

# Dementia a COVID-19

**Beth i'w wneud pan fydd rhywun wedi drysu ynghylch ble maen nhw**

- Efallai y bydd rhai pobl â dementia yn ddryslyd ynghylch ble maen nhw ac yn teimlo ofn a gofid.
- Efallai na fydd pawb yn deall y sefyllfa bresennol a pham na allant weld perthnasau neu ffrindiau.
- Efallai na fydd rhai pobl yn gallu gadael eu hystafell neu adael eu tŷ a ddim yn deall beth sy'n digwydd.

Beth all rhai pobl ei ofyn	Yr hyn y gallai fod ei angen ar bobl	Beth alla i ei wneud?
Mam	cysur...cariad...serch... diogelwch...bwyd neis... "Dwi ofn"	Ceisiwch beidio â gwrthdaro trwy ddweud 'mae mam wedi marw' gan fod hyn yn debygol o achosi mwy o dristwch. Ceisiwch ofyn sut berson yw eu mam a'u helpu i deimlo'n ddiogel.
Dad	diogelwch...nerth..."Dwi ofn"	Peidiwch â dweud wrth bobl 'dydi dad ddim yma'. Ceisiwch ofyn beth mae eu tad yn ei wneud neu beth oedden nhw'n hoffi ei wneud gyda'i gilydd. Gofynnwch iddyn nhw a allwch chi eu helpu gydag unrhyw beth.
Plant	parch...cariad...cael ei caru...bod rhywun eu hangen ... pwrpas...llawenydd...chwerthin	Tawelu'r meddwl a hel atgofion, trosglwyddwch negeseuon, ceisiwch drefnu galwad ffôn neu alwad fideo. Ystyriwch gyfleoedd rhwng cenedlaethau fel Hwb Heroes <a href="https://hwb.gov.wales/arwyrhwb">https://hwb.gov.wales/arwyrhwb</a>

Beth all rhai pobl ei ofyn	Yr hyn y gallai fod ei angen ar bobl	Beth alla i ei wneud?
Adref	Teimlo'n ddiogel ...diogelwch...cyfeillgarwch... cael ei dderbyn..."Dydw i ddim yn gwybod ble ydw i"	Cydnabod sut y gallent fod yn teimlo a rhoi cyfeiriad iddynt. "Mae'n anodd bod yn yr ysbyty ydyw hi" ... "does unlle'n debyg i gartref ond sut alla i wneud pethau'n gyffyrddus tra'ch bod chi yma?" A allwch chi addasu'r amgylchedd i wneud iddo deimlo'n debycach i adref gyda gwrthrychau cyfarwydd, ffotograffau ac ati.
Gwaith	ymdeimlad o gyflawniad ... cyfrifoldeb ... hunan-barch ... hunaniaeth ... cymdeithasu ... annibyniaeth ... pwrpas	Dewch o hyd i rywbeth y gall yr unigolyn ei wneud neu gyfrannu ato, mae angen i bob un ohonom deimlo bod gyda ni pwrpas.
Dwi eisiau mynd allan	Trefn	Ceisiwch ddod o hyd i ffordd o egluro'r sefyllfa y gallant uniaethu â hi, fel achos o'r fflw.  Ceisiwch wneud gweithgaredd i gadw'r person yn brysur. Mae'n bwysig cael trefn newydd yn ystod yr achos hwn.  Ystyriwch ychydig o ymarfer corff yn y cartref - gweler yr adran iechyd a lles am awgrymiadau.

*Awdur: Dr Natalie Elliott (Ymgynghorydd Cenedlaethol ac Arweinydd AHP ar Dementia) a Rebecca Cicero (Rheolwr Datblygu a Gwella, Gofal Cymdeithasol Cymru)*