

# SUT I GADW'N IACH YN YSTOD PANDEMIG Y CORONAFEIRWS

*5 neges bwysig i bobl sy'n  
byw gyda dementia*



Mae'r coronafeirws wedi rhoi pawb dan straen, yn arbennig y rhai ohonom sy'n byw gyda dementia. Awgrymiadau syml sydd gennym yma, os ydych chi neu gyfaill neu aelod o'ch teulu yn byw gyda dementia ar hyn o bryd. Gobeithio y byddant yn gwneud pethau'n haws.



### **Cadwch yn iach a diogel**

Cadwch bob amser dri cham (dau fetr / chwe throedfedd) oddi wrth bawb heblaw pobl rydych yn byw gyda nhw, a golchwch eich dwylo'n rheolaidd. Os cewch beswch neu dymheredd uchel, 38°C neu uwch, neu os dechreuwch fynd yn fyr eich gwynt, ffoniwch 111. Gofynnwch am gymorth a'i dderbyn - ond dim ond gan bobl rydych yn eu hadnabod ac yn ymddiried ynddynt, neu rywun sydd wedi cofrestru fel gwirfoddolwr.



### **Cadwch mewn cysylltiad**

Mae llawer o ffyrdd y gallwch gadw mewn cysylltiad â'ch cyfeillion a'ch teulu, trwy alwadau ffôn, llythyrau neu alwadau fideo ar-lein. Gallwch hefyd deimlo'n fwy agos at y bobl sy'n bwysig i chi trwy feddwl amdanynt ac edrych ar ffotograffau ohonynt.



### **Daliwch i fod â threfn a phwrpas**

Gwnewch restr o dasgau ac o weithgareddau plaserus a lluniwch drefn ddifyr ar gyfer eich diwrnod. Daliwch ati i wneud y pethau arferol o ddydd i ddydd fel ymolchi, gwisgo, bwyta, glanhau, garddio a gwylio a gwrando ar eich hoff raglenni ar y teledu a'r radio.



### **Cadwch yn heini**

Gwnewch bethau rydych yn eu mwynhau er mwyn cadw'n heini. Ewch allan bob dydd i gael ymarfer corff os gallwch, neu gwnewch ymarferion syml yn y tŷ - ymestyn, efallai - os na allwch fynd allan.



### **Cadwch yn bositif**

Mae'n amser rhwystredig, ond ceisiwch fod yn amyneddgar a meddylgar a chefnogi eich gilydd. Bydd rhai dyddiau'n well na'i gilydd, ond os ydych yn teimlo'n bryderus gallwch ddefnyddio technegau ymlacio neu ffonio llinell gymorth fel un Cymdeithas Alzheimer.

**Fe ddown ni  
drwy hyn, ac fe  
fyddwn gyda'n  
gilydd eto.**

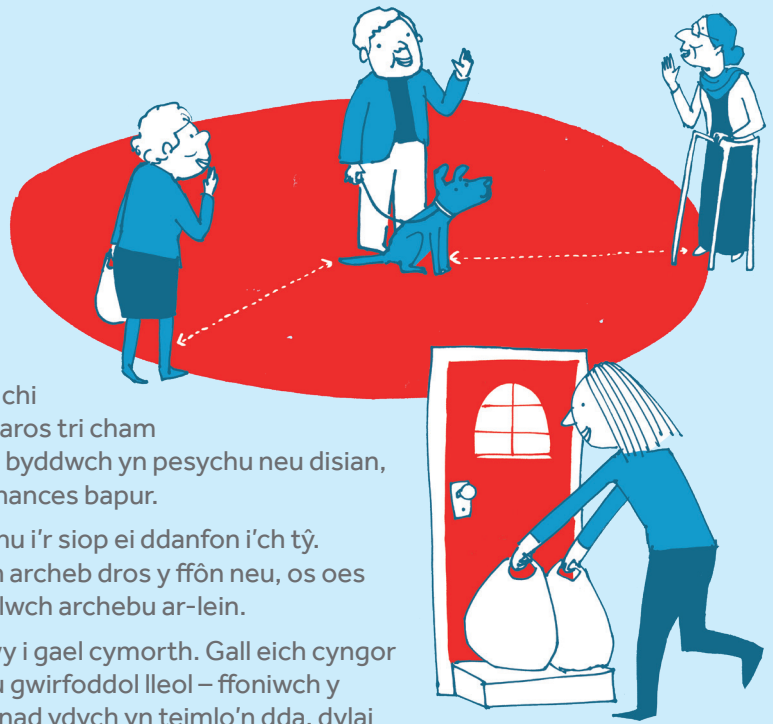
*Darllenwch ymlaen i gael mwy o awgrymiadau...*

## CADW'N IACH A DIOGEL

+ Y peth pwysicaf oll yw gofalu eich bod chi a phawb arall yn parhau yn iach. Dylech ddilyn cyfarwyddiadau'r llywodraeth bob amser ar gadw'n ddiogel. Gallwch gael gwybodaeth am beth i'w wneud trwy wrando ar newyddion y BBC ar y teledu neu'r radio, neu drwy ddarllen y papur newydd, neu ar-lein.

+ Rhowch arwyddion i fyny o gwmpas y tŷ i'ch atgoffa o bethau – er enghraifft, arwydd yn y gegin i'ch atgoffa i olchi eich dwylo, neu arwydd ar ddrws blaen y tŷ i'ch atgoffa i aros tri cham (dau fetr) oddi wrth bobl pan fyddwch yn mynd allan. Os byddwch yn pesychu neu disian, daliwch ef yn eich penelin neu hances bapur, yna taflu'r hances bapur.

- + Ar gyfer prynu bwyd, ceisiwch drefnu i'r siop ei ddanfon i'ch tŷ. Bydd llawer o siopau lleol yn derbyn archeb dros y ffôn neu, os oes gennych fynediad i'r rhyngwrwd gallwch archebu ar-lein.
- + Defnyddiwch ffynonellau dibynadwy i gael cymorth. Gall eich cyngor eich rhoi mewn cysylltiad â grwpiau gwirfoddol lleol – ffoniwch y cyngor neu ewch ar eu gwefan. Os nad ydych yn teimlo'n dda, dylai gweithiwr iechyd proffesiynol allu eich rhoi ar ben ffordd.
- + Gwnewch yr holl bethau arferol i gadw'n ddiogel, fel cloi drysau neu wisgo larwm am eich gwddf rhag ofn i chi gael codwm. **Peidiwch â rhoi arian parod na'ch cerdyn banc i neb nad ydych yn ei adnabod, a pheidiwch byth â rhoi manylion personol dros y ffôn.**



## CADW MEWN CYSYLLTIAD

Er nad ydym yn gallu cwrdd â ffrindiau wyneb yn wyneb ar hyn o bryd, mae dal yn bosib inni gadw mewn cysylltiad dros y ffôn neu drwy'r post. Os oes gennych fynediad i'r rhyngwrwd, mae llawer o ffyrdd eraill hefyd y gallwch gadw mewn cysylltiad.

Gall defnyddio calendr fod o gymorth er mwyn cofio pethau pwysig – fel pryd rydych yn bwriadu cysylltu â rhywun, oriau siopa arbennig, neu pryd mae nwyddau am gael eu dosbarthu i'r tŷ.

### Dros y ffôn:

- + Gwnewch restr o bobl i'w ffonio a chynlluniwch pryd i ffonio pob un ohonynt.
- + Yn aml iawn mae'n bosib gosod y ffôn i ddeialu'n awtomatig y rhifau hynny rydych yn eu ffonio'n aml – gallech gael rhywun i'ch helpu i osod hyn ar eich ffôn.
- + Os gallwch chi, defnyddiwch wasanaeth galwadau fideo fel Skype i gysylltu â theulu a ffrindiau.
- + Mae digon o bobl y gallwch eu ffonio i gael cefnogaeth neu gyngor, fel llinell gymorth Dementia Connect Cymdeithas Alzheimer.



# CADW MEWN CYSYLLTIAD (PARHAD)

## Drwy'r post:

- + Ysgrifennwch lythyrau neu gardiau at eich anwyliaid a gofynnwch i rywun eu postio drosoch.
- + Os byddwch yn derbyn llythyrau neu barseili eich hun, cofiwch olchi eich dwylo ar ôl gafael ynddyn nhw neu eu hagor.

## Ar-lein:

- + Mae anfon e-bost at ffrindiau yn un ffordd hawdd o gadw mewn cysylltiad ac o rannu lluniau a fideos.
- + Os gallwch fynd ar-lein, mae grwpiau trafod ar-lein y gallwch ymuno â nhw. Mae miloedd i ddewis o'u plith, fel 'Talking Point' Cymdeithas Alzheimer neu grwpiau ar gyfer pobl sy'n rhannu'r un hobi neu ddiddordeb.
- + Gan fod cynifer o bobl yn aros gartref yn awr, mae mwy o gyfle nag erioed i gysylltu ar-lein. Efallai y gall eich teulu neu gyfeillion eich helpu i siarad â nhw trwy ddefnyddio un o'r gwasanaethau mwyaf poblogaidd fel WhatsApp neu Skype

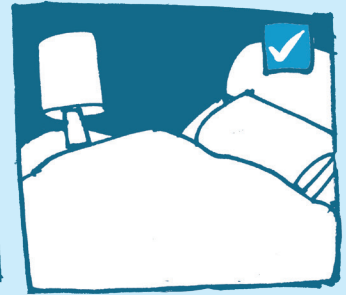
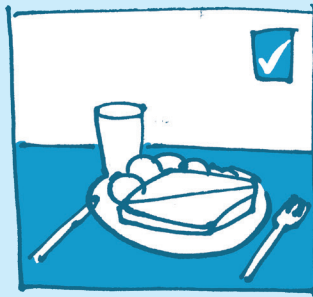


## Drwy feddwl am ein gilydd:

- + Mae treulio amser yn meddwl am bobl sy'n bwysig yn eich bywyd yn gallu gwneud i chi deimlo'n agos atyn nhw unrhyw bryd rydych chi eisiau.
- + Gallech edrych drwy albymau lluniau, neu wneud llyfr stori bywyd gyda ffotograffau a thestun ysgrifenedig.
- + Ceisiwch feddwl am amserau da yn eich bywyd – er enghraifft, cofio gwyliau hapus a gawsoch – yna gwneud ac anfon cerdyn post fel petaech chi yno yn awr.
- + Dechreuwch ddyddiadur i fynegi eich meddyliau a'ch teimladau – ar bapur neu ar y cyfrifiadur..

## Ffyrdd o gysylltu â mwy o bobl:

- + Mae'n bosib y gallwch siarad â phobl drwy eich ffenestr, o ddrws y tŷ, neu ar draws yr ardd. Cyn belled â'u bod nhw dros ddau fetr oddi wrthy, does dim angen poeni.
- + Efallai yr hoffech gysylltu â phobl nad ydych wedi clywed ganddynt ers tro.
- + Ceisiwch wneud arddangosfa o bethau siriol yn eich ffenestr flaen neu yn yr ardd flaen.
- + Mae llawer o bobl yn rhoi llun enfys yn eu ffenestr fel symbol o obaith. Gallech dynnu llun enfys neu argraffu un neu dorri un allan.



## **DAL I FOD Â THREFN A PHWRPAS**

- + Gwnewch gynllun bob nos ar gyfer y diwrnod wedyn, fel y bydd yn barod ar eich cyfer pan ddeffrowch.
- + Gallech hyd yn oed roi eich amserlen i fyny ar yr oergell neu'r wal, neu ddefnyddio bwrdd gwyn.
- + Gallai fod yn gynllun ar gyfer un dydd yn unig neu wythnos gyfan. Rhowch bob dim yr ydych yn cynllunio i'w wneud ac am faint o amser.
- + Gwnewch restr o bethau i'w gwneud a thiciwch bob un wedi i chi ei gwblhau. Rhowch weithgareddau yr ydych yn edrych ymlaen atynt yn ogystal â thasgau y mae'n rhaid i chi eu gwneud.

## **CADW'N HEINI**

- + Ceisiwch gael cydbwysedd rhwng gweithgareddau sy'n eich symbylu a rhai ymlaciol. Os gallwch fynd ar-lein, mae llawer o weithgareddau'n cael eu hawgrymu ar wefan Cymdeithas Alzheimer.
- + Neilltuwch wahanol lefydd yn eich cartref ar gyfer gwahanol weithgareddau.
- + Mae sesiynau ymarfer corff i'w cael ar y teledu neu ar-lein, felly treuliwch ychydig o amser yn gwneud tipyn o ymchwil er mwyn cael hyd i rai rydych chi'n eu hoffi.



- + Addaswch weithgareddau y byddech fel arfer yn eu gwneud yn yr awyr agored. Er enghraifft, gallech fynd am 'dro bach a sgwrs' o amgylch bwrdd gyda rhywun sy'n byw yn yr un tŷ â chi, gan ddewis pwnc i siarad amdano.
- + Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o olau dydd ac awyr iach. Mae eistedd wrth eich ffenestr neu wrth ddrws y tŷ ynddo'i hun yn gallu gwneud i chi deimlo ychydig bach yn well.
- + Gwyliwch beth sy'n mynd ymlaen o'ch cwrpas a cheisiwch werthfawrogi beth rydych yn gallu ei weld o'ch ffenestr eich hun.
- + Os yn bosib, rhowch fwyd allan i'r adar er mwyn i chi allu eu gwyllo o'ch ffenestr.



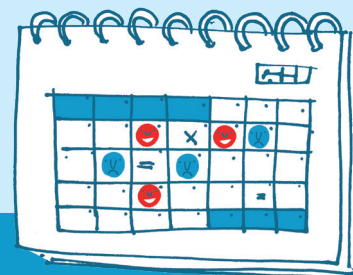
## CADW'N BOSITIF

+ Os ydych yn teimlo'n bryderus neu ar bigau drain, rhowch gynnig ar ymarferion anadlu neu ymlacio, neu gwrandewch ar gerddoriaeth leddfodol.

**Anadlu:** cyfrwch i dri gan anadlu'n ddwfn drwy eich trwyn, yna cyfrwch i dri eto gan anadlu allan drwy eich ceg. Gwnewch hyn dair gwaith.

**Ymlacio:** codwch ei ysgwyddau at eich clustiau mor galed ag y gallwch, yna eu gollwng. Gwnewch hyn dair gwaith.

- + Peidiwch â dal i boeni am y pethau rydych yn methu eu gwneud. Gwnewch yn fawr o'r sgiliau sydd gennych a meddyliwch am y pethau rydych yn GALLU eu gwneud.
- + Daliwch ati i wneud y pethau rydych yn eu mwynhau, gymaint ag y gallwch chi.
- + Gwnewch bethau fydd yn golygu nad oes angen mynd allan i siopa gymaint, fel pobi cacennau neu fara.
- + Gosodwch sialens i chi eich hun. Rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Os oes gennych ddi-ddordeb nad ydych wedi ei ddilyn ers tro byd, beth am ailgydio ynddo?



## Cael gwybodaeth ddibynadwy

Mae'n hollbwysig cael ffynonellau gwybodaeth y gallwch fod yn siŵr ohonynt. Gallwch gael yr wybodaeth ddiweddaraf am beth sy'n digwydd gan y BBC, drwy deledu neu radio, neu os oes arnoch eisiau siarad â rhywun gallwch ffonio:

- + Llinell gymorth Dementia Connect Cymdeithas Alzheimer **0333 150 3456**
- + Llinell gymorth Dementia UK **0800 888 6678**
- + I gael cyngor gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol, ffoniwch **111** (neu ewch i [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk))

Os ydych chi ar-lein, gallwch gael llawer o wybodaeth ddefnyddiol hefyd o wefannau dibynadwy:

- + Cymdeithas Alzheimer [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)
- + Dementia UK [www.dementiauk.org](http://www.dementiauk.org)
- + Age Cymru [www.ageuk.org.uk/cymru](http://www.ageuk.org.uk/cymru)
- + Y GIG [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)
- + Y BBC [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk)
- + Y Llywodraeth [www.llyw.cymru](http://www.llyw.cymru)
- + Iechyd Cyhoeddus Cymru <https://icc.gig.cymru>
- + Eich cyngor lleol

Noddir y daflen hon yn rhannol gan Uned Ymchwil Polisi Henoed a Llesgedd y Sefydliad Cenedlaethol Ymchwil Iechyd (NIHR). Barn yr awdur(on) a fynegir ynddo ac nid yw'r NIHR na'r Adran Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol o angenrheidrwydd yn cytuno.



UNIVERSITY OF  
**EXETER**

**NIHR** | Policy Research Unit  
Older People and Frailty

**NIHR** | Applied Research Collaboration  
South West Peninsula