



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

Newidiadau yn ymddygiad pobl - iechyd meddwl

First published: 10 October 2018

Last updated: 25 September 2022

This document was downloaded from socialcare.wales and may not be the latest version.

Go to <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-â-dementia/newidiadau-yn-ymddygiad-pobl-iechyd-meddwl> for the latest version.

Efallai fod gan bobl hanes o salwch meddwl neu'n cael profiad ohono am y tro cyntaf, law yn llaw â'u dementia. Yn yr un modd ag y mae angen i ni drin salwch a phoen corfforol, mae'n rhaid i ni drin cyflyrau iechyd meddwl sylfaenol hefyd.

Cyflwyniad i newidiadau mewn iechyd meddwl pobl

Os oes unrhyw bryderon am iechyd meddwl person, gofynnwch am gyngor proffesiynol. Gall cysuro, tynnu sylw at rywbeth arall neu ymgysylltu'n gymdeithasol a meddyliol mewn gweithgareddau helpu hefyd. Gall meddyginiaeth helpu mewn achosion eraill.

Beth yw gorbryder?

Mae gorbryder yn gyffredin ymysg pobl â dementia a gall effeithio ar bobl yn ystod unrhyw gyfnod o'r cyflwr.

- Tra gall unrhyw un fod yn orbryderus mewn sefyllfaoedd penodol, mae gorbryder yn fater iechyd meddwl pan mae'r person yn teimlo'n orbryderus dros gyfnod maith, mewn sefyllfaoedd lle na fyddai hynny i'w ddisgwyl, a/neu mae'n effeithio ar eu hansawdd bywyd
- Gorbryder yw ymateb dianc neu frwydro'r corff ac efallai y bydd yn cael ei fynegi drwy newidiadau mewn ymddygiad
- Gall y person gynhyrfu neu fod yn ofnus, efallai eu bod am gael eu cysuro'n barhaus gennych chi neu eich dilyn chi neu ofalwr teuluol o gwmpas.

Beth yw iselder?

Mae iselder yn anhwylder meddwl cyffredin sy'n effeithio ar deimladau, ymddygiad a meddyliau person.

- Gall y symptomau fod yn amrywiol, gan gynnwys hwyliau isel, teimlo'n ddagreuol, sensitifedd, diffyg diddordeb a phleser, newidiadau mewn archwaeth, cwsg a lefelau egni
- Gall y symptomau hyn effeithio ar y ffordd mae person gyda dementia yn ymddwyn, ac yn dod law yn llaw â dementia'n aml
- Gan fod llawer o'r symptomau iselder yn gorgyffwrdd â symptomau dementia, mae'n aml nid oes neb yn sylwi arno ac felly nid yw pobl yn derbyn y driniaeth ofynnol
- Gall iselder arwain at syniadau hunanddinistriol. Mae'n rhaid rhoi gwybod am unrhyw bryderon ar unwaith.

Beth yw seicosis?

Mae seicosis yn disgrifio sefyllfa lle nad yw person yn gweld reality fel y mae, sy'n aml yn dod law yn llaw â rhithdybiau a/neu rithweledigaethau.

- Mae rhithdyb yn gred afresymol ddi-sail er enghraifft bod pobl yn byw yn yr atig, neu fod eu partner yn anffyddlon
- Mae rithweledigaethau yn golygu gweld, clywed, arogli, synhwyro pethau na all pobl eraill
- Mae rithweledigaethau gweledol nodweddiadol yn cynnwys gweld anifeiliaid bach neu blant
- Mae'n bwysig sylweddoli bod y profiadau hyn yn real iawn i'r person a gallant beri gofid, felly'n aml mae dadlau gyda nhw neu ddweud nad yw'r hyn y

maent yn ei brofi yn bodoli mewn gwirionedd yn gwneud y person yn fwy gofidus.

Materion alcohol

Yn eu hadroddiad yn 2010, canfu'r Sefydliad Astudiaethau Alcohol bod gan 60 y cant o bobl hŷn sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty yn sgil dryswch, codymau yn y cartref, haint ar y frest a chlefyd y galon broblemau alcohol anhysbys.

- Yn aml, mae pobl hŷn yn yfed ar eu pen eu hunain ac mae hyn yn cael eu 'guddio' yn aml neu ei anwybyddu gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol
- Mae effeithiau alcohol yn cael sylw cyson, ond bydd y rhain yn dod yn fwy amlwg ymysg pobl hŷn a gall arwain at orbryder, iselder a chysgu'n wael, problemau gyda'r afu a'r iau, hunan-esgeuluso a/neu ddiffyg maeth, problemau gyda'r cof, dryswch, cydbwysedd gwael a chwympo.

Adnoddau defnyddiol

Dysgwch fwy am y rhan mae iechyd meddwl yn ei chwarae mewn gofal dementia.

[Ataliwch y risg o ddeliriwm drwy fabwysiadu Deliriwm 10](#)

[Y cysylltiad rhwng bod yn gaeth i alcohol a 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](#).

