

Newidiadau mewn ymddygiad

Dalen Ffeithiau
525WEL
Rhagfyr 2017



Wrth i ddementia rhywun ddatblygu, efallai y bydd yn dechrau ymddwyn mewn ffyrdd sy'n anodd i bobl eraill ddeall. Gall hyn fod yn un o'r agweddau anoddaf o fyw gyda dementia, ar gyfer yr unigolyn gyda'r cyflwr a'r rhai o'u cwmpas. Mae'r ymddygiadau hyn fel arfer yn digwydd pan fydd y person yn teimlo'n ddryslyd neu ofidus ac yn ceisio gwneud synnwyr o beth sy'n digwydd, neu os yw'n ceisio cyfathrebu ei fod angen rhywbeth. Gall edrych ar achosion yr ymddygiad a nodi anghenion y person helpu eu lleihau neu eu gwneud yn haws i'w rheoli.

Mae'r ddalen ffeithiau hon ar gael yn Saesneg, mewn print neu ar-lein. Ewch i alzheimers.org.uk/publications

This factsheet is available in English, in print or online. Visit alzheimers.org.uk/publications

Os ydych chi'n gofalu am neu gefnogi rhywun gyda dementia, mae'r ddalen ffeithiau hon i chi. Mae'n sôn am rai o'r ymddygiadau y gallai person ddatblygu. Mae'n esbonio rhai o'r achosion cyffredin ar gyfer y rhain ac yn edrych ar sut allwch chi gefnogi'r person a rheoli'r sefyllfaoedd a achosir gan yr ymddygiadau hyn. Nid yw'n cynnwys gwybodaeth ar gerdded o gwmpas, neu ymddygiad sy'n ymosodol ar lafar neu'n gorfforol. Am wybodaeth ar yr ymddygiadau hyn, gweler y dalenni ffeithiau **501, Walking about a 509, Aggressive behaviour**.

Cynnwys

- Beth sy'n achosi newid mewn ymddygiad?
- Lleihau a rheoli ymddygiad heriol
- Mathau o ymddygiad
 - Cynnwrf yn cynnwys aflonyddwch
 - Ymddygiad ailadroddus
 - Gweiddi a sgrechian
 - Aflonyddu ar gwsg a deffro gyda'r nos
 - Machludo
 - Cuddio, celcio a cholli pethau
 - Cyhuddo
 - Tracio, dilyn a gwirio
 - Colli atalwydau
- Sefydliadau defnyddiol eraill

Newidiadau mewn ymddygiad

Wrth i dementia rhywun ddatblygu, efallai y bydd yn dechrau dangos newidiadau yn ei ymddygiad. Gall hyn beri gofid i chi a'r unigolyn. Pan fydd pethau'n teimlo'n anodd i chi, cofiwch ofalu amdanoch chi'ch hun hefyd. Am ragor o wybodaeth gweler dalen ffeithiau 523, **Carers – looking after yourself**.

Beth sy'n achosi newid mewn ymddygiad?

Pan fydd rhywun â dementia yn dechrau ymddwyn mewn ffyrdd sy'n groes i'w gymeriad, bydd rhai pobl yn tybio ar gam mai dim ond symptom arall o'r cyflwr yw hyn. Mae'n bwysig gweld tu hwnt i'r ymddygiad ei hun a meddwl beth allai fod yn ei achosi. Gall fod rhesymau penodol pam bod y sawl sydd â dementia yn ymddwyn yn wahanol, fel:

- anawsterau yn ymwneud â dementia (fel colli'r cof, problemau iaith neu gyfeiriadedd)
- ei iechyd meddwl a chorfforol
- os yw'n rhyngweithio gyda phobl eraill a'r amgylchedd o'i amgylch a sut mae'n gwneud hyn. Er enghraifft, os yw'r ystafell yn rhy dywyll efallai y bydd y person yn ddryslud a phryderus am nad yw'n gwybod ble mae
- teimlad o fod allan o reolaeth, rhwystredigaeth gyda sut mae eraill yn ymddwyn, neu deimlad nad oes neb yn gwrando na'n deall.

Gall dementia gael effaith ar bersonoliaeth ac arferion rhywun, sy'n arwain at newid mewn ymddygiad. Gall adnabod y person – sut mae'n adweithio a delio gyda phethau, dewisiadau, arferion a hanes – helpu wrth geisio cynnig cefnogaeth. Er enghraifft, os yw'r person wedi bod yn ystyfnig neu ofidus erioed, efallai y bydd fwy fyth felly nawr gyda dementia.

Cyfathrebu anghenion nad ydynt wedi eu bodloni

Mae gan bawb ohonom yr un anghenion sylfaenol – cyfuniad o ffactorau corfforol, seicolegol a chymdeithasol. Efallai y bydd gallu pobl â dementia i adnabod eu hanghenion eu hunain, gwybod sut i'w bodloni neu eu cyfathrebu wedi ei lesteirio. Gallai newidiadau yn eu hymddygiad fod:

- oherwydd anghenion nad ydynt yn cael eu diwallu
- yn ymgais i fodloni angen (er enghraifft – efallai eu bod yn tynnu dillad am eu bod yn rhy boeth)
- yn ymgais i gyfathrebu angen i eraill (er enghraifft – efallai eu bod yn gweiddi am eu bod angen mynd i'r toiled).

Oherwydd eu dementia efallai eu bod yn ei chael yn anoddach dweud beth maent angen yn defnyddio geiriau. Mae'n bosibl mai eu hymddygiad yw'r ffordd orau iddynt gyfathrebu beth maent ei angen. Gweler y dudalen nesaf am enghreifftiau o sut y gallai gwahanol fathau o anghenion effeithio ar ymddygiad rhywun.

Efallai eich bod wedi clywed cyfeirio at y rhain fel 'ymddygiadau heriol'. Mae'r ddalen ffeithiau hon yn defnyddio'r term 'ymddygiadau sy'n herio' i bwysleisio nad yw'r unigolyn yn bod yn fwriadol 'drafferthus', ac y gall yr ymddygiad fod yr un mor heriol i'r unigolyn a'r rhai sy'n ei gefnogi.

Anghenion corfforol

- Efallai fod y person mewn poen neu anesmwythder – efallai ei fod yn rhwym neu'n sychedig, neu mewn poen oherwydd haint fel haint y llwybr wrinol (UTI) neu o fod yn eistedd yn llonydd yn rhy hir.
- Gallai gormod o feddyginiaethau neu sgîl effeithiau meddyginiaethau achosi i rywun deimlo'n gysglyd neu ddryslyd. Gall hyn ei gwneud yn anoddach i'r person fodloni ei anghenion neu eu cyfathrebu.
- Efallai nad yw'r amgylchedd yn cefnogi'r person. Er enghraifft, efallai ei bod yn rhy boeth neu'n rhy swnllyd, neu efallai nad oes digon o bethau i'r person eu gwneud.
- Gallai cyflyrau eraill (fel colli golwg neu glyw) olygu bod y person yn camddeall neu'n camddehongli pethau yn ei amgylchedd (camgymryd rhywbeth mae'n gweld, clywed, arogl neu gyffwrdd i fod yn rhywbeth arall).
- Efallai fod y person yn cael rhithdybiau (credu'n gryf mewn pethau nad ydynt yn wir) neu rithiau (gweld pethau nad ydynt yno mewn gwirionedd). Gall y rhain fod yn ddryslyd a brawychus a gallant effeithio ar sut mae'r person yn adweithio i sefyllfa.

Anghenion seicolegol

- Efallai fod y person yn teimlo rhwystredigaeth oherwydd ei sefyllfa ac yn methu gwneud y pethau yr oedd yn arfer eu gwneud. Efallai ei fod yn rhwystredig os yw pobl eraill yn tybio nad yw'n gallu gwneud pethau ei hun ac yn cymryd drosodd neu'n peidio ei gynnwys mewn penderfyniadau.
- Efallai fod y person yn teimlo'n isel neu bod ganddo broblemau iechyd meddwl eraill.
- Efallai ei fod yn teimlo dan fygythiad gam amgylchedd nad yw'n teimlo'n iawn neu gyfarwydd iddo. Efallai ei fod yn meddwl ei fod yn y lle anghywir.
- Efallai nad yw'n gallu deall a gwneud synnwyr o'r byd o'i gwmpas. Gallai ei synnwyr o realiti fod yn wahanol i'r rhai o'i gwmpas. Er enghraifft, efallai ei fod yn credu bod angen mynd i'r gwaith er nad yw bellach yn gweithio.
- Efallai nad yw'r person yn deall bwriadau'r rhai sy'n gofalu amdano. Er enghraifft, efallai y bydd yn gweld gofal personol fel bygythiad neu ymosodiad ar ei ofod personol. Gall fod yn arbennig o ddryslyd a brawychus os nad yw'r unigolyn yn deall beth sy'n digwydd.

Anghenion cymdeithasol

- Efallai fod yr unigolyn yn teimlo'n unig neu ynysig. Efallai nad yw'n treulio llawer o amser gydag eraill neu'n teimlo nad yw wedi ei gynnwys.
- Efallai ei fod wedi diflasu a heb fawr ddim i'w symbylu na symbylu'r synhwyrâu (golwg, clyw, cyffyrddiad, arogl a blas).
- Os oes gan y person wahanol bobl yn dod i mewn i'r cartref, fel gweithwyr gofal neu gymdogion, efallai fod hyn yn amharu ar ei ddulliau neu ei drefn ei hun. Gall hyn fod yn ddryslyd.
- Efallai fod y person yn ceisio 'cuddio' ei gyflwr rhag eraill neu ddim yn ymwybodol o'i anawsterau.

Pan fydd rhywun â dementia yn dechrau ymddwyn mewn ffyrdd sy'n groes i'w gymeriad, bydd rhai pobl yn tybio ar gam mai dim ond symptom arall o'r cyflwr yw hyn. Mae'n bwysig gweld tu hwnt i'r ymddygiad ei hun a meddwl beth allai fod yn ei achosi.

Meddyliwch am safbwynt y person

Weithiau bydd pobl gyda dementia yn cael trafferth deall beth sy'n digwydd o'u cwmpas, a gall hyn achosi dryswch a bod yn frawychus. Efallai nad ydych yn deall eu hymddygiad, a gall hyn fod yn rhwystredig i chi – ond bydd gan yr ymddygiad ystyr i'r sawl sydd â dementia. Mae'n debygol o fod eu hymgais i beidio teimlo'n ddryslud neu ofidus ac i deimlo'n dda eto. Ceisiwch weld pethau o safbwynt yr unigolyn pob tro.

Lleihau a rheoli ymddygiad heriol

Mae nifer o ofalwyr yn canfod y gallant reoli sefyllfaoedd ble mae ymddygiad yr unigolyn yn newid, a bod yr ymddygiadau'n dod i derfyn gydag amser. Fodd bynnag, gall fod adegau pan fyddwch chi angen cefnogaeth gan weithwyr proffesiynol.

Yn aml bydd newid sydyn mewn ymddygiad wedi ei achosi gan broblemau iechyd corfforol – yn arbennig pan fydd y person yn ymddangos i fod yn fwy aflonydd, dryslud neu ofidus.

Fel cam cyntaf mae'n syniad da i ymweld â meddyg teulu'r unigolyn bob tro i eithrio unrhyw broblemau corfforol (fel haint, poen neu rywmedd). Gofynnwch i'r meddyg adolygu holl feddyginiaeth yr unigolyn, gan gynnwys unrhyw feddyginiaeth a brynodd dros y cownter. (Gweler 'Anghenion corfforol' ar dudalen tri am ragor o wybodaeth ar sut gall hyn effeithio ar ymddygiad rhywun).

Gall problemau iechyd meddwl fel iselder hefyd gyfrannu at newid mewn ymddygiad. Yn aml gellir rheoli'r rhain â meddyginiaeth a strategaethau heb gyffuriau. Os yw'r meddyg teulu wedi gwirio am unrhyw broblemau iechyd ac mae'r unigolyn yn dal i ymddwyn mewn ffyrdd sy'n herio, gallai gyfeirio'r unigolyn at arbenigwr.

Ffyrdd i leihau ymddygiad heriol

Mae yna bethau y gallwch chi a'r person â dementia wneud i'w helpu i fodloni ei anghenion a lleihau ymddygiadau sy'n herio. Er enghraifft:

- ei helpu i gadw mewn cysylltiad â phobl eraill
- ei annog i wneud pethau mae'n eu mwynhau neu gael yn fuddiol
- gwneud newidiadau i'w amgylchedd os oes angen. Er enghraifft, lleihau sŵn a gwella'r goleuo
- cadw eitemau cyfarwydd, cysurlon neu bersonol yn agos, fel hoff siwmpwr neu gofrodd
- cadw ei amgylchedd cysgu yn gyfforddus – er enghraifft, sicrhau nad yw'n rhy boeth neu oer
- bod yn ymwybodol o'i gredoau a syniadau a cheisio peidio dadlau â'r rhain. Er enghraifft, os yw'n credu bod angen mynd i gasglu'r plant o'r ysgol, peidiwch â dweud nad yw hyn yn gywir. Yn hytrach, gofynnwch am fwy o fanylion am y plant.

Ffyrdd i gefnogi unigolyn i fodloni ei anghenion

Pan fydd ymddygiad rhywun yn newid mewn ffordd sy'n achosi anawsterau iddo neu i chi, mae sawl ffordd i chi gynnig cefnogaeth. Mae nifer o'r rhain heb ddefnyddio cyffuriau a dylid eu hystyried gyntaf, gan gynnwys:

- ei gefnogi i gymryd rhan mewn gweithgareddau mae'n eu mwynhau neu'n cael yn fuddiol (er enghraifft creu cerddoriaeth neu ymarfer corff).
- treulio amser gyda'r person – cael paned a sgwrs, neu wneud rhywbeth gyda'ch gilydd
- helpu'r person i sefydlu trefn ddyddiol
- therapïau seicolegol gyda gweithwyr proffesiynol, fel therapi ysgogiad gwybyddol neu therapi atgofion
- addasu'r amgylchedd os yw hyn yn effeithio ar y person (er enghraifft, os yw'n rhy boeth, oer, swnllyd neu lachar).

Gall adnabod y person – sut mae'n adweithio a delio gyda phethau, dewisiadau, arferion a hanes – helpu wrth geisio cynnig cefnogaeth. Er enghraifft, os yw'r person wedi bod yn ystyfnig neu ofidus erioed, efallai y bydd fwy fyth felly nawr gyda dementia.

I rai mae therapïau eraill heb ddefnyddio cyffuriau yn ddefnyddiol. Mae yna nifer o weithgareddau i symbylu'r synhwyr. Gallai hyn gynnwys aromatherapi a thylino, therapi golau, celf (fel lliwio neu greffttau), therapi gydag anifeiliaid fel cŵn, neu therapi doliau. Fodd bynnag, does yna ddim digon o dystiolaeth ar hyn o bryd i fod yn sicr fod y therapïau hyn yn gweithio. (Maent yn ddefnyddiol i rai, ond mae angen rhagor o dystiolaeth.)

Yn aml byddai cyffuriau gwrthseicotig yn cael eu rhagnodi i bobl gydag ymddygiad sy'n herio. Ond er eu bod yn ddefnyddiol mewn rhai sefyllfaoedd, yn aml ni fyddant yn helpu gyda'r hyn sy'n achosi'r ymddygiad. Gallant hefyd ychwanegu at ddryswch yr unigolyn.

Dim ond pan fetho popeth arall ddylai'r meddyg ragnodi cyffuriau gwrthseicotig pan ydynt yn wirioneddol angenrheidiol ac os yw rhoi cynnig ar driniaethau eraill heb weithio. Dywed canllawiau meddygol mai dim ond os oes tystiolaeth o rithdybiau (credu rhywbeth nad yw'n wir) neu rithiau (gweld neu glywed rhywbeth sydd ddim yno) a bod y person wedi ei aflonyddu'n fawr, neu os oes perygl i niwed i'r person neu'r rhai o'i gwmpas y dylid eu defnyddio o'r cychwyn. Os defnyddir cyffuriau gwrthseicotig, dylai'r meddyg fonitro sut maent yn effeithio ar yr unigolyn ac adolygu'n rheolaidd os dylai barhau i'w cymryd. Os yn bosibl, dylid eu stopio wedi 12 wythnos. Am ragor o wybodaeth gweler **dalen ffeithiau 408, Drugs for behavioural and psychological symptoms in dementia.**

Camau i reoli ymddygiad heriol

Gallai fod yn ddefnyddiol rheoli ymddygiadau mewn camau. Efallai y byddai gweithiwr proffesiynol (fel nyrs arbenigol dementia neu weithiwr cymorth dementia) yn gallu eich helpu i ddilyn y camau isod.

1 Nodi'r broblem:

- Ai ymddygiad y person â dementia sy'n achosi'r broblem?
- Ai adwaith neu agweddau pobl eraill?
- Ai sefyllfa byw'r person?
- Beth yw'r ffactorau eraill? Er enghraifft:
 - A yw'r person mewn poen?
 - A yw'n cael digon o ysgogiad?
 - A yw ei amgylchedd yn rhywle ble mae'n gyfforddus ac wedi ei ysgogi?

2 Edrychwch ar y sefyllfa:

- Pryd a ble mae'r broblem yn digwydd?
- A yw'r person bob amser yn ymddwyn yn yr un ffordd yn yr un lle?
- A yw'n digwydd gyda'r un person bob tro neu mewn amgylchiadau tebyg?
- Pwy yw'r bobl eraill dan sylw? Er enghraifft, gallent fod yn ymwelwyr, aelod o'r teulu neu ffrind.
- Chwiliwch am batrymau yn yr ymddygiad. Gallai fod yn ddefnyddiol cadw dyddiadur o pryd fydd yr ymddygiad yn digwydd, gan nodi popeth oedd yn digwydd ar y pryd a allai fod wedi ysgogi'r ymddygiad.

3 Edrychwch ar sut oedd y person yn teimlo pan oedd yn ymddwyn fel hyn:

A yw'r person â dementia:

- yn sâl, mewn poen neu'n anghyfforddus?
- wedi blino, yn cael gormod o symbyliad, yn ofnus, yn bryderus neu'n rhwystredig?
- yn teimlo cywilydd, wedi ei anwybyddu, wedi ei gamddeall, yn cael ei sarhau?
- yn dioddef o iselder neu'n cael rhithdybiau neu rithiau?
- wedi diflasu, heb ei symbylu ddigon, yn brin o gyswllt cymdeithasol?
- mewn amgylchedd sy'n gwneud iddo deimlo'n anghyfforddus – er enghraifft, a yw'n rhy boeth neu'n rhy oer?

4 Nodwch unrhyw beth y gallai'r person fod yn adweithio iddo:

Defnyddiwch yr hyn a wyddoch am y person i feddwl a allai fod yn adweithio i:

- rywbeth annymunol sy'n digwydd
- rhywbeth nad yw'n hoffi neu mae'n ofni
- newid
- atgof
- cael ei bryfocio, neu wrthdaro gyda phersonoliaeth rhywun.

5 Datblygwch strategaeth i gynnig cefnogaeth:

Siaradwch gyda'r person â dementia a phobl eraill mae'n treulio amser gyda nhw i sefydlu cynllun. Dechreuwch wneud rhai newidiadau a gweld os ydynt yn gwneud gwahaniaeth i ymddygiad y person neu beidio. Efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar bethau gwahanol a chanfod beth sy'n gweithio. Edrychwch ar wneud gwahanol newidiadau, fel newid y ffordd byddwch yn siarad â'r person wrth ddarparu gofal personol neu ei helpu i wneud rhywbeth. Ystyriwch wneud newidiadau i'r amgylchedd hefyd. Canolbwyntiwch ar beth sydd er lles y person â dementia, a beth yn arbennig sy'n helpu ei gefnogi.

Rheoli ymddygiad heriol – awgrymiadau cyffredinol

Dyma rai pethau allwch chi wneud i geisio cefnogi'r person. Yn yr adran 'Mathau o ymddygiad' ar y dudalen nesaf, fe welwch ragor o awgrymiadau ar reoli ymddygiadau penodol.

- Gofynnwch i feddyg teulu'r person wirio am unrhyw achosion a thriniaethau corfforol.
- Ceisiwch gofio nad yw'r person yn ymddwyn fel hyn ar bwrpas. Peidiwch â'i gymryd yn bersonol. Efallai y bydd eu synnwyr o realiti yn wahanol iawn i'ch un chi a maent yn ymateb i'w hanghenion eu hunain.
- Meddyliwch am beth ydych chi'n ei wybod am y person a'i fywyd. Er enghraifft, os ydych chi'n gwybod bod rhywun yn arfer gweithio sifftiau nos o'r blaen, efallai y bydd yn esbonio pam maen nhw am aros yn effro neu am fynd allan yn y nos.
- Meddyliwch am sut mae'r person wedi ymdopi gyda sefyllfaoedd yn y gorffennol. Gallai hyn effeithio ar sut mae'n delio gyda phethau nawr. Er enghraifft, efallai y bydd person sydd wedi bod yn bryderus erioed yn dod yn fwy pryderus am bethau tra'n dioddef o ddementia.
- Er y gall fod gan berson â dementia broblemau gyda'r cof, bydd yn dal i deimlo ac ymateb i emosiynau. Meddyliwch am sut mae'n teimlo, beth mae'n ceisio ei fynegi a sut allwch chi gynnig cefnogaeth emosiynol. Efallai y byddai'n fuddiol i ymateb yn uniongyrchol i sut mae'r person yn teimlo (er enghraifft, trwy ddweud 'mi fedra i weld bod hyn yn anodd i ti'.)
- Mae pobl gyda dementia yn debygol o ymateb i'ch ymddygiad a chyfathrebiad, felly os ydych chi'n rhwystredig neu'n flin gallai waethygu'r sefyllfa. Cynigiwch sicrwydd gofalus i'r person, neu geisio camu i ffwrdd o'r sefyllfa. Edrychwch ar iaith y corff a cheisio deall sut mae'n teimlo ar y pryd. Rhowch le i chi'ch hun a'r person â dementia i dawelu.
- Ystyriwch a yw'r ymddygiad wir yn broblem. Os yw'n amharu ar weithgaredd penodol fel ymolchi neu wisgo, gofynnwch i chi'ch hun a oes gwir angen gwneud y dasg hon yn syth neu a allech ddod yn ôl ati wedyn. Weithiau mae'n well gadael i'r person wneud beth mae eisiau (os yw'r amgylchedd yn ddiogel).
- Dylid profi golwg a chlyw'r person, a dylai wisgo sbectolau a chymhorthydd clyw sy'n lân ac yn gweithio'n iawn, os oes angen.
- Cefnogwch y person i fod yn annibynnol ac i wneud cymaint â phosibl iddo'i hun. Gallai'r ymddygiad fod yn ymateb y person i deimlo nad yw'n gallu cyfrannu neu nad oes neb yn ei werthfawrogi.
- Os ydych chi'n meddwl fod y person wedi diflasu, dylech ei gefnogi i ganfod pethau i'w gwneud sy'n apelio ac yn golygu rhywbeth iddo. Ceisiwch gynnwys y rhain gymaint â phosibl o ddydd i ddydd.
- Ceisiwch addasu i'r sefyllfa fel y mae. Gall ceisio cael pethau yn ôl fel yr oeddent o'r blaen, neu ddisgwyl gormod gan y person, achosi mwy o broblemau.
- Os yw ymddygiad y person wedi eich blino'n llwyr, gofynnwch i ffrindiau neu aelodau o'r teulu dreulio amser gyda'r unigolyn er mwyn i chi gael ysbaid. Efallai yr hoffech chi ddysgu am ffyrdd eraill i gael egwyl yn cynnwys canolfannau dydd lleol, clybiau neu ofal seibiant. Am ragor o wybodaeth, gweler dalen ffeithiau 462, **Replacement care (respite care) in England, W462, Respite care in Wales (W462)** neu NI462, **Respite care in Northern Ireland**.
- Chwiliwch am rywun i sgwrsio â nhw am y sefyllfa a sut ydych chi'n teimlo. Gall hyn fod yn weithiwr cymorth dementia, ffrind neu aelod o'r teulu.
- Os yw'r person yn dal i ymddwyn mewn ffyrdd sy'n anodd eu deall, siaradwch â'ch meddyg teulu.

Mathau o ymddygiad

Mae rhai mathau o ymddygiad cyffredin mewn pobl gyda dementia yn cynnwys:

- cynnwrf yn cynnwys aflonyddwch
- ymddygiad ailadroddus
- gweiddi a sgrechian
- cwsgr aflonydd a chrwydro yn y nos
- machludo
- cuddio, celcio a cholli pethau
- cyhuddo
- tracio, dilyn a gwirio
- colli atalwydau.

Gallwch ddysgu mwy am bob un o'r rhain ar y tudalennau nesaf, a darllen rhai awgrymiadau allai helpu. Pwn fyddwch chi'n rhoi cynnig ar yr awgrymiadau hyn, ceisiwch ddod o hyd i'r hyn sy'n gweithio orau i'r person.

Am wybodaeth ar gerdded o gwmpas, gweler dalen ffeithiau 501, **Walking about**. Am wybodaeth ar ymddygiad ymosodol, gweler dalen ffeithiau 509, **Aggressive behaviour**.

Gallai person ymddwyn mewn mwy nag un o'r ffyrdd hyn. Er enghraifft, efallai y bydd yn anesmwyth yn ystod y dydd ac yn cysgu'n aflonydd yn y nos.

Cynnwrf yn cynnwys aflonyddwch

Cynnwrf yw un o'r ymddygiadau mwyaf cyffredin mae pobl eraill yn ei chael yn anodd deall. Gall rhywun sydd wedi cynhyrfu fod yn anesmwyth ac aflonydd neu gerdded yn ôl ac ymlaen, er enghraifft. Gallai cynnwrf ac aflonyddwch fod wedi ei achosi gan:

- boen neu anghysur (er enghraifft, poen oherwydd arthritis neu broblemau gyda dannedd)
- rheswm meddygol (er enghraifft, iselder, rhwymedd neu sgil effeithiau meddyginiaeth)
- angen sylfaenol (er enghraifft llwgu, syched neu eisiau mynd i'r toiled)
- teimlad (er enghraifft gorbryder neu ddiflastod)
- problemau cyfathrebu
- yr amgylchedd – efallai ei bod yn rhy boeth neu oer, neu'n rhy swllyd. Neu efallai fod yna ormod, neu ddim digon, i'r person wneud.

Gall cynnwrf fod yn anodd oherwydd y gall gymryd sawl ffurf a bod yn flinderus iawn. Fodd bynnag, mae pethau y gallwch eu gwneud a allai helpu.

Cynnwrf – awgrymiadau

- Ceisiwch sicrhau bod gan y person ddigon i'w fwyta ac yfed ac nad oes unrhyw beth yn ei amgylchedd yn gwneud iddo deimlo'n anesmwyth, fel cysgodion wedi eu hachosi gan y golau.
- Gallai cael trefn ddyddiol helpu. Fodd bynnag, os yw'r person yng nghamau canolig i hwyrach ei ddementia a heb gael trefn cyn hyn, efallai na fydd yn ddefnyddiol.
- Cynhwyswch y person mewn gweithgareddau a hobiau mae'n eu mwynhau neu'n cael yn fuddiol, yn arbennig os ydynt yn golygu symud o gwmpas, fel gwaith tŷ neu arddio.
- Anogwch y person i fod yn egniol ac i symud. Gallai fynd am dro pob dydd, neu os yw'n cael trafferth symud gallai roi cynnig ar ymarferion wrth eistedd. Siaradwch â'ch meddyg teulu i gael canllawiau ar y rhain.
- Ystyriwch a yw'r unigolyn yn cael problemau gydag ymataliad. A oes angen defnyddio'r toiled neu newid unrhyw bediau?
- Os yw'r person yn aflonyddu llawer, ceisiwch roi rhywbeth iddo i ddefnyddio ei ddwylo, megis tegau meddal neu leiniau poeni, neu gynnyrch byseddu neu 'flwch chwilota' (blwch sy'n cynnwys gwrthrychau diddorol). Hefyd efallai gallent fwynhau tasgau ymarferol megis plygu dillad neu ddwstio.
- Mae rhai pobl yn canfod y gall therapïau fel aromatherapi, cyffwrdd, therapi gyda chymorth anifeiliaid a therapi cerddoriaeth helpu lleihau cynnwrf.

Mae'r ddalen ffeithiau hon ar gael yn Saesneg, mewn print neu ar-lein. Ewch i alzheimers.org.uk/publications

This factsheet is available in English, in print or online. Visit alzheimers.org.uk/publications

Ymddygiad ailadroddus

Mae pobl â dementia yn aml yn cynnal yr un gweithgaredd, yn gwneud yr un ystum, yn dweud yr un peth, yn gwneud yr un sŵn neu'n gofyn yr un cwestiwn dro ar ôl tro. Gallai hyn fod oherwydd eu bod yn teimlo'n orbryderus ac ofnus, a'u bod eisiau cysur, diogelwch a sicrwydd. Efallai fod y person yn ei chael yn anodd gwneud synnwyr o beth sy'n digwydd o'i gwmpas oherwydd problemau cof, dryswch, penbleth neu ddiflastod, felly efallai y bydd yn ceisio gwneud synnwyr o'i sefyllfa trwy ofyn amdani a'i harchwilio. Hefyd efallai y bydd ailadrodd yn ganlyniad i golli cof, ac na all y person gofio beth maent wedi'i wneud neu ei ddweud, neu'r ateb maent wedi'i dderbyn i gwestiwn.

Yn aml os bydd rhywun yn ailadrodd yr un cwestiwn, mae angen sicrwydd yn hytrach na gwybodaeth. Er enghraifft, os yw'n gofyn o hyd pa ddiwrnod ydi hi, efallai ei fod angen sicrwydd nad yw wedi anghofio rhywbeth yn hytrach na bod angen gwybod ei bod yn ddydd Llun.

Gall ailadrodd fod yn beth blinderus a rhwystredig, yn arbennig os nad ydych chi wedi gallu cael egwyl. Ceisiwch gofio nad yw'r person yn bod yn lletchwith ar bwrpas. Hefyd gall fod yn rhwystredig i bobl â dementia, yn arbennig os na chaiff eu cwestiynau eu hateb ac y cânt eu gadael yn teimlo'n orbryderus ac yn ansicr.

Ymddygiad ailadroddus – awgrymiadau

- Os yw'r person yn ailadrodd cwestiynau, ceisiwch fod yn amyneddgar a sensitif tuag ato. Efallai nad yw'n gwybod ei fod wedi ailadrodd ei hun ac efallai y bydd yn sylwi eich bod yn ymddangos i fod yn ddiamynedd, a allai beri gofid.
- Ceisiwch ganfod pam fod y person yn gofyn cwestiynau ailadroddus – a yw mewn poen neu a yw angen mynd i'r toiled? A oes thema gyffredin i'w cwestiynau?
- Gall fod yn ddefnyddiol annog y person i ganfod yr ateb drosto ei hun. Er enghraifft, os yw'r person yn dal i ofyn am yr amser, ystyriwch brynu cloc sy'n hawdd ei ddarllen, a'i gadw ble gall ei weld.
- Mae rhai gofawyr yn canfod ei fod yn helpu i ysgrifennu ffeithiau sylfaenol (fel pa ddydd neu ddyddiad ydyw) ar bapur nodiadau neu fwrdd gwyn. Gallwch awgrymu y gallai'r person edrych ar y nodyn. Fodd bynnag, ystyriwch a yw hyn yn diwallu anghenion yr unigolyn.

Gweiddi a sgrechian

Gallai'r person sgrechian, gweiddi neu riddfan neu ddefnyddio iaith sarhaus, yn achlysurol neu dro ar ôl tro. Gall hyn fod yn anodd iawn i chi a'r person gyda dementia, a gall effeithio'n negyddol ar sut ydych chi'n teimlo o amgylch eich gilydd.

Mae llawer o resymau posibl pam bod person â dementia yn gweiddi neu'n sgrechian. Er enghraifft:

- mae mewn poen neu anghysur
- mae'n ceisio cyfathrebu angen – er enghraifft ei fod yn llwglyd neu'n sychedig
- mae'n teimlo'n ofidus, unig neu wedi diflasu
- does ganddo ddim digon i'w wneud i'w gadw'n brysur, neu mae gormod yn digwydd
- mae'n ymateb i rithweledigaeth neu gamddehongliad
- mae'n ei chael yn anodd cyfathrebu
- efallai fod yr ystafell neu leoliad ble mae yn anghyfforddus, er enghraifft yn rhy boeth neu oer, yn rhy dywyll neu'n rhy swnllyd.

I gael cyngor penodol ar reoli sefyllfaoedd ble mae'r unigolyn yn ymddwyn yn ymosodol, gweler **dalen ffeithiau 509, Aggressive behaviour**.

Gweiddi a sgrechian – awgrymiadau

- Peidiwch ag anwybyddu na siarad dros y person. Cynhwyswch nhw yn yr hyn sy'n digwydd ac egluro beth sy'n digwydd.
- Gallai'r ymddygiad fod yn ymateb i'r ffaith nad yw'n deall bwriadau. Er enghraifft, os ydych chi'n ei helpu i wisgo neu ddadwisgo, efallai na fydd yn deall pam. Gall darparu cyfarwyddiadau clir am beth ydych chi'n ei wneud a rhoi amser i'r person helpu.
- Ceisiwch wneud yn siŵr fod y person yn treulio amser gydag eraill a bod rhywbeth i ddenu'r synhwyrâu (fel arogleuon sy'n ysgogi atgofion neu wrthrychau y gall chwarae â nhw). Meddylwch a allai'r amgylchedd fod yn achosi gofid i'r person neu ddim yn bodloni ei anghenion. Er enghraifft, efallai nad yw'n gallu dod o hyd i'r toiled, neu efallai fod goleuo gwael yn achosi cysgodion, sy'n gallu peri dryswch.

Aflonyddwch wrth gysgu a deffro yn y nos

Mae aflonyddwch wrth gysgu yn gyffredin i bobl â dementia, ac yn aml yn arwain at ofalwyr yn profi problemau wrth gysgu hefyd.

Efallai y bydd person â dementia yn codi dro ar ôl tro yn ystod y nos ac yn mynd yn ddryslud pan fydd yn deffro. Efallai y bydd yn gwisgo neu geisio gadael y tŷ. Gallai hyn wneud i'r person flino yn ystod y dydd a gall gysgu am gyfnodau hir, sy'n achosi gofid i chi. Efallai fod y person wedi cael problemau yn ystod y nos ond ddim yn sylweddoli eu bod wedi digwydd.

Gall dementia effeithio ar batrymau cwsg unigolyn. Mae hyn ar wahân ac yn wahanol i anawsterau cysgu arferol sy'n gysylltiedig â heneiddio. Gall achosi problemau â'r cylch cysgu-deffro a hefyd gall ymyrryd â 'chloc corff' y person. Gall cwsg aflonydd gael effaith negyddol ar les unigolion (a'r rhai sy'n byw gyda nhw). Gallai'r cynghorion canlynol helpu.

Aflonyddwch wrth gysgu – awgrymiadau

- Gwnewch yn siŵr bod gan y person ddigon o olau dydd a phethau i'w gwneud yn ystod y dydd.
- Ystyriwch wella'r amgylchedd cysgu. Gwnewch yn siŵr bod yr ystafell ar dymheredd cyfforddus gyda digon o olau. Os yw hi'n rhy olau, ystyriwch lenni tywyll.
- Peidiwch ag yfed unrhyw ddiodydd gyda chaffein (fel te, coffi a cola) wedi 2pm.
- Peidiwch ag yfed alcohol gyda'r nos.
- Ystyriwch osod cloc nesaf i'r gwely sy'n dangos a yw'n ddydd neu'n nos.
- Os yw'r person yn hoffi cael rhywbeth i'w gofleidio, ystyriwch degan meddal.
- Gall mynd am dro, cael diod laethog gynnes, neu gael bath neu gawod cyn mynd i'r gwely, helpu'r person i ymlacio.
- Gallai ymarfer corff ysgafn helpu rhywun i gysgu – ond dylid ceisio osgoi ymarfer corff yn rhy agos at amser gwely.
- Gwnewch yn siŵr bod cartref y person yn ddiogel – gadewch olau ymlaen yn y cyntedd a'r toiled, ystyriwch olau nos yn yr ystafell wely, tynnwch unrhyw beryglon baglu (er enghraifft, rygiau rhydd neu ddodrefn sydd yn y ffordd).
- Os yw'r person yn deffro yn y nos, ceisiwch ei atgoffa'n ysgafn ei bod yn nos.
- Gall hwyliau gwael gyfrannu at gwsg gwael. Os ydych chi'n credu bod y person yn dioddef o iselder, ewch i weld y meddyg teulu.

Machludo

Weithiau bydd rhywun â dementia yn ymddwyn mewn ffyrdd sy'n anodd eu deall yn fwy aml yn hwyr yn y prynhawn neu'n gynnar gyda'r nos. Er enghraifft, gall pobl ddod yn fwy cynhyrfus, ymosodol neu ddryslud. Cyfeirir at hyn yn aml fel 'machludo'. Efallai y bydd y patrwm hwn yn parhau am sawl mis ac yn aml mae'n digwydd yn ystod camau canol a hwyrach dementia.

Gall machludo gael ei achosi gan:

- aflonyddwch i'r 'cloc corff' 24 awr sy'n dweud wrth ein cyrff pryd i gysgu, a achosir gan y newidiadau corfforol i'r ymennydd
- colli trefn yn ystod amser o'r dydd a oedd yn brysur o'r blaen
- cwsg annigonol neu wedi'i aflonyddu
- dim digon neu ormod o olau
- meddyginiaeth ragnodedig yn dechrau lleihau
- meddyginiaethau sy'n gwaethygu dryswch ac aflonyddwch
- llawer o sŵn
- cyflyrau eraill fel colli golwg neu glyw.

Weithiau gallech feddwl am ymddygiad y person fel 'machludo' heb sylweddoli ei fod yn ceisio bodloni angen mewn gwirionedd. Er enghraifft, efallai y bydd y person yn ceisio cyfathrebu yn hytrach nag ymddwyn mewn ffordd benodol oherwydd ei bod yn hwyr yn y prynhawn. Dylech ystyried pa resymau eraill sydd dros ymddygiad rhywun.

Machludo – awgrymiadau

- Ceisiwch gefnogi'r person i wneud pethau sy'n ei ymlacio ac sy'n bleserus yr adeg yma o'r dydd
- Meddyliwch am yr hyn sydd wedi digwydd yn ystod y dydd. A allai'r person fod yn ceisio cyfathrebu angen, fel bod angen y toiled, teimlo'n llwglyd neu mewn poen?
- Efallai y byddai'n helpu'r person i osgoi cysgu yn ystod y dydd, er bod rhai yn canfod fod cael ysbaid ar ôl cinio yn helpu os bydd yn blino yn ystod y dydd.
- Gall golau dydd naturiol helpu'r person – ceisiwch ei gefnogi trwy fynd allan cymaint â phosibl, a thrwy sicrhau bod llenni ar agor ac nad oes gwrthrychau eraill yn gorchuddio'r ffenestri.
- Meddyliwch am yr amgylchedd corfforol – a yw'r goleuo'n briodol? Os yw'n rhy dywyll mae'n debyg y bydd y person yn ei chael yn anodd gweld pethau ac os yw'n rhy llachar neu swnllyd efallai y bydd yn gwneud iddo deimlo'n fwy cynhyrfus.
- I helpu'r person i gysgu'n well gyda'r nos, gweler 'Aflonyddwch wrth gysgu – awgrymiadau' ar y dudalen flaenorol.

Cuddio, celcio a cholli pethau

Efallai y bydd person gyda dementia yn cuddio pethau, eu storio am amser hir, neu'n eu colli. Gall hyn fod yn rhwystredig iawn os oes rhaid i chi dreulio amser yn dod o hyd i'r eitemau neu geisio canfod gan y person ble maent. Gall fod yn rhwystredig a gofidus i'r person hefyd, gan y gallai feddwl fod rhywun yn cymryd pethau oddi arno. Gall cuddio a chelcio fod yn ymgais gan y person i gael rhywfaint o reolaeth ar ei sefyllfa. Hefyd efallai y bydd y person yn teimlo paranoia neu'n cael rhithdybiau ac yn credu y bydd ei bethau'n cael eu dwyn, ac felly'n ceisio eu cuddio neu eu hamddiffyn.

Mae person gyda dementia amrywiolyn blaendalcennol (FTD) yn gallu bod yn fwy tebygol o gelcio. Am ragor o wybodaeth, gweler dalen ffeithiau 404, **What is frontotemporal dementia (FTD)?**

Gall colli pethau fod yn ganlyniad i'r person yn anghofio lle maent wedi eu rhoi, yn arbennig os yw eisoes wedi eu rhoi mewn man anarferol.

Cuddio, celcio a cholli pethau – awgrymiadau

- Ystyriwch flwch neu ddrôr celcio lle gall y person roi gwrthrychau maent am eu cadw'n ddiogel.
- Ceisiwch weld ble mae'r person yn ymddangos i fod yn cuddio pethau, yna dangos i'r person eich bod yn helpu dod o hyd iddynt.
- Os yw'r person yn bryderus ynghylch eitemau coll, ceisiwch ei sicrhau a'i helpu i deimlo'n well.
- Peidiwch â gadael dogfennau neu eitemau pwysig o gwmpas y lle.
- Cadwch set sbâr o bethau sy'n aml yn cael eu colli fel allweddi neu sbectolau.
- Ystyriwch dechnoleg gynorthwyol (fel dyfais leoli) i helpu pobl i ddod o hyd i wrthrychau. Am fwy o wybodaeth ar dechnoleg gynorthwyol gweler **dalen ffeithiau 437, Assistive technology – devices to help with everyday living.**
- Os yw'r person yn cuddio bwyd neu bethau darfodus eraill, gwiriwch ei 'lefydd cuddio' yn rheolaidd, a thaflu pethau sydd wedi mynd yn ddrwg.

Cyhuddo

Gallai person â dementia wneud cyhuddiadau yn erbyn pobl o'i gwmpas, gan gynnwys teulu, ffrindiau a gofalwyr. Y cyhuddiadau mwyaf cyffredin yw bod pobl eraill yn ceisio dwyn ganddynt neu eu niweidio. Efallai y bydd hefyd yn cyhuddo partner o fod yn anffyddlon, neu o fod yn ffugiwyr. Gall fod yn ofidus cael eich cyhuddo ar gam. Yn aml bydd cyhuddiadau rhywun yn seiliedig ar rithdyb neu rithwelediad. Am ragor o wybodaeth gweler **dalen ffeithiau 527, Sight, perception and hallucinations in dementia.**

Cyhuddo – awgrymiadau

- Ceisiwch beidio ei gymryd yn bersonol pan fydd rhywun yn eich cyhuddo ar gam.
- Ystyriwch y gallai person fod wedi drysu'r gorffennol a'r presennol, felly gallai cyhuddiadau fod wedi'u seilio ar bethau sydd wedi digwydd yn y gorffennol.
- Peidiwch â cheisio dadlau â'r unigolyn neu ei gywiro. Mae'r hyn y mae'n credu sydd wedi digwydd yn teimlo'n real iddo. Cydnabyddwch ei deimladau a chynnig sicrwydd.
- Ceisiwch ddod o hyd i'r rheswm dros y cyhuddiad. Os, er enghraifft, yw person yn cyhuddo rhywun o ddwyn rhywbeth, a yw oherwydd bod y person hwnnw wedi anghofio lle mae wedi ei roi?
- Os yw'r person yn cyhuddo rhywun arall o rywbeth, peidiwch â chymryd yn ganiataol fel mater o drefn nad yw'n wir. Os yn bosibl, edrychwch ar os yw'n wir neu beidio.

Tracio, dilyn a gwirio

Gallai person â dementia ddilyn ei ofalwr o gwmpas, gwirio eu bod gerllaw, neu alw dro ar ôl tro neu ofyn am bobl. Neu gall ofyn am fynd adref pan fydd eisoes yno. Gall hyn fod yn rhwystredig, blinderus a gofidus i chi a'r person.

Gall byw â dementia wneud i bobl deimlo'n ansicr ac yn orbryderus. Efallai eu bod yn teimlo bod angen cael eu sicrhau'n gyson, gan nad yw'r byd o'u cwmpas bellach yn gwneud synnwyr. Dyma pam y bydd yn eich dilyn o gwmpas o bosibl ac yn chwilio am sicrwydd nad yw ar ben ei hun. Efallai ei fod hefyd wedi anghofio ble ydych chi ac yn eich dilyn i wneud yn siŵr eich bod dal yno.

Gallai tracio a gwirio hefyd ddangos fod gan y person anghenion eraill nad ydynt wedi eu bodloni. Er enghraifft, os yw'n yn gofyn am rieni sydd wedi marw, neu'n gofyn am fynd adref pan fyddant mewn gwirionedd yn eu cartref, efallai y bydd yn dangos angen i deimlo'n sicr a diogel.

Ceisiwch ganfod yr angen sylfaenol dros yr hyn mae'r person yn gofyn amdano, yn cynnwys sut mae'n teimlo. Bydd hyn yn eich helpu i feddwl am fodloni'r angen yna. Efallai na fydd dweud y gwir (er enghraifft, fod y person mae'n holi amdano wedi marw) yn helpu, ac efallai'n gwneud i'r unigolyn deimlo'n fwy cynhyrfus a gofidus.

Tracio a gwirio – awgrymiadau

- Efallai y bydd bod gyda'r person yn tawelu ei feddwl. Cadwch yn agos atynt pan fydd gennych chi dasgau i'w cyflawni. Er enghraifft, gallech chi wneud y smwddio yn yr ystafell fyw tra bod y person yn gwrando ar y radio.
- Os yw'r person yn gofyn am fynd 'adref', ceisiwch ddeall a chydabod eu teimladau a'u sicrhau eu bod yn ddiogel. Efallai y bydd yr angen yn fwy cysylltiedig â theimlad o 'gartref' fel man diogelwch a diogeledd yn hytrach na man gwirioneddol.
- Os yw'r person yn galw am rywun o'i orffennol, ceisiwch siarad am y cyfnod hwn yn ei fywyd ac ymateb i'r teimladau mae'r person yn dangos.
- Meddyliwch yn ofalus a ddylech ddweud pethau wrth y person a allai ei aflonyddu, hyd yn oed os ydynt yn wir. Er enghraifft, os yw'r person yn gofyn am ei bartner sydd wedi marw, efallai y byddai'n well i'w gysuro a siarad gyda'r person am y partner.

Colli atalwydau

Weithiau gall rhywun â dementia golli eu hatalwydau a gallai ymddwyn mewn ffyrdd mae pobl eraill yn eu cael yn annifyr. Gall hyn gynnwys bod yn anghwrtais, dweud pethau nad ydynt yn briodol (er enghraifft, dweud bod rhywun yn rhy dew), siarad â dieithriaid, dadwisgo'n gyhoeddus, ac ymddangos i golli atalwydau rhywiol (er enghraifft, cyffwrdd ei hun yn amhriodol yn gyhoeddus).

Gall hyn fod yn annifyr ac yn ofidus i'r person â dementia a'r rhai hynny o'u hamgylch. Efallai nad yw'n deall bod yr hyn mae'n ei wneud yn amhriodol. Mae'n annhebygol eu bod yn ymddwyn yn amhriodol yn fwriadol. Dylid parchu'r person a'i urddas ar bob adeg, a cheisio peidio achosi unrhyw ofid.

Mae rhai achosion cyffredin o berson yn colli atalwydau yn cynnwys:

- achosion penodol o ddementia a'r rhan o'r ymennydd a effeithir. Er enghraifft, bydd rhai pobl gyda dementia blaen-dalcennol (FTD) yn colli atalwydau oherwydd difrod i'r llabedau blaen yn yr ymennydd. Am ragor o wybodaeth, gweler dalen ffeithiau 404, **What is frontotemporal dementia? (FTD)**
- angen y toiled (a allai esbonio pam ei fod yn cyffwrdd ei hun) neu fod yn rhy boeth (a allai esbonio pam ei fod yn dadwisgo)
- diflastod neu eisiau siarad â rhywun
- rhwystredigaeth rywiol.

Sefyllfaoedd annifyr – awgrymiadau

- Ceisiwch ymateb yn dawel a chofiwch nad yw'r person yn ymddwyn fel hyn yn fwriadol.
- Mewn rhai sefyllfaoedd, fe allai helpu i ystyried a yw'r ymddygiad yn wirioneddol bwysig. Er enghraifft, mewn rhai sefyllfaoedd efallai na fydd siarad â dieithriaid yn broblem. Efallai fod y person yn bodloni angen i fod yn gymdeithasol ac efallai y bydd y dieithryn yn hapus i sgwrsio.
- Rhowch gynnig ar dynnu sylw'r person i ffwrdd yn ofalus.
- Byddwch yn ymwybodol o sbardunau posibl i ambell ymddygiad. Os ydych yn gwybod beth yw'r rhain, efallai y byddwch yn gallu atal yr ymddygiad rhag digwydd yn y lle cyntaf. Er enghraifft, os yw rhywun yn ymddwyn mewn modd rhywiol amhriodol pan fyddwch yn eu helpu i newid eu dillad, efallai eu bod yn camddehongli eich gweithredoedd. Ceisiwch newid sut rydych chi'n mynd at y sefyllfa a gweld a yw hyn yn helpu.
- Os yw'r person yn dadwisgo, ewch â nhw i rywle preifat, a gwiriwch a ydynt yn rhy boeth neu'n anghyfforddus, neu'n dymuno defnyddio'r toiled.
- Os yw'r person yn ymddwyn yn anghwrtais, peidiwch â cheisio dadlau neu gywiro'r ymddygiad. Ceisiwch dynnu eu sylw i ffwrdd.
- Efallai y bydd yn helpu i esbonio i bobl eraill pam mae'r person yn ymddwyn fel hynny. Efallai y bydd yn fwy amyneddgar os yw'n gwybod pam mae rhywbeth yn digwydd ac efallai y bydd ganddo rai awgrymiadau i helpu dod o hyd i atebion. Efallai y byddai'n fuddiol i'r person gario un o'r Cardiau Help i ddangos i bobl. Am ragor o wybodaeth ewch i alzheimers.org.uk

Mae newidiadau mewn ymddygiad yn gyffredin mewn pobl â dementia. Fodd bynnag, trwy edrych ar yr ystyr tu ôl i'r ymddygiad ac ystyried beth allai fod yn ei achosi, efallai y byddwch yn canfod ffyrdd i ddarparu cefnogaeth sy'n gallu eich helpu eich dau i reoli sefyllfaoedd anodd.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gofalu am eich lles eich hun a chael cefnogaeth ar gyfer eich anghenion. Am ragor o wybodaeth, gweler **dalen ffeithiau 523, Carers looking after yourself.**

Sefydliadau defnyddiol eraill

Cymdeithas Seicolegol Prydain (BCS)

St Andrews House
48 Princess Road East
Caerlŷr LE1 7DR

0116 254 9568
enquiries@bps.org.uk
www.bps.org.uk

Sefydliad sy'n darparu mynediad at restr o seicolegwyr clinigol a chynghori sy'n darparu gwasanaethau therapi preifat.

Carers Trust

32–36 Loman Street
Llundain SE1 0EH

0300 772 9600
info@carers.org
www.carers.org

Elusen genedlaethol sy'n gweithio i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydabyddiaeth ar gyfer unrhyw un yn byw gyda'r heriau o ofalu, yn ddi-dâl, am aelod o'r teulu neu ffrind sy'n sâl, yn fregus, yn anabl neu â phroblemau iechyd meddwl neu ddibyniaeth.

Carers UK

20 Great Dover Street
Llundain SE1 4LX

0808 808 7777 (llinell gyngor) (dydd Llun i ddydd Gwener 10am–4pm)
advice@carersuk.org
www.carersuk.org

Elusen aelodaeth genedlaethol o ofalwyr sy'n darparu cyngor arbenigol, gwybodaeth ac yn ymgyrchu am newid parhaus.

Dementia UK

Second Floor
356 Holloway Road
Llundain N7 6PA

020 7697 4160 (ymholiadau)
0800 888 6678 (llinell gymorth) (9am–9pm dydd Llun i ddydd Gwener, 9am–5pm dydd Sadwrn i ddydd Sul)
info@dementiauk.org
www.dementiauk.org

Elusen yn darparu cefnogaeth dementia arbenigol i gefnogi teuluoedd trwy ei wasanaeth Nyrs Admiral.

Dalen Ffeithiau 525

Adolygwyd ddiwethaf Hydref 2017

Adolygiad nesaf i'w gwblhau: Hydref 2020

Adolygwyd gan: Dr Frances Duffy, Prif Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol ar gyfer Pobl Hŷn, Northern Health and Social Care Trust

Adolygwyd y ddalen ffeithiau hon hefyd gan bobl a effeithir gan ddementia.

I roi adborth ar y ddalen ffeithiau hon, neu am restr o ffynonellau, e-bostiwch publications@alzheimers.org.uk

Mae'r ddalen ffeithiau hon ar gael yn Saesneg, mewn print neu ar-lein. Ewch i alzheimers.org.uk/publications

This factsheet is available in English, in print or online. Visit alzheimers.org.uk/publications

Dementia Connect

Yn eich cysylltu â'r cymorth iawn
Os ydych chi'n rhywun y mae dementia'n effeithio arno, sut bynnag mae arnoch ein hangen, rydyn ni yma i chi.

Gofynnwch am gymorth heddiw

F: 03300 947 400

G: alzheimers.org.uk/cymorthdementia

E: dementia.connect@alzheimers.org.uk

Mae'r cyhoeddiad hwn yn cynnwys gwybodaeth a chyngor cyffredinol. Ni ddylid ei ddefnyddio yn lle cyngor personol gan weithiwr proffesiynol cymwysedig. Nid yw Cymdeithas Alzheimer yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb sy'n deillio o'i ddefnyddio. Rydym yn ceisio sicrhau bod y cynnwys yn gywir ac yn gyfredol, ond gall gwybodaeth newid dros amser. Gweler ein gwefan am y fersiwn ddiweddaraf ac ar gyfer ein telerau ac amodau llawn.

© Cymdeithas Alzheimer, 2018. Cedwir pob hawl. Heblaw am ddefnydd personol, ni ddylid dosbarthu, ailgynhyrchu, lawrlwytho, trosglwyddo na storio unrhyw ran o'r gwaith hwn mewn unrhyw ffurf heb gael caniatâd ysgrifenedig oddi wrth Gymdeithas Alzheimer.



Mae Cymdeithas Alzheimer yn gweithredu yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rhif elusen gofrestredig 296645.

