



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

# Dilyn cynllun sy'n addas ar gyfer dementia

Cyhoeddwyd gyntaf: 11 Hydref 2018

Diweddariad olaf: 13 Medi 2024

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/dilyn-cynllun-syn-addas-ar-gyfer-dementia> am y fersiwn diweddaraf.

Dysgwch am y newidiadau i'r amgylchfyd yn y cartref all helpu pobl sy'n byw gyda dementia i fod yn fwy annibynnol a mwy diogel gartref.

## **Mae cyferbynnu lliwiau yn bwysig**

Wrth i lygaid pobl heneiddio, yn arbennig os ydynt yn dioddef o ddementia, maent yn colli eu gallu i sylwi ar newidiadau mewn lliwiau. Defnyddiwch liwiau cryf, sy'n cyferbynnu er mwyn tynnu sylw at eitemau pwysig a rhoi teimlad o ddyfnder i ystafell:

- Coch yw'r gorau, gan mai dyma'r lliw y mae llygaid hŷn yn ei weld yn fwyaf clir. Gall lliwiau eraill fod yn effeithiol, ar yr amod eu bod yn sefyll allan o'r cefndir
- Gosodwch seddau tŷ bach gwrthgyferbyniol a chanllawiau i afael ynddynt mewn ystafelloedd ymolchi
- Os yw'r canllaw yn wyn, ychwanegwch dâp duct lliw neu baentio'r wal yn un lliw
- Sicrhewch fod canllawiau grisiau yn cyferbynnu â'r wal
- Tynnwch sylw at ymylon y grisiau gyda thâp lliw llachar
- Defnyddiwch glustogau o liwiau llachar ar gadair
- Paentiwch ddrysau neu ffrâm y drws, neu ychwanegwch arwydd addas ar gyfer dementia, neu gerdyn lliw A3
- Dylai waliau gyferbynnu â lloriau
- Defnyddiwch dâp masgio ar switsys golau neu ar y plât cefn.

## **Mae angen mwy o olau ar lygaid hŷn er mwyn gweld yn glir**

Wrth i bobl heneiddio gallent for angen 60 y cant mwy o olau i weld yn glir.

- Gwnewch y gorau o olau naturiol drwy agor y llenni'n llwyr ac agor cysgodlenni
- Trowch oleuadau ymlaen wrth i'r golau naturiol bylu
- Defnyddiwch fylbiau llachar a goleuadau tasg
- Sicrhewch fod cyn lleied â phosibl o newidiadau mewn lefelau golau rhwng ystafelloedd. Mae llygaid yn cymryd eiliad i addasu os ydych yn mynd o ystafell lachar i gyntedd tywyllach, ac mae hyn yn cynyddu'r risg o syrthio
- Sicrhewch fod modd tywyllu ystafelloedd yn y nos
- Gadewch olau'r ystafell ymolchi ymlaen yn y nos er mwyn helpu'r person i ddod o hyd i'r tŷ bach
- Gall newidiadau syml i'r dull o oleuo helpu pobl i ymdopi'n well gyda'r machlud, pan fydd rhai pobl sy'n dioddef o ddementia yn mynd yn fwy aflonydd a ffwdanllyd wrth i olau naturiol bylu gyda'r nos.

## **Sicrhau bod y cartref yn llai dryslyd**

Gall dodrefn patrymog, newidiadau mewn gorchuddiadau llawr a sŵn cefndirol daflu neu ddrysu rhywun sy'n dioddef o ddementia. Dysgwch sut i leihau hyn:

- Yn lle patrymau, defnyddiwch un lliw ar loriau, llenni, dillad gwely a phapur wal
- Sicrhewch fod yr un math o loriau drwy'r tŷ. Gall pobl weld newid yn y llawr neu drothwyau yn rhwystr
- Gwardwch fatiau; fe allan nhw achosi i rywun gwympto a gellir eu camgymryd fel twll yn y llawr
- Gall golau sy'n cael ei adlewyrchu o ffenestri neu oleuadau uwch ben gynyddu dryswch. Ystyriwch hongian llen voile neu symud dodrefn er mwyn

Lleihau'r effaith

- Gwardwch, gorchuddiwch neu symudwch ddrychau os yw pobl yn teimlo eu bod yn achosi pryder
- Lleihewch unrhyw sŵn diangen drwy ddiffodd y teledu neu'r radio os nad oes unrhyw un yn ei ddefnyddio. Wrth i ddementia ddatblygu, mae'n mynd yn fwyfwy anodd i berson hidlo synau
- Gall sŵn sugnwr llwch a pheiriant golchi dynnu sylw'r person a gwneud tasgau yn fwy anodd
- Mae clociau sy'n addas ar gyfer dementia ar gael sy'n dangos ei bod yn ddydd/nos, diwrnod yr wythnos a'r mis. Mae apiau ar gael hefyd yn nodi amser, diwrnod a nodiadau atgoffa am ddyddiadau.

## Adnoddau defnyddiol

Dysgwch fwy am ddilyn dyluniad sy'n addas ar gyfer dementia.

[Cyngor gan y Gymdeithas Alzheimer am wneud eich cartref yn addas i ddementia](#) (Saesneg yn unig)

[Llys Jasmine, y lleoliad gofal ychwanegol cynt yng Nghymru i gael fflatiau wedi'u dylunio'n arbennig i bobl gyda dementia](#) (Saesneg yn unig)

[Ap Addasu eich cartref ar gyfer 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](#).