



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

Parchu dewisiadau pobl

First published: 9 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/parchu-dewisiadau-pobl> for the latest version.

Rydym i gyd yn hoffi cadw at drefn arbennig ac mae gan bawb eu hoff a chas bethau a'n arferion a'n ffyrdd ein hunain o wneud pethau. Mae'n bwysig ein bod yn adnabod ac yn parchu dymuniadau pobl yn hytrach na rhagdybio ein bod yn gwybod pethau.

Nid yw'r un ateb yn addas i bawb

Meddyliwch amdanoch chi eich hun:

- faint o'r gloch fyddwch chi'n deffro fel arfer?
- beth yw'r peth cyntaf y byddwch chi'n ei wneud yn y bore?
- ydych chi'n ymolchi ac yn gwisgo cyn mynd i lawr y grisiau neu ydych chi angen paned cyn hyd yn oed meddwl am ymolchi?
- pryd ydych chi'n glanhau eich dannedd?
- bath neu gawod sydd orau gennych chi?
- ym mha drefn ydych chi'n gwneud pethau yn y gawod? Gwallt gyntaf neu gorff gyntaf?
- ydych chi'n defnyddio cynnyrch penodol neu a ydych chi'n fodlon defnyddio unrhyw beth
- ydych chi'n defnyddio sbwng neu gadach?
- ydych chi'n cael eich dillad yn barod y noswaith cynt neu a ydych chi'n gwisgo beth bynnag sy'n gyfleus yn y bore?
- pryd ydych chi'n cael brecwast?
- beth ydych chi'n ei gael fel arfer? Neu nid ydych yn bwyta brecwast.

Sut ydych chi'n teimlo os nad ydych chi'n gallu dilyn eich trefn arferol?

Rydym angen gwybod cymaint o fanylion â phosibl am batrwm beunyddiol y person â dementia, er mwyn inni gael dilyn eu ffyrdd nhw o wneud pethau, nid

gwneud pethau fel rydym yn eu gwneud ein hunain.

Cyfathrebu di-eiriau

Mae llawer o'r pethau rydym ni'n eu gwneud bob dydd yn cael eu gwneud yn reddfol heb i ni feddwl ddwywaith.

Rydym yn gwneud pethau gan ddefnyddio ein cof trefniadol: ein cof o sut i wneud pethau.

Gall pobl â dementia ddefnyddio eu cof trefniadol i wneud pethau bob dydd, gyda rhywfaint o gymorth i ddechrau o bosibl.

Yn aml, rydym yn gorfod egluro popeth rydym yn ei wneud i bobl. I rai, bydd hyn yn ei gwneud yn anoddach gan eu bod yn gorfod defnyddio gwahanol rannau o'r ymennydd i ddeall y gair llafar a chyfieithu hynny'n weithredu.

Mae cyfathrebu di-eiriau'n fwy effeithiol yn aml ac yn galluogi pobl i fod yn fwy annibynnol am gyfnod hirach.

Dod i wybod beth yw dymuniadau pobl

Bydd gan bawb eu ddewisiadau ei hun o ran bwyd a diod. Bwydydd maen nhw'n hoff iawn ohonynt a bwydydd maen nhw'n eu casáu.

Efallai eu bod yn hoffi bwyta ychydig ac yn aml neu'n mwynhau prif bryd amser cinio. Bydd rhai am eistedd wrth fwrdd, ac mae'n well gan eraill fwyta gyda hambwrdd ar eu gliniau.

Mae rhai yn hoffi cadw'n brysur, ac mae'n well gan eraill dipyn o dawelwch. Mae rhai yn codi'n gynnar ac yn mynd i'r gwely'n gynnar, mae eraill yn adar y nos.

Mae dymuniadau personol yn dylanwadu ar bawb ohonom, gyda dementia neu hebddo. A'r mwyaf y gwyddwn am ddymuniadau person, yr agosaf y gallwn sicrhau bod ein cefnogaeth yn cyfateb i'w dymuniadau a'u hanghenion.

Nid yw'r un ateb yn addas i bawb.

Astudiaeth achos am barchu blaenoriaethau pobl i'ch helpu chi i wella eich ymarfer

Gweld trawsgrifiad

NIKKI HANCOCK:

Rheolwr Gofal Cartref

[00:00:01] Mae Prosiect Rhaglan yn gofalu am y person cyfan, anghenion emosiynol yn fwy nag anghenion corfforol.

CAROLINE PRICE:

Gweithiwr Gofal

[00:00:08] Mae'r anghenion corfforol ac ymarferol yn mynd lawn yn llaw, ond wedi i chi fodloni'r anghenion emosiynol ry'ch chi'n meithrin perthynas ddofn iawn â'r unigolyn.

JULIE HINTON:

Gweithiwr Gofal

[00:00:18] Mae Prosiect Rhaglan yn wahanol oherwydd ry'ch chi'n gwneud mwy â'r teuluoedd, ac yn cael gwneud eich penderfyniadau eich hun am eu lles cymdeithasol.

DEBBIE WILLIAMS:

Gweithiwr Gofal

[00:00:29] Allwch chi wneud dim beth bynnag heb fod wedi meithrin perthynas gyda nhw.

[00:00:35] Ond mae Prosiect Rhaglen wedi caniatáu i ni weithio'n wahanol, meithrin perthynas a chael canlyniadau gwych.

NIKKI HANCOCK:

[00:00:43] Mae'n fater o beth allwn ni'i wneud gyda chi yn hytrach na drosoch chi.

[00:00:47] Dyna holl ddiben gweithio gyda dementia.

CAROLINE PRICE:

[00:00:52] Mae gennym grŵp cymunedol sy'n cwrdd unwaith y mis ac ry'n ni'n trefnu teithiau, ac mae'n ganolbwynt i'r gymuned a'r archfarchnad a'r siopau, ac mae llawer o bobl yn teimlo rhyw - beth yw'r gair? - cyfrifoldeb a dweud y gwir ac maen nhw eisiau cymryd rhan.

DEBBIE WILLIAMS:

[00:01:13] Drwy ddod â nhw i hen Neuadd y Pentre lle roedd y gymuned a'r tîm a phawb yn dod at ei gilydd, pan oedden nhw'n gwybod eu bod nhw'n

mynd allan y diwrnod wedyn i ddigwyddiad cymdeithasol neu rywbeth, roedden nhw'n ysu am gael paratoi ac yn ceisio gwneud popeth drostyn nhw'u hunain.

[00:01:28] Felly roedden nhw'n dod yn fwy annibynnol o lawer.

CAROLINE PRICE:

[00:01:31] Dyw hi ddim yn fater o eistedd mewn cadair a gwylio'r teledu, ond o gael eich cynnwys ac mae hynny'n hollbwysig a dyna'r peth pwysicaf, eu bod nhw'n cael eu cynnwys.

[00:01:42] Nid gwneud pethau drostyn nhw, ond eu hannog i fod eisiau gwneud pethau, fel mynd i siopa, cael gwneud eu gwallt, yr holl bethau roedden nhw'n arfer eu gwneud.

[00:01:51] Ddylai dementia ddim rhoi stop ar hynny, fe ddylen nhw fyw bywyd llawn ac amrywiol fel ni.

DEBBIE WILLIAMS:

[00:01:57] Felly nawr ry'n ni'n aros i weld sut fydd pobl ar y diwrnod.

[00:02:00] Os oes awydd bath arnyn nhw, maen nhw'n cael bath.

[00:02:02] Os ddim, fe wnawn ni e rywbyrd eto.

[00:02:05] Fe allwn ni fynd yn ôl at alwadau neu beth bynnag sydd fwyaf pwysig iddyn nhw a dyna ry'n ni'n ceisio'i wneud.

CAROLINE PRICE:

[00:02:10] Ry'ch chi'n eu gweld yn ffynnu o flaen eich llygaid.

[00:02:15] Ry'ch chi'n mynd i mewn ac mae popeth fel maen nhw eisiau.

[00:02:18] Mae hynny'n rhoi hyder iddyn nhw, mewn ffordd, a chyfle i wneud yr hyn maen nhw eisiau'i wneud.

[00:02:24] Os ydyn nhw eisiau mynd i'r dref a mynd i'r archfarchnad i siopa dyna ry'n ni'n ei wneud.

NIKKI HANCOCK:

[00:02:29] Mae angen rheolaeth a'u llais eu hunain arnyn nhw - ar bawb, arna i hefyd.

[00:02:34] Fyddech chi ddim eisiau eistedd yna'n gwyllo rhywun arall yn gwneud popeth drosoch chi heb allu rhoi eich barn.

[00:02:40] Ac mae'r bobl ry'n ni'n ymweld â nhw, dyw'r dementia ddim yn mynd â dim byd oddi wrthyn nhw, maen nhw'n dal i fod yn bobl a dyna sut mae'r tîm, a gweddill Sir Fynwy hefyd gobeithio, yn trin pawb ry'n ni'n mynd i ymweld â nhw.

Adnoddau defnyddiol

Dysgwch fwy am barchu blaenoriaethau pobl.

[Mae gan Dementia Diaries recordiadau byr ar fywydau dydd i ddydd pobl sy'n byw gyda dementia](#)

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](#).