



Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**

# Cefnogi ffrindiau a theulu pobl gyda dementia

First published: 9 October 2018

Last updated: 16 November 2022

This document was downloaded from [socialcare.wales](https://socialcare.wales) and may not be the latest version.

Go to <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-â-dementia/cefnogi-ffrindiau-a-theulu-pobl-gyda-dementia> for the latest version.

O gwmpas pob person gyda diagnosis o ddementia, bydd eraill sy'n cael eu heffeithio gan ddementia

## **Cyflwyniad i gefnogi ffrindiau a theuluoedd pobl gyda dementia**

Rydym wedi canolbwyntio'n bennaf ar ofal sy'n canolbwyntio ar y person yn yr adran hon, ond rydym yn gweld newid yn y ffordd rydym ni'n cefnogi pobl drwy gydnabod pwysigrwydd o bobl sydd o gwmpas yr unigolyn.

Gelwir hyn yn ofal sy'n canolbwyntio ar berthynas ac mae'n cydnabod gwerth perthynas gyda theulu, ffrindiau, y gymuned ehangach a staff cyflogedig sy'n dylanwadu ar y profiad o fyw gyda dementia.

## **Pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia**

O gwmpas pob person sydd wedi cael diagnosis o ddementia, bydd eraill sy'n cael eu heffeithio gan ddementia.

Yn ôl adroddiad Alzheimer's Research UK, mae mwy na 24 miliwn o bobl ledled y DU yn adnabod perthynas neu ffrind sy'n byw gyda dementia, a bydd 700,000 o bobl yn gofalu am berson sy'n byw gyda dementia.

Bydd diagnosis dementia yn effeithio ar y teulu cyfan:

- mae'n her. Bydd yn rhaid i ofalwyr reoli newidiadau anodd i ymddygiad a phersonoliaeth eu hanwyliaid, gan gynnwys ymddygiad ymosodol mewn rhai achosion. Gall gofalu'n llawn amser wneud i deulu deimlo fel eu bod wedi'u

hynysu'n gymdeithasol a gorfod talu costau cudd

- mae'n werth chweil. Yn aml, mae gofalu yn brofiad sy'n talu ar ei ganfed sy'n gallu cryfhau perthynas aelodau'r teulu yn sgil rhannu perthynas agos iawn
- gall newid sawl perthynas mewn teulu. Gall newidiadau mewn ymddygiad a phersonoliaeth achosi i ofalwyr teuluol drin eu hanwyliaid yn wahanol, yn fwy fel plant. Gall achosi straen ar berthynas gofalwyr a'u brodyr neu chworydd hefyd wrth i'r gofal gynyddu
- gall effeithio ar iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Mae canlyniadau iechyd negyddol gofalu am aelodau o'r teulu â dementia wedi'u cofnodi'n helaeth.

(Dementia in the Family, Alzheimer's Research UK, 2017)

## **Newid y drefn arferol**

Mae'n bwysig cydnabod y gall pobl sy'n byw gyda dementia fod angen newid yn eu trefn arferol a'u hamgylchedd dyddiol.

Dengys ymchwil gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru bod gweld eu hanwyliaid dan bwysau neu'n poeni yn effeithio ar eu hansawdd bywyd ac y gallai seibiant naill ai gyda'i gilydd neu ar wahân wneud gwahaniaeth.

(Ailystyried Seibiant, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, 2018)

Mae'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn rhoi ffocws ar lesiant pobl sydd angen gofal a chymorth, a gofalwyr sydd angen cymorth.

## **Cefnogi gofalwyr**

Y pethau bychain sy'n bwysig i ofalwyr yn aml.

Clust i wrando, geiriau i godi calon, cydnabod teimladau, a'r cyfle i gael eu cefnogi i wneud y pethau sy'n bwysig iddynt.

Mewn arolwg gan y Gymdeithas Alzheimer, dywedodd gofalwyr teuluol beth oeddynt am ei gael fwyaf o gymorth gofal cartref:

Support. Stay. Save, Cymdeithas Alzheimer, 2012

Mae'r neges yn glir: os ydym am gefnogi pobl â dementia i fyw'n dda, mae'n rhaid i ni gefnogi eu teuluoedd a'u ffrindiau hefyd.

## **Astudiaethau achos sy'n cefnogi gofalwyr i'ch helpu chi i wella eich ymarfer**

[Fideo - Cyngor Nyrs Admiral ar gyfer gofalu am eich hun fel gofalwr](#) (Saesneg yn unig)

[Fideo - Nyrs Admiral yn rhoi ei chynngor ar sut gall gofalwyr ofalu am eu perthynas gyda'r person y mae'n ei gefnogi](#) (Saesneg yn unig)

## **Adnoddau defnyddiol**

Dysgwch fwy am gefnogi gofalwyr.

[Llinell Cymorth Dementia](#) 0808 808 2235 neu decstwch HELP wedi'i ddilyn gan eich cwestiwn i 81066

Llinell Cymorth Nyrsys Admiral 0800 888 6678 neu ebostiwch [helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org). Llinell cymorth am ddim i siarad â nyrs dementia

arbenigol, ar gael 9am - 9pm, dydd Llun i ddydd Gwener a 9am - 5pm ar ddydd Sadwrn a dydd Sul.

[Carers Wales](#) (Saesneg yn unig)

[Ffynonellau cymorth a chynghor i ofalwyr pobl sy'n byw gyda dementia neu rywun sydd gyda dementia](#) (Saesneg yn unig)

[Cynghor, gwybodaeth a chymorth os ydych chi'n gofal am rywun gyda dementia](#) (Saesneg yn unig)

[Cyrsiau hyfforddi ar gyfer gofalu am rywun gyda dementia](#) (Saesneg yn unig)

[Culture Dementia UK \(cymorth ar gyfer pobl ddu, Asiaidd neu leiafrifoedd ethnig\)](#) (Saesneg yn unig)

[Dementia - trafod a chynllunio cymorth yn sgîl diagnosis. Canllaw byr i bobl gyda dementia a'u teuluoedd a gofalwyr](#) (Saesneg yn unig)

Defnyddiwch [Ddewis](#) i gael hyd i grwpiau cymorth ar gyfer gofalwyr sy'n cael eu heffeithio gan ddementia.

[Talking Point](#) (cymuned ar-lein ar gyfer y neb sy'n cael eu heffeithio gan ddementia) (Saesneg yn unig)

## **Dolenni ymchwil**

Gwellwch eich ymarfer drwy ganlyniadau'r ymchwil diweddaraf.

[Canfyddiadau a profiadau plant a phobl ifainc gyda rhiant sy'n byw gyda dementia \(Cymdeithas Alzheimer's\)](#) (Saesneg yn unig)

Beth yw nodweddion hanfodol gwydnwch ar gyfer gofalwyr anffurfiol i bobl sy'n byw gyda dementia? Chwiliad Delphi consensws (2015) (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](#).