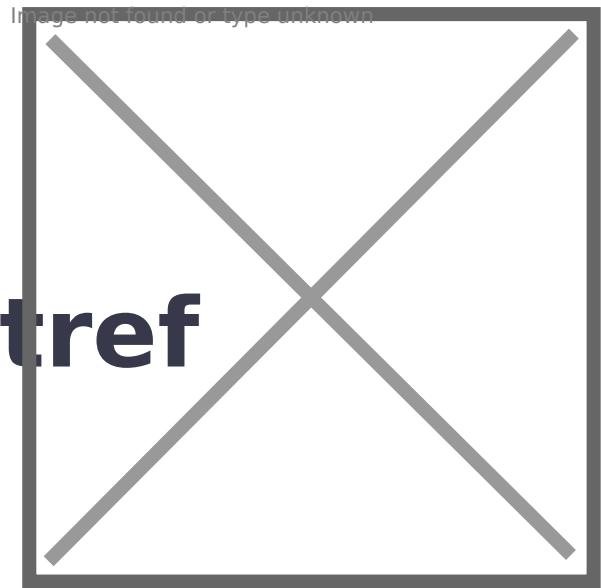


Addasu'r cartref

Cyhoeddwyd gyntaf: 11 October 2018

Diweddariad olaf: 26 March 2025



Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-â-dementia/addasur-cartref> am y fersiwn diweddaraf.

Mae dau o bob tri o bobl sy'n dioddef o ddementia yn y DU yn byw yn eu cartrefi eu hunain. Er mwyn cynorthwyo pobl i barhau i fyw mor annibynnol â phosibl ac mor hir â phosibl, weithiau mae angen gwneud addasiadau er mwyn hyrwyddo diogelwch yn y cartref.

Cyflwyniad i addasu'r cartref ar gyfer gofal dementia

Gall hyn gynnwys gosod canllaw ar y grisiau i helpu person i ddefnyddio'r grisiau yn ddiogel neu gawod y gallwch gerdded mewn iddi ar gyfer rhywun nad yw'n gallu mynd i mewn ac allan o'r bath mwyach.

Gweld trawsgrifiad

00:00:22:05 Mae'n bwysig sicrhau'r ansawdd bywyd gorau posib i bobl sy'n byw gyda dementia, a'u bod yn byw bywyd mor annibynnol â phosib yn eu cartrefi

Gall newidiadau syml i greu amgylchedd sy'n fwy ystyriol o dementia gael effaith gadarnhaol ar les emosiynol ac annibyniaeth pobl sy'n byw gyda dementia.

00:00:38:00 Mae Steve Amos, o Grŵp Avalon, yn arwain prosiect o'r enw Smarter Homes yng ngogledd ddwyrain Lloegr.

Mae'r prosiect yn cynnal asesiadau ac yn gwneud newidiadau i gartrefi pobl i'w gwneud yn fwy hwylus ac ymarferol i bobl sy'n byw gyda dementia.

00:00:51:20 I bobl â dementia ac i bobl â nam ar eu golwg, ry'n ni'n gwybod, erbyn 60-65 oed, fod angen hyd at 60 y cant yn fwy o olau arnon ni i gyd er mwyn gweld yn glir.

Pan fydd pobl yn cael dementia, gall y synhwyrau fod yn fwy dwys, ac un o'r rheiny yw gweld.

Yr hyn ry'n ni'n ei ddeall o'r holl ymchwil sydd wedi'i wneud yw fod hyrwyddo a chyflwyno lliwiau cyferbyniol, targedau gweledol gwirioneddol i bobl, yn helpu i ostwng lefelau gorbryder ac aflonyddwch, ac mae tystiolaeth y gall hynny weithiau achosi llai o newidiadau mawr yn ymddygiad pobl.

00:01:37:18 Gwnaeth Steve asesiad gydag Ian Mackie, a gafodd ddiagnosis o Alzheimer's yn ddiweddar

Awgrymodd Steve nifer o newidiadau allai gael eu gwneud ar unwaith i Ian a'i wraig Mary, ynghyd â newidiadau eraill y gallen nhw'u gwneud yn y dyfodol

Mae'r rhain yn cynnwys pethau fel cyflwyno mwy o liwiau llachar cyferbyniol i greu amgylchedd mwy 3D a chael carped yr un lliw drwy'r tŷ i gyd rhag ofn i Ian weld tyllau yn y llawr

00:02:04:22 A phethau fel cael yr un carped drwy'r tŷ -

00:02:06:10 Ie, yr un carped ym mhobman - ie

00:02:09:23 Yr un lliw ym mhob ystafell.

00:02:11:04 Ie.

00:02:11:16 Mae gan Ian a'i wraig Mary agwedd gadarnhaol iawn at fywyd, ac maen nhw'n croesawu unrhyw newidiadau a fydd yn eu helpu i barhau i

fod yn annibynnol.

00:02:18:21 Roedd ymweliad Steve yn ddefnyddiol iawn ac roedd yn hawdd iawn oherwydd roedden nhw fel pobl roedden ni'n eu nabod ers blwyddyn neu ddwy ac roedden nhw'n gartrefol yn ein tŷ.

Ac roedd hynny'n ei gwneud yn haws o lawer i ni fod yn agored a dweud sut roedden ni'n teimlo.

Mae cael diagnosis o Alzheimer's yn newid eich bywyd yn llwyr – dyw e ddim fel cael brech ar eich croes fydd wedi diflannu ymhen ychydig wythnosau neu ddyddiau, neu dabledi i gael gwared ar yr holl beth, mae'n rhywbeth y bydd yn rhaid i ni fyw gydag e am weddill ein bywydau.

Felly beth bynnag y gallwn ni'i wneud, neu pa bynnag help sydd ar gael gan bobl fel Avalon a Steve, ry'n ni'n agored iawn i drafod pa help sydd ar gael.

Ry'n ni'n eithaf awyddus i wneud rhai newidiadau, i barhau i fod yn annibynnol mewn ffordd. A dal ati fel ry'n ni nawr, os yw'n helpu i fod ychydig bach yn annibynnol, mae hynny yn ei dro'n help i mi.

00:03:29:15 O ran rhwystrau, dwi ddim yn dod ar draws llawer o rwystrau yn fy mywyd bob dydd, hyd yn oed yn y tŷ.

Ond erbyn hyn dwi'n gwybod y gallai hynny ddigwydd ac y gallai fod yn digwydd yn dawel bach wrth i mi siarad.

00:03:47:22 Mae Mary ac Ian yn dechrau gyda rhai o'r mân newidiadau roedd Steve yn eu hawgrymu, fel defnyddio arwyddion i helpu Ian i wahaniaethu rhwng gwahanol stafelloedd yn y tŷ.

Bydd canllawiau lliw newydd yn cael eu gosod a fydd yn sefyll allan yn erbyn cefndir gwyn y waliau. Bydd sticeri lliw'n cael eu gosod ar y tap er mwyn rhoi

targed gweledol i Ian a Mary wrth ddefnyddio'r dŵr poeth ac oer.

Bydd cloc dydd a nos yn helpu Ian i wybod ai bore neu nos yw hi pan fydd yn deffro ac yn teimlo'n ffwdrus.

Mae Steve wedi awgrymu cyflwyno llestri lliwgar a fydd yn helpu Ian i weld yr hyn mae'n ei fwyta ac i wneud i'r bwyd edrych yn fwy deniadol

Mae Steve wedi rhoi gorchuddion ar y switsys golau er mwyn i'r swits gwyn sefyll allan yn erbyn y wal lliw hufen

Fe awn ni'n ôl i weld Ian a Mary ymhen rhai wythnosau i weld sut maen nhw wedi ymdopi â'r newidiadau

00:04:39:16 Mae Steve wedi dod i Fanceinion i weld James Manning, a gafodd ddiagnosis o Alzheimer's ym mis Chwefror 2012

Mae'n cynnal asesiad ar dŷ James, lle mae'n byw ar ei ben ei hun

00:04:49:13 Dwi wedi galw heddiw i drafod rhai o'r pethau y gallwn ni'u gwneud i'ch amgylchedd i helpu o ran dementia, iawn?

Ry'n ni'n gwybod o lawer o'r ymchwil sydd wedi'i wneud fod pethau fel lliwiau cyferbyniol a rhoi targedau gweledol i bobl yn help iddyn nhw o gwmpas y tŷ.

Ond awn ni i weld rhai o'r stafelloedd eraill efallai.

00:05:15:05 Mae James yn dangos y tŷ i Steve, sy'n asesu'r newidiadau y mae e'n meddwl allai helpu James i barhau i fyw'n annibynnol.

Mae'n ystyried cefndir a phersonoliaeth James ac yn argymhell newidiadau a allai fod o fudd i James.

Mae'n awgrymu newidiadau y gallai James eu gwneud yn y dyfodol. Ar ôl i Steve wneud yr asesiad mae'n eistedd i lawr gyda James i gadarnhau'r newidiadau mae James wedi cytuno iddyn nhw.

00:05:39:04 Dwi'n meddwl y byddan nhw'n help mawr.

00:05:40:21 Byddan.

00:05:42:13 Dwi'n edrych ymlaen at y newidiadau ac yn gobeithio y byddan nhw'n gwneud gwahaniaeth i mi ac i bobl eraill hefyd.

00:05:51:18 Heddiw mae'r newidiadau'n cael eu gwneud i gartref James.

Tîm Gofal a Thrwsio Manceinion fydd yn gwneud y newidiadau. Maen nhw'n cynnig gwasanaeth atgyweirio'n rhad ac am ddim i bobl dros 60 oed, a dyw'r cleientiaid ddim ond yn gorfod talu am y deunyddiau.

Mae Steve wedi awgrymu newid y llenni a gorchudd y gwely yn stafell James a chael rhai mewn un lliw amlwg gan fod patrwm arnyn nhw ar hyn o bryd, a gallai hynny effeithio ar y ffordd mae James yn eu gweld.

Mae James yn dewis llenni lliw marŵn a gorchudd gwely i gyd-fynd â nhw. Mae'r tîm yn paentio waliau'r stafell fyw'n lliw sy'n sefyll allan i wneud yr ystafell yn fwy agored a chreu cyferbyniad amlwg â'r wal nodwedd.

Bydd y newidiadau hyn yn creu mwy o olau naturiol, sy'n bwysig iawn i bobl sy'n byw gyda dementia. Mae sedd y tŷ bach wedi'i gwneud o bren, ac mae angen cael gwared arni am nad oes digon o gyferbyniad rhyngddi a llawr pren y stafell ymolchi.

Bydd y sedd newydd goch yn rhoi targed mwy gweledol i James.

Brown tywyll oedd rheilen dywelion James ac roedd yn anodd ei gweld yn erbyn paneli pren y wal, felly ry'n ni wedi rhoi rheilen goch yn ei lle.

00:06:55:07 Mae'r golau yn nhŷ James yn isel braidd oherwydd y bylbiau arbed ynni. Mae Steve wedi awgrymu rhoi bylbiau arbed ynni â lwmen uwch i roi mwy o olau.

Mae'n bwysig cael cymaint o olau naturiol â phosib yn y gegin felly mae bleind James wedi mynd, ac yn ei le mae bleind llachar sy'n denu ei sylw ac yn ei atgoffa i'w agor.

Awgrymodd Steve y gallai fod yn ddefnyddiol i James gael canllaw mewn lliw mwy amlwg ar y grisiau, felly mae'r tîm Gofal a Thrwsio wedi gosod un i James ac maen nhw'n ei baentio'n goch i greu effaith weledol 3D.

Pan wnaeth Steve ei asesiad daeth i'r amlwg fod James yn mwynhau bod allan ac yn brysur.

Doedd e ddim yn defnyddio'r iard y tu allan i'r tŷ, a doedd dim byd yno iddo. Awgrymodd Steve fainc, blodau a bwrdd adar y tu allan.

Yn stafell wely James, mae Steve wedi rhoi dwy lamp gyffwrdd bob ochr i'r gwely. Os oes angen i James godi yn y tywyllwch, does dim rhaid iddo chwilio am swits y golau, dim ond cyffwrdd â gwaelod y lamp a bydd y golau'n cynnau.

Er bod James eisoes wedi buddsoddi mewn cloc disgrifiadol, roedd e hefyd yn awyddus i roi cynnig ar y cloc dydd a nos.

Ry'n ni eisiau gwybod sut mae James yn ymdopi â'r newidiadau hyn i'w dŷ, felly fe ddown ni'n ôl i'w weld mewn rhai wythnosau.

00:08:11:04 Ry'n ni wedi dod 'nol i weld pa mor ddefnyddiol yw'r newidiadau i Mary ac Ian.

00:08:15:11 Lliw'r canllawiau yn y tŷ bach, mor hawdd, ond dyna ni.

A'r tro cyntaf y defnyddiais i nhw, dair gwaith y noson, iawn, sy'n arferol yn ystod y nos, dyma fi'n eistedd ac yn gwaredu at y pethau lliwgar newydd yma, ond hyd yn oed yn y tywyllwch roedden nhw'n sefyll allan.

A dyma fi'n meddwl 'hei grêt'. Yn dawel bach, ro'n i'n reit falch, ond gan mai dyn ydw i ro'n i braidd yn araf i dderbyn pethau newydd, ond maen nhw'n bendant wedi gwneud gwahaniaeth.

00:08:43:11 Mae'r cloc wedi'i osod yn y man cywir i'r chwith i mi, ddim yn uchel ar y wal, ond ar lefel fy llygaid, a phan fyddaf yn rhoi'r golau'n isel mae 'na arwydd bach yn dweud 'hanner nos' a 'dau o'r gloch y bore'.

Maen nhw'n wych, ydyn, gwych. Ac yn union fel y canllawiau coch, mae'r switsys golau coch yn wych hefyd. Yn ddigon clir, yn denu'r llygad, dim problem.

Mary: 00:09:12:12 Mae'r newidiadau ry'n ni wedi'u gwneud hyd yma'n rhai digon syml a sylfaenol, ond dwi'n meddwl eu bod nhw'n ddefnyddiol o ran gallu adnabod pethau heb orfod meddwl am y peth.

Os oes rhywun yn ansicr ynglŷn â gwneud newidiadau bach, fe fyddwn i'n argymhell bwrw ymlaen.

Dyw newid ddim bob amser yn beth da i bobl hŷn ond os oes angen gwneud mân newidiadau, os gwnewch chi'r newidiadau bach efallai y byddwch chi'n gallu cario ymlaen heb orfod gwneud newidiadau mawr yn rhy fuan.

00:09:47:01 Ry'n ni 'nôl ym Manceinion gyda James i weld a yw'r newidiadau wedi cael effaith gadarnhaol ar James.

Roedd James yn teimlo y byddai'n ddefnyddiol ysgrifennu ei sylwadau am y newidiadau ac fe ddarllenodd nhw i ni.

00:10:00:16 Roedd ansawdd y paentio'n dda iawn ac yn gwneud gwahaniaeth i'r stafell gyfan.

Oedd, roedd yr iard yn dda iawn. Mae angen i'r iard fod mewn cyflwr da ac yn fwy agored ac mae angen defnyddio mwy arni, sy'n well na gweddill y pethau eraill.

Mae'r canllaw'n goch ac yn sefyll allan yn erbyn y waliau. Mae'n ddefnyddiol i fi.

Ro'n i'n hapus â'r gorchudd gwely a'r llenni. Fe wnaeth hynny wahaniaeth mawr i'r stafelloedd a hefyd y lamp gyffwrdd - dwi'n defnyddio llawer ar honno.

Oedd, roedd sedd y tŷ bach yn wych.

Steve: 00:10:40:11 Mae 'na lawer o newidiadau y gallwn ni'u gwneud.

A dyna ry'n ni'n chwilio amdano fel dwedais i'n gynharach o ran yr asesiad lles, sef gweld a yw lles pobl wedi gwella dros gyfnod o chwe mis.

Ac os yw pethau'n gwella, mae hynny'n bwysig i bobl â dementia a'u gofalwyr oherwydd mae'n newid ac yn gwella eu persbectif ar y byd o'u cwmpas.

Teitl: Pwyntiau dysgu allweddol

Pan fydd pobl yn cael dementia maen nhw weithiau'n gofidio am bethau gartref oedd yn arfer bod yn iawn o'r blaen, ac efallai y bydd angen tawelu eu meddyliau. Mae'n bwysig cynnal adolygiadau rheolaidd i wneud yn siŵr bod yr amgylchedd yn dal i fod yn ystyriol o dementia – bydd anghenion y person â dementia'n newid. Mae pobl â dementia'n aml yn gweld y byd yn wahanol, a gall newidiadau syml i amgylchedd y cartref wneud gwahaniaeth mawr i bobl sy'n byw gartref gyda dementia (e.e. labeli ar y drysau). Gall gwneud newidiadau i'r cartref helpu pobl â dementia i barhau i fod yn annibynnol a chadw'u hurddas.

Bydd therapydd galwedigaethol yn ymweld â'r person yn ei gartref ei hun er mwyn asesu'r angen am unrhyw addasiadau bach neu fawr.

Bydd yr asesiad yn seiliedig ar anghenion corfforol y person a bydd yn ystyried eu gallu i ddeall y newidiadau a argymhellir a'u gallu i ddysgu.

Mae pob awdurdod lleol yn gweithio'n wahanol ond byddan nhw fel arfer yn darparu offer hyd at swm penodol.

A bydd addasiadau mwy drud yn ddarostyngedig i brawf moddion.

Cyngor am wneud y cartref yn haws i fyw ynddo

Dyma rai syniadau er mwyn sicrhau bod y cartref yn haws symud o'i gwmpas y gallwch eu rhannu gyda'r sawl yr ydych yn eu cynorthwyo a'u teulu:

Cael gwared ar annibendod

Cewch wared ar unrhyw annibendod er mwyn helpu pobl i ddod o hyd i'r pethau pwysig

- Symudwch gyllyll a ffyrc nad ydynt yn cael eu defnyddio o ddroriau'r gegin
- Sicrhewch mai dillad tymhorol yn unig sydd mewn cypyrddau a droriau dillad.

Lleihewch beryglon

- Efallai y bydd pobl yn arafach yn ymateb i beryglon ar hyd y cartref, felly sicrhewch fod annibendod yn cael ei dacluso, bod cortynnau a gwifrau allan o'r ffordd a bod dodrefn fel byrddau a chadeiriau isel yn hawdd i'w gweld
- Symudwch feddyginiaethau a allai fod yn niweidiol o gypyrddau ystafelloedd ymolchi
- Ystyriwch orchuddio socedi nad ydynt yn cael eu defnyddio'n gyson. Tynnwch gyfarpar allan o socedi pan fydd hynny'n briodol.

Defnyddiwch gyfarpar electroneg syml

- Ystyriwch ddewisiadau eraill yn hytrach na theclynnau cymhleth i reoli'r teledu neu ffonau cymhleth. Mae ffonau gyda lluniau'r person sy'n gysylltiedig â'r rhif yn ddefnyddiol
- Mae modelau syml yn aml yn haws i'w defnyddio.

Sicrhewch fod lle i bopeth

- Dewiswch lle i allweddi, ffôn symudol a sbectol
- Sicrhewch fod hysbysfwrdd ar gyfer llythyrau pwysig ac apwyntiadau ysbyty neu drin gwallt
- Gosodwch restr o rifau argyfwng a rhifau defnyddiol ar yr hysbysfwrdd, er enghraifft y gŵr, plant, cymydog, meddyg, deintydd, siop trin gwallt

- Defnyddiwch galendr wal i nodi dyddiadau
- Rhowch bethau yn ôl yn eu lle ar ôl i chi eu defnyddio.

Defnyddiwch gliwiau gweledol

- Cadwch bethau o fewn golwg os ydynt yn cael eu defnyddio'n gyson, er enghraifft tegell, te/coffi, cwpanau
- Defnyddiwch jariau clir, er mwyn gweld y cynnwys heb eu hagor.

Labelwch bethau ar hyd y cartref

- Gall arwyddion ar ddrysau helpu rhywun sy'n ffwndrus yn ei gartref ei hun. Mae arwyddion sy'n addas ar gyfer dementia ar gael ar-lein. Mae gan y rhan fwyaf ohonynt lun mewn ffont du, ar un lliw cefndirol
- Labelwch gypyrddau hefyd neu osod gwydr diogel clir (neu tynnwch y drysau yn y gyfan gwbl) fel gall y person weld y tu mewn iddynt
- Ysgrifennwch nodiadau atgoffa syml ynglŷn â sut i ddefnyddio'r peiriant golchi neu wneud paned o de. Bydd hyn yn helpu'r person i fod yn annibynnol am amser hirach.

Ysgrifennwch y cwbl i lawr

- Cadwch restr siopa ac ychwanegwch ati yn ôl yr angen
- Sicrhewch fod papur a beiro wrth y ffôn er mwyn cofnodi negeseuon.

Adnoddau defnyddiol

Dysgwch fwy am addasu'r cartref.

[Sicrhau bod eich cartref yn addas ar gyfer dementia](#) (Saesneg yn unig)

[Gartref gyda dementia: syniadau er mwyn sicrhau bod eich cartref yn addas ar gyfer dementia](#) (Saesneg yn unig)

Dolenni ymchwil

Gwellwch eich ymarfer drwy ddefnyddio canlyniadau'r ymchwil diweddaraf:

[Datblygu rhaglen i ostwng perygl cwmpo mewn pobl gyda dementia \(Cymdeithas Alzheimer\)](#) (Saesneg yn unig)

[Adolygiad o ofal integredig: canolbwyntio ar gwympiadau](#)

[O ddibynnol ac eisiau help i Homo Ludens annibynnol: Edrych ar chwarae gemau ddigidol a phobl hŷn \(2016\)](#) (Saesneg yn unig)

Eisiau eich adborth

Helpwch ni i wella'r Adnodd dementia ar gyfer gweithwyr gofal proffesiynol drwy gael dweud eich dweud amdano yn ein [harolwg byr pedair cwestiwn](#).