

# Annog pobl i barhau â'u hobiau

Image not found or type unknown



Cyhoeddwyd gyntaf: 10 October 2018

Diweddariad olaf: 26 March 2025

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o [gofalcymdeithasol.cymru](https://gofalcymdeithasol.cymru) ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

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

Mae pawb yn wahanol, a gall yr hyn sy'n hobi i un person fod yn ddiflastod llwyr i rywun arall! Er enghraifft, gall rhywun fod wrth ei fodd yn treulio oriau yn twtio yn yr ardd, ond gall hynny fod yn hunllef llwyr i berson arall. Gall un person fod wrth ei fodd yn coginio ac yn cael boddhad mawr o hynny; i rywun arall, mae'n dasg y mae'n rhaid ei gwneud. Y gwahaniaethau rhyngon ni sy'n ein gwneud ni'n arbennig.

## **Pam mae hobiau mor bwysig?**

Yn aml, mae modd adnabod pobl trwy eu hobiau, er enghraifft, fel 'pêl-droediwr', 'gwëwr brwd' neu 'ffanatig croeseiriau'.

Mae'n rhan allweddol o bwy ydyn nhw fel pobl, mae angen i ni fod yn egniol ac ymddiddori mewn pethau i fyw'n dda.

Mae gwneud ein hoff bethau yn gallu bod o fudd i'n hiechyd a'n llesiant a'n helpu ni i fod yn fwy effro yn feddyliol.

Mae hobiau sy'n cynnwys pobl eraill yn gallu ein cadw ni'n weithgar yn gymdeithasol a'n cadw ni mewn cysylltiad â'r rhai o'n cwmpas, gan sgwrsio, chwerthin ac atal unigrwydd.

Mae digon o dystiolaeth i gefnogi'r syniad bod pobl yn gallu colli eu sgiliau trwy ddiffyg ymarfer.

Felly, dylid annog a helpu pobl â dementia i barhau i fwynhau eu hobiau a'u diddordebau.

## **Symleiddio hobiau ar gyfer pobl gyda dementia**

Weithiau, bydd angen gwneud newidiadau syml i alluogi'r person i barhau i lwyddo.

Y gamp yw dod o hyd i rywbeth nad yw'n rhy anodd fel na all y person ei wneud a'i fod yn mynd yn rhwystredig, ac nad yw'n rhy hawdd fel y bydd yn teimlo'n ddiwerth.

I wëwr brwd, efallai y bydd ei dementia'n golygu na all hi ddilyn ei hoff batrymau gwau cymhleth.

Nid yw hyn yn golygu na fydd hi'n gallu gwau byth eto. Efallai y gallai hi ddilyn patrwm symlach neu wau sgwariau neu sgarffiau heb batrwm.

Os yw hyn yn anodd, efallai y byddai hi'n mwynhau dadwneud gwau, weindio gwlan neu ddioli hen batrymau. Fel hyn, gall hi fwynhau ei hobi trwy ddefnyddio'r cryfderau a'r medrau sydd ganddi o hyd.

Efallai yr hoffai'r pêl-droediwr ymuno â thîm i bobl hyn neu fwynhau 'pêl-droed cerdded', sy'n cael ei chwarae'n arafach ond sy'n dal i fod yn weithgarwch cymdeithasol.

Efallai y byddai'n mwynhau mynd i weld gêm leol neu wyllo'r gêm fawr ar y teledu.

Gall y ffanatig croeseiriau ddewis her symlach, neu gall gwneud y pos yn fwy o faint trwy ei lungopio helpu os yw golwg yn broblem.

Trwy 'raddio' gweithgareddau, gall pobl barhau i fwynhau eu hoff hobiau.

Weithiau, bydd pobl yn rhoi'r gorau i wneud eu hoff hobiau oherwydd risgiau tybiedig.

Er enghraifft, efallai y bydd person sydd wastad wedi mwynhau pobi yn rhoi'r gorau i wneud hynny rhag ofn y bydd yn gwneud niwed i'w hun ar y popty poeth.

Mae cymryd risgiau cadarnhaol yn cydnabod a lleihau'r risgiau posibl, heb eu dileu nhw'n llwyr.

Mae mwy o wybodaeth am gymryd risgiau cadarnhaol yn yr adran 'Helpu pobl â dementia i gymryd rhan yn y gymuned'.

## **Gweithgareddau a'r drefn arferol**

Mae trefn arferol yn bwysig. Mae'n bwysig ceisio cynnal amgylchedd thawel a threfn dda i leihau chynhyrfu a thrallod a helpu'r person i gadw ei annibyniaeth.

### **Cwsg**

Mae cynnal patrwm cwsg iach yn bwysig iawn i bobl â dementia. [Dyma rhywfaint o gyngor ar sut i gynnal y cylchred cysgu-deffro.](#)

Bydd trefn ddyddiol yn ei gwneud yn haws aros gartref. Gall helpu'r unigolyn i wybod beth i ddisgwyl ar ddiwrnod penodol a theimlo'n llai pryderus, yn enwedig os yw popeth yn y newyddion yn ei poeni. Mae'r Cymdeithas Alzheimer's wedi rhoi'r cyngor hwn ar gynnal trefn arferol:

- rhowch amserlen reolaidd ar waith - efallai y bydd hi'n haws ac yn fwy calonogol i chi wneud pethau ar yr un pryd bob dydd neu wythnos. Os byddwch chi'n teimlo'n well ar rai adegau o'r dydd, ceisiwch drefnu gweithgareddau ar gyfer yr amseroedd hynny

- cadwch pethau'n syml - symleiddiwch eich tasgau arferol neu dyddiol i'w wneud yn haws eu rheoli
- efallai na fydd yn bosibl dilyn trefn arferol yr unigolyn, er enghraifft, os yw hyn fel arfer yn cynnwys sawl taith gerdded ddyddiol. Ceisiwch edrych ar ddewisiadau
- cymerwch pethau un cam ar y tro - ceisiwch ganolbwyntio ar un peth ar y tro a thorri pob thasg yn gamau llai.

Awgrymiadau ar gyfer cychwyn gweithgareddau newydd:

- parotwch y pethau sydd eu hangen arnoch chi cyn dechrau'r gweithgaredd, er enghraifft, offer ar gyfer garddio neu gynhwysion ar gyfer coginio. Efallai yr hoffai'r unigolyn gyda dementia eich helpu gyda hyn
- lleihau gwrthdynciadau fel sain cefndir
- rhowch amser i'ch hun a chymerwch pethau ar gyflymder arafach os oes angen. Hefyd, byddwch yn galonogol os yw'r person yn cael pethau'n anodd.

## **Cerddoriaeth**

Gall cerddoriaeth dod â phobl at ei gilydd, symbylu'r ymennydd a lleihau teimladau o gynnwrf. Rydym wedi dod o hyd i gwpl o adnoddau ymarferol gyda syniadau o sut gallwch chi ddod â cherddoriaeth i fywydau pobl sy'n byw gyda dementia.

Mae gan [BBC Music Memories](#) lawer o gerddoriaeth. Gallwch chwilio o ran math ac 'atgofion radio' gyda sioeau radio wedi'u harchifo.

Mae gan [Playlist for life](#) mwy o wybodaeth ac awgrymiadau penodol ar sut i greu rhestrau chwarae cerddoriaeth y gall pawb eu mwynhau.

Yma ceir [restr chwarae o ganeuon Cymraeg](#).

## Hel atgofion

Mae'r ap [My house of memories](#) yn caniatáu i chi archwilio gwrthrychau o'r gorffennol a rhannu atgofion.

## Canllawiau gweithgaredd

Mae gan Health Innovation Network [catalog o weithgareddau defnyddiol](#).

Mae [syniadau ar gael y gall cartrefi gofal rhoi cynnig arnynt wrth gadw at ganllawiau pellhau cymdeithasol](#).

## Adnoddau defnyddiol

Dysgwch fwy am bwysigrwydd annog pobl i barhau â'u hobiau.

[Cân y Gân](#) - rhestr chwarae a chryno ddisg o gerddoriaeth Gymraeg ar gyfer cartrefi gofal a phobl sy'n rhoi gofal i siaradwyr Cymraeg ond heb wybod pa ganeuon i'w chwarae. Gallwch lawrlwytho'r casgliad o'r ddolen uchod.

[Playlist for Life](#) - cerddoriaeth bersonol ar gyfer dementia (gwefan sy'n caniatáu i chi greu rhestri chwarae fesul degawd, pori drwy restrï chwarae pobl eraill a llawer mwy) (Saesneg yn unig).

[Pum gweithgarwch creadigol i helpu pobl sy'n byw gyda dementia](#) (Saesneg yn unig)

[Defnyddio celf a cherddoriaeth yn y cartref](#) (Saesneg yn unig)

## Dolenni ymchwil

Gwellwch eich ymarfer drwy ddefnyddio canlyniadau'r ymchwil diweddaraf:

[Dementia a dychymyg: dulliau ar sail ymchwil tuag at raglenni celfyddydau gweledol](#) (Saesneg yn unig)

[Edrych ar y cynseiliau damcaniaethol o raglenni celf gweledol i bobl sy'n byw gyda dementia](#) (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](#).