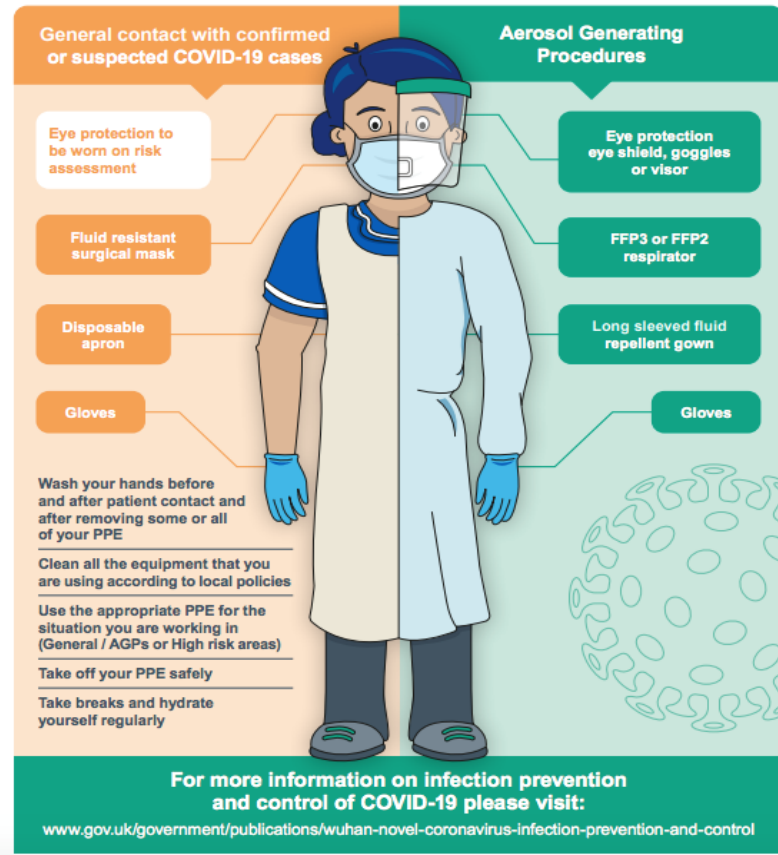




Arweiniad ac ystyriaethau ynghylch cyfarpar diogelu personol wrth gynorthwyo pobl sy'n byw â dementia #CovidCareWales

COVID-19 Safe ways of working A visual guide to safe PPE



- Dylai staff wybod pa gyfarpar diogelu personol y dylent ei wisgo ar gyfer pob lleoliad a chyd-destun. Gellir cael arweiniad yn :
<https://www.gov.uk/government/publications/wuhannovel-coronavirus-infection-prevention-and-control/covid-19-personalprotective-equipment-ppe>
- Dylai staff baratoi eu hunain cyn rhyngweithio / ymgysylltu, a defnyddio bathodynau enwau sy'n cydymffurfio â chanllawiau rheoli heintiau, lle bo modd. Gellir gweld enghreifftiau o'r rhain yn :
www.aphasiafriendly.co/covid19-accessible-information.html. Efallai y bydd angen i chi dynnu sylw'r unigolyn sy'n byw â dementia at y bathodynau enwau hyn yn rheolaidd
- Dylai staff ymgyfarwyddo â chynlluniau gofal ac adnoddau bywgraffyddol cyflawn y bobl y maent yn gofalu amdanynt / yn eu cynorthwyo. Bydd adnoddau fel DARLLENWCH AMDANAF I (READ ABOUT ME) neu DYMA FI (THIS IS ME) yn cefnogi cyflwyno gofal ac yn galluogi cysylltiadau personol. <https://www.alzheimers.org.uk/getsupport/publications-factsheets/this-is-me>
- Gall staff weithio gyda'i gilydd mewn parau neu bartneriaid. Gall cyfuniad o staff profiadol a staff newydd fod yn fuddiol, nid yn unig i'r meysydd gwaith, ond hefyd i'r unigolyn yr ydych chi'n ei gynorthwyo ac yn gofalu amdano.
- Mae'r sgiliau rydych chi'n eu defnyddio i dawelu rhywun yr un fath ag arfer, sef: defnyddiwch gyffyrddiad tyner, siaradwch am deulu'r unigolyn, ei hoffterau a'i gasbethau, sylwch ar bethau yn yr amgylchedd, a gwnewch sylwadau amdanynt. Gall yr holl bethau hyn gynnig cysur a sicrwydd i'r unigolyn sy'n byw â dementia.
- Dylid annog staff i gymryd egwylliau a chyfnodau gorffwys rheolaidd.
- Dylid annog staff i sylwi ar sut maent yn teimlo, a rhannu hyn. Bydd pobl sy'n byw â dementia yn gallu synhwyro cyfathrebu di-eiriau, fel iaith y corff. Anadlwch yn ddwfn a cheisiwch fod yn bwyllog. Gallai'r adnodd hwn eich helpu i esbonio cyfarpar diogelu personol -
<https://www.getcheckedoutleeds.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/04/PersonalProtective-Equipment-PPE-poster-2020-1.pdf>

Cynnyrch / Sefyllfa	Rhwyrstr	Ystyriaethau
<p>1. Cadw pellter cymdeithasol</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Llai o gysylltiadau gyda phobl eraill. • Efallai na fydd yr unigolyn rydych chi'n ei gynorthwyo yn deall neu'n cofio bod angen cadw pellter cymdeithasol? 	<ul style="list-style-type: none"> • Dilynwch y cyngor craidd ar iechyd cyhoeddus. • Arhoswch 2 fetr ar wahân (3 cham i ffwrdd). Addaswch osgo agored a chynhaliol (o'r ochr). • Byddwch yn gadarnhaol a chysurlon o ran ymddygiad, mynegiannau a lleferydd. • Defnyddiwch yr amgylchedd o'ch cwmpas fel offeryn / sbardun ymgysylltu. Sylwch ar bethau fel lliwiau a siapiau, er enghraifft, a gwnewch sylwadau amdanynt. Byddwch yn chwilfrydig am hoffterau a chasbethau'r unigolyn yn ei ateb. • Siaradwch yn glir Gellir cael gwybodaeth gyffredinol yn: https://www.alzheimers.org.uk/get-support/coronavirus-covid19
<p>2. Arhoswch gartref</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Llai o weithgarwch corfforol ac ymarfer sgiliau dyddiol. • Mae Covid -19 wedi newid arferion i bawb, gan gynnwys y rheiny sy'n byw â dementia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicrhewch fod gofalwyr a phobl sy'n dod i mewn i gartref rhywun ag anghenion gofal yn dilyn canllawiau hylendid a rheoli heintiau. • Gwnewch y gorau o dechnoleg sy'n gallu eich cadw mewn cysylltiad â theulu a phobl eraill. Gosodwch nodyn atgoffa ychydig cyn hynny i'ch hysbysu y bydd eu neges neu'u galwad yn dod yn fuan. • Ceisiwch wneud y gorau o rwydweithiau / grwpiau rhithwir yn eich cymuned leol neu sefydliadau cymorth cenedlaethol. Gellir cael syniadau ynghylch llenwi amser a gweithgareddau yn: https://healthinnovationnetwork.com/wpcontent/uploads/2020/04/Maintaining-Activities-for-Older-Adultsduring-COVID19.pdf

3. Mynd at yr unigolyn



- Gall cyfarpar diogelu personol godi ofn ar bobl sy'n byw â dementia oherwydd efallai nad ydynt yn cofio'r sefyllfa neu hyd yn oed bod angen y cyfarpar ar ôl esboniad.

- Pan fydd angen i chi fynd i ofod personol unigolyn, sicrhewch eich bod yn STOPIO 3 metr i ffwrdd. Cyfeirir at yr ardal hon fel gofod cyhoeddus ac mae'n rhoi amser i'r unigolyn sy'n byw â dementia ddeall a chofio arwyddion gweledol.
- Rhowch amser i'r unigolyn, peidiwch â mynd ato'n rhy gyflym er mwyn osgoi codi ofn arno.
- Curwch ar ddrws yr unigolyn neu ar wrthrych o fewn yr amgylchedd. Rhowch sbardun ar lafar, fel 'cnoc, cnoc' ar yr un pryd. Mae hwn yn ddatganiad cyfarwydd, ac ar lafar, byddai'n dangos i'r unigolyn eich bod yn dymuno siarad ag ef, mynd i mewn i'r ystafell / mynd ato.
- Defnyddiwch yr enw mae'r unigolyn yn ei ffafrio a chyflwynwch eich hun trwy ddweud beth yw eich enw a'ch rôl. Pan fyddwch chi'n cynorthwyo pobl yn byw â dementia, byddwch yn barod ac yn hyblyg i roi'r cyflwyniad hwn eto, os bydd angen.
- Ar ôl eich cyflwyniad, cydnabyddwch unrhyw gyfarpar diogelu personol rydych yn ei wisgo a rhowch ddatganiad cysur ar gyfer hyn. Er enghraifft, 'Mae'n ddrwg gen i fod golwg wirion arna' i heddiw; rydw i yma i helpu'. Dangoswch eich bathodyn enw, gan godi bodiau, a gwenu â'ch llygaid – YDYCH, rydych chi'n gallu gweld hyn! Ac mae'n bwysig.
- Yn dibynnu ar yr unigolyn, gallech chi wneud jôc am unrhyw gyfarpar diogelu personol rydych chi'n ei wisgo i helpu â'r rhyngweithio.

4. Golchi dwylo



- Mae dementia yn lladd celloedd yr ymennydd yn rhan yr ymennydd sy'n gyfrifol am brosesu rhesymeg, ffaith a rhesymu. Gall amharu ar allu'r unigolyn i weld pethau o safbwynt rhywun arall hefyd. Felly
- Gallai'r unigolyn sy'n byw â dementia anghofio'r argymhellion presennol ynghylch arferion golchi dwylo.
- Efallai na fydd yr unigolyn sy'n byw â dementia yn deall pam mae golchi dwylo mor bwysig i bobl eraill ar hyn o bryd, ac yn ei chael yn anodd gweld pethau o'ch safbwynt chi.

- Fideo Teepa <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/bestway-to-wash-your-hands/>
- Efallai bydd angen i bobl sy'n byw â dementia gael pethau i'w hatgoffa a/neu nodiadau atgoffa ysgrifenedig a chymorth i gofio arferion hylendid pwysig – Ystyriwch osod arwyddion (llun a geiriau) mewn ardaloedd ystafell ymolchi a cheginau.
- Gellid annog pobl i olchi dwylo trwy ddefnyddio sebon golchi dwylo ag arogl pleserus a chyfarwydd. Os yw'n briodol, gwnewch eich dwylo yn llaith ar ôl hynny a thynnu sylw at y gweithredoedd, y symudiadau a'r arogl.
- Gallwch chi ddangos sut i olchi dwylo a gadael i'r unigolyn sy'n byw â dementia olchi dwylo ar yr un pryd. Gallai hwn fod yn 'weithgaredd gyda'ch gilydd'. Siaradwch am yr hyn sy'n digwydd yn ystod y gweithgaredd hwn, er enghraifft arogl y sebon, sylwch ar y swigod a chynheswydd y dŵr, ac ati. Gellir defnyddio'r un dull hwn i roi eli dwylo alcohol ar y dwylo hefyd.
- Gosodwch nodiadau atgoffa ar ddyfeisiau digidol i hysbysu ei bod yn awr yn amser golchi ein dwylo. Gellir gwneud hyn gyda sbardun sain 'sut'. Hefyd, gallech chi osod amserydd 20 eiliad, os yw hynny o gymorth i chi.
- Sut i olchi'ch dwylo
<https://www.getcheckedoutleeds.nhs.uk/wpcontent/uploads/2020/04/How-to-wash-your-hands-1.pdf>

5. Menyg



6. Ffedogau, offer gwarchod yr wyneb, a mygydau wyneb



7. Gwisg lawfeddygol â llewys hir



- Gallai'r offer wneud i'r unigolyn deimlo'n ofnus neu'n amheus.

- Fideo Teepa <https://www.youtube.com/watch?v=T9Fgbr0oEw8>
- Arafwch eich symudiadau, gan geisio peidio â symud eich dwylo o gwmpas gormod oherwydd gall hyn dynnu sylw ac achosi dryswch.
- Os oes angen, cynigiwch bâr o fenyg i'r unigolyn rydych chi'n ei gynorthwyo. Dangoswch i'r unigolyn, ac esboniwch y camau i'r unigolyn trwy ofyn iddo wisgo'r menyg ei hun os bydd eisiau gwneud hyn a'i fod yn helpu lleihau'r gorbryder sy'n cael ei achosi gan y sefyllfa.
- ARAFWCH – Defnyddiwch rythm yn eich llais, mae eich mynegiannau bellach yn dod o gyflymder, traw a thôn eich llais. Bydd pobl sy'n byw â dementia yn sylwi ar hyn.
- Gwnewch ystumiau'n aml trwy bwyntio, dangos neu dynnu sylw at bethau sy'n cefnogi'r hyn rydych chi'n ei ddweud.
- Defnyddiwch gymhorthion gweledol i atgyfnerthu'r neges y tu ôl i'ch diben neu'ch symudiadau. Gall cardiau â lluniau fod yn gyfrwng buddiol.
- Rhowch sicrwydd ychwanegol mewn gwahanol ffurfiau. Gall fod yn fuddiol ysgrifennu hyn.
- Personolwch gymaint ag y bo modd. Rhowch lun ohonoch chi'ch hun ar y wisg, os gallwch chi. Os nad oes gennych chi luniau, yna byddai sticer gyda'ch enw a'ch rôl yn rhoi arwyddion gweledol i'r unigolyn.
- Rhowch rythm yn eich symudiadau; bydd hyn yn rhoi syniad o'r hyn y disgwylir iddo ddigwydd nesaf. Gellir gwneud hyn trwy siglo'n ôl ac ymlaen yn dyner yn y cyfeiriad dymunol.
- Cadwch osgo agored.
- Efelychwch ymddygiadau, (byddwch ochr yn ochr â'r unigolyn); mae hyn yn dangos gwrando gweithredol a'ch bod yn canolbwyntio'n llwyr ar yr unigolyn ar yr adeg honno. Gall roi ymdeimlad o dawelwch meddwl hefyd.

8. Amgylchedd



- Byddwch yn ymwybodol o'r hyn sy'n edrych ac yn teimlo'n wahanol yn yr amgylchedd o ganlyniad i ragofalon Covid.
- Meddyliwch am y synhwyrâu, beth sy'n arolygon a blasau cyfarwydd /beth sy'n tawelu / yn rhoi sicrwydd, ac ati?
- Defnyddiwch gerddoriaeth gyfarwydd os yw'n briodol naill ai i dawelu neu ennyn diddordeb yr unigolyn.
- Ceisiwch leihau sŵn diangen oherwydd gall hyn achosi trallod.