi wedi'i benodi'n atwrnai i chi.

[illegible]

**Mae'r Alzheimer's Society yn gweithio tuag at fyd lle nad yw dementia'n chwalu bywydau. Rydyn ni'n gwneud hyn drwy roi cymorth i bawb sydd ei angen heddiw, a rhoi gobaith i bawb yn y dyfodol.**

I gael cyngor a chymorth ar hyn, neu unrhyw agwedd arall ar ddementia, ffoniwch ni ar **0330 094 7400** neu ewch i **[alzheimers.org.uk](https://alzheimers.org.uk)**

Mae **Dyma fi**<sup>®</sup> wedi cael ei adolygu gan bobl sy'n byw gyda dementia. I roi adborth, anfonwch e-bost at **[publications@alzheimers.org.uk](mailto:publications@alzheimers.org.uk)**

Llwythwch y daflen hon i lawr neu archebu copïau **[ar-lein yn alzheimers.org.uk/thisisme](https://alzheimers.org.uk/thisisme)**



**Alzheimer's  
Society  
Cymru**

Gyda'n gilydd, byddwn yn cynnig help a gobaith i bawb sy'n byw gyda dementia

Alzheimer's Society  
43-44 Crutched Friars  
London EC3N 2AE

**0330 333 0804**  
**[enquiries@alzheimers.org.uk](mailto:enquiries@alzheimers.org.uk)**  
**[alzheimers.org.uk](https://alzheimers.org.uk)**

© Alzheimer's Society, 2024  
Argraffiad Cyntaf 2010, Adolygwyd 2013  
Ail argraffiad 2017  
Trydydd argraffiad 2021  
Blwyddyn yr Adolygiad Nesaf: 2026  
Cod 1553W



Rhif cofrestru'r elusen: 296645. Cwmni cyfyngedig trwy warant a'r rhif cofrestru yn Lloegr 2115499. Mae'r Alzheimer's Society yn gweithredu yng Nghymru, yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon.