BWYTA'N DDA

Wrth Fyw â Dementia

Mae'r daflen wybodaeth hon ar gyfer pobl sy'n byw â dementia, a'u partneriaid gofal. Mae'n egluro'r modd y gall byw â dementia effeithio ar fwyta ac yfed, ac mae'n rhoi awgrymiadau a chynghorion ymarferol i gynorthwyo bwyta'n dda.

Darparwyd gan: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Manylion cyswllt:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dementia a chymeriant deietegol**

Gall dementia effeithio ar archwaeth a chymeriant deietegol mewn sawl ffordd. Nod y daflen hon yw deall pam y mae hyn yn digwydd a sut i fwyta'n dda os bydd unrhyw un o'r materion hyn yn codi.

****Pam y mae maeth da yn bwysig?

Mae'r hyn yr ydym yn ei fwyta a'i yfed yn effeithio ar y modd yr ydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Gall newidiadau i archwaeth a chymeriant arwain at beidio â bwyta'r maint cywir o faethynnau, megis protein, carbohydradau, brasterau, fitaminau a mwynau i alluogi ein cyrff i weithredu'n dda. Gall hyn arwain at yr hyn a elwir yn danfaethiad neu ddiffyg maeth.

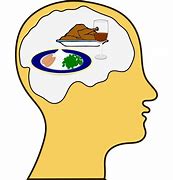
Pan na fydd unigolyn yn bwyta'r symiau cywir o faethynnau i alluogi ei gorff i weithredu ar ei orau, gelwir hynny yn 'ddiffyg maeth'. Efallai na effeithir ar archwaeth rhai pobl, neu efallai y byddant yn bwyta mwy yn gyffredinol wrth fyw â dementia. Fodd bynnag, os yw deiet unigolyn wedi dod yn fwy cyfyngedig a'i fod yn bwyta mwy o fwydydd penodol neu grwpiau bwyd penodol, gallai fod mewn perygl o ddiffyg maeth, hyd yn oed os nad yw'n colli pwysau neu os yw'r pwysau'n cynyddu.

Golyga 'tanfaethiad' nad yw unigolyn yn bwyta digon o faethynnau i alluogi ei gorff i weithredu ar ei orau. Mae hynny, yn aml, oherwydd bod yr archwaeth yn llai. Mae'r arwyddion y dylech gadw llygaid amdanynt yn cynnwys colli pwysau (angen dillad llai o faint, gemwaith yn mynd yn fwy llac, dannedd gosod yn llacio, pwysau'n lleihau yn ôl y glorian), teimlo llesgedd neu flinder parhaus, a mynd yn sâl yn amlach.

**Sut y gall dementia effeithio ar archwaeth a chymeriant deietegol?**

Anawsterau o ran y cof

Mae pobl sy'n byw â dementia yn aml yn cael anawsterau o ran y cof, yn benodol, eu cof byrdymor. Gall hynny arwain at bobl yn anghofio bwyta, ac felly'n colli prydau bwyd; neu efallai y bydd rhai pobl yn anghofio eu bod eisoes wedi bwyta ac felly'n bwyta mwy o brydau nag arfer bob dydd. Efallai y bydd pobl â dementia hefyd yn dechrau anghofio'r mwynhad sy'n rhan o amser bwyd, a'r drefn y mae'n helpu i'w chyflwyno i'r diwrnod.

Newidiadau gwybyddol

Mae'r weithred o fwyta ac yfed yn gofyn am brosesu llawer o ddarnau gwahanol o wybodaeth, er enghraifft, y drefn o roi bwyd yn eich ceg, cnoi, llyncu a defnyddio cyllyll a ffyrc yn gywir, i enwi dim ond rhai. Gall newidiadau yn yr ymennydd effeithio ar y gallu i brosesu'r wybodaeth hon gan gael effaith, felly, ar gymeriant ac amserau bwyd.

Newidiadau synhwyraidd a chanfyddiadol

[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=m4hOU5hs&id=4A5FE40984F7B19F1E78E927879C788831C86E86&thid=OIP.m4hOU5hslUXR2iDMy6HX-QAAAA&mediaurl=https%3a%2f%2fwww.lehrmittelboutique.net%2fimages%2fimage%2fThemen%2fFive+Senses.jpg&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.9b884e53986c9545d1da20cccba1d7f9%3frik%3dhm7IMYh4nIcn6Q%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=164&expw=200&q=five+senses&simid=608021782749141546&FORM=IRPRST&ck=760926E65235DF69801236B1CC08C822&selectedIndex=141&qft=+filterui%3alicenseType-Any&adlt=strict%2cstrict%2cstrict%2cstrict%2cstrict)

Mae'r pum synnwyr, sef blas, golwg, arogl, clyw a chyffwrdd, i gyd yn cyfrannu at ein profiad cyffredinol o fwyta ac yfed. Gall newidiadau i'r synhwyrau hyn effeithio ar gymeriant deietegol.

Er enghraifft:

* Mae newidiadau o ran blas yn golygu y gall bwydydd flasu'n wahanol, yn ddi-flas, neu efallai y bydd yn well gan rywun flasau melys, gan mai'r blas melys yw'r un olaf yr ydym yn ei golli.
* Gall y synnwyr arogl fynd yn wannach, neu gall arogleuon megis bara wedi'i bobi'n ffres, coffi mâl, blodau a phersawr, a oedd gynt yn 'neis', bellach ddechrau arogli'n wahanol, gan achosi llai o archwaeth neu hyd yn oed ymdeimlad o gyfog amser bwyd.
* Gall pylni'r golwg neu newidiadau canfyddiadol effeithio ar fwyta ac yfed mewn sawl ffordd, er enghraifft, anhawster gweld bwydydd o liw tebyg ar blât (tatws stwnsh ar blât gwyn), gall platiau patrymog ymddangos yn frwnt neu fel bod y patrwm yn symud.

Mae yna lestri o liwiau eraill y gellir rhoi cynnig arnynt i wella'r cyferbyniad rhwng y bwyd a'r plât, e.e. glas plaen neu goch plaen.

* Gall newidiadau o ran clyw ei gwneud yn anoddach anwybyddu sŵn cefndir ac felly gallai amgylcheddau swnllyd dynnu sylw a bod yn annifyr i rai pobl.

Iechyd corfforol

[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=WJhZbXey&id=A496F8045CA44077C5D6F19FDDD1274A67D26AEE&thid=OIP.WJhZbXeyaYEpsLJNoJyMlwHaMc&mediaurl=https%3a%2f%2fwww.freepngimg.com%2fthumb%2fpain%2f41261-4-stomach-ache-png-download-free.png&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.5898596d77b2698129b0b24da09c8c97%3frik%3d7mrSZ0on0d2f8Q%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=2400&expw=1428&q=Tummy+pain&simid=608047823137219980&FORM=IRPRST&ck=6D84E36FB8ABAC257BF0085EF38E6ED5&selectedIndex=12&qft=+filterui%3alicenseType-Any&adlt=strict)Gall y broses heneiddio a chyflyrau iechyd eraill effeithio ar archwaeth, cymeriant, pwysau a màs cyhyrau, ac mae hyn yr un fath ar gyfer pobl â dementia. O ganlyniad i'r rhain, gall unrhyw symptomau megis cyfog, rhwymedd neu boen effeithio'n uniongyrchol ar archwaeth a chymeriant. Fodd bynnag, efallai na fydd unigolyn â dementia yn gallu cyfleu'r materion hyn mor hawdd.

Mae'n bwysig bod unrhyw symptomau'n cael eu nodi a bod cyngor yn cael ei geisio gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol. Os ydych yn teimlo y gallai'r sawl yr ydych yn gofalu amdano fod mewn poen neu'n dioddef o gyflwr iechyd corfforol arall sy'n effeithio ar ei gymeriant deietegol, yna gofynnwch am gyngor a chymorth gan eich meddyg teulu.

Efallai y bydd y gallu i lyncu hefyd yn newid. Gall hyn olygu bod angen mwy o gymorth a/neu newid o ran gwead deiet a/neu hylifau'r unigolyn. Gall eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eich cyfeirio at Therapydd Lleferydd ac Iaith i gynnig cyngor a chymorth os oes gennych unrhyw bryderon.

[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=tV7%2fMJ5h&id=C694D6375CE723F662073EE65CEA76EA6E2F63BA&thid=OIP.tV7_MJ5hXQdZVxnSi2oscQHaHa&mediaurl=https%3a%2f%2ffreesvg.org%2fimg%2fHappy-Tooth-With-Toothpaste-And-Brush.png&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.b55eff309e615d07595719d28b6a2c71%3frik%3dumMvbup26lzmPg%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=600&expw=600&q=dental+care+cartoon&simid=607999315774890264&FORM=IRPRST&ck=88C21C4BE91063BF442B6C955379A35F&selectedIndex=9&qft=+filterui%3alicenseType-Any&adlt=strict)

Mae cynnal iechyd da y geg hefyd yn bwysig, oherwydd os bydd pobl yn cael poen neu anghysur yn y geg, gall achosi lleihad yn eu cymeriant deietegol.

Gall brwsio dannedd yn rheolaidd â brwsh dannedd meddal a phast dannedd heb lawer o ewyn helpu. Mae hefyd yn bwysig sicrhau bod dannedd gosod yn gyfforddus ac yn ffitio'n dda. Gofynnwch am gyngor a chymorth gan eich tîm iechyd y geg lleol neu eich deintydd os byddwch yn canfod unrhyw faterion yn ymwneud ag iechyd y geg.

Cymeriant hylif

Mae hylif yn chwarae rhan bwysig o ran cynnal iechyd da a helpu ein corff i weithredu'n dda. Efallai y bydd pobl sy'n byw â dementia yn ei chael yn anodd yfed digon ar adegau, oherwydd yn yr un modd â bwyta bwyd, gall yr un materion effeithio ar gymeriant hylif.

Gall rhai arwyddion diffyg hylif gynnwys y canlynol:

* pasio wrin o liw tywyllach mewn symiau llai
* arogl cryfach ar yr wrin
* dryswch, tymer flin neu bendro gynyddol
* cwympo'n amlach
* cael pennau tost
* bod â cheg, tafod neu wefusau sych

Gofynnwch am gyngor gan eich tîm gofal iechyd os bydd gennych unrhyw bryderon ynghylch cymeriant hylif sydd wedi lleihau, neu ddiffyg hylif.

**PECYN CYMORTH 4 CAM**

Beth y gallwn ei wneud?

Fel y trafodwyd, gall nifer o ffactorau effeithio ar archwaeth a chymeriant deietegol, felly gall fod yn anodd nodi un newid ymarferol. 'Pecyn cymorth' o syniadau i chi roi cynnig arnynt yw rhan nesaf y daflen hon.

[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=XWsb8LqI&id=A47339EC08B2CD492E4C9E6089366BA3DED53250&thid=OIP.XWsb8LqI5yc36Ayu2Cj-NwHaJM&mediaurl=https%3a%2f%2fopenclipart.org%2fimage%2f2400px%2fsvg_to_png%2f48397%2fBULB02.png&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.5d6b1bf0ba88e72737e80caed828fe37%3frik%3dUDLV3qNrNolgng%26pid%3dImgRaw%26r%3d0&exph=2400&expw=1934&q=light+bulb+clipart&simid=608035402086547738&FORM=IRPRST&ck=A6CFBE7364FEBFFA5375E124AFDE6C62&selectedIndex=6&qft=+filterui%3alicenseType-Any&adlt=strict)

**1 – Y Deiet**

* Rhowch gynnig ar brydau a byrbrydau llai ac amlach yn ystod y dydd
* Os bydd rhywun yn cael anhawster cysgu, ceisiwch gynnig diodydd llaethog, neu fyrbrydau sy'n cynnwys llawer o galorïau, a allai hefyd helpu i ddarparu maeth ychwanegol
* Manteisiwch i'r eithaf ar gyfnodau pan fydd yr archwaeth yn well trwy annog dognau mwy a bwydydd ychwanegol ar yr adegau hyn
* Rhowch gynnig ar bwdinau llaethog a hufennog, e.e. semolina, cwstard, pwdin reis, treiffl, hufen iâ, *mousse*, *crème brûlée*
* Rhowch gynnig ar ddiodydd llaethog megis smwddis cartref, ysgytlaethau, siocled poeth, Horlicks, Ovaltine, coffi llaethog, gwydraid o laeth

I wella'r blas

* + Defnyddiwch flasau cryf ac ychwanegwch sesnin, megis perlysiau, sbeisiau, pupur, a lemon i atal prydau bwyd rhag bod yn 'ddi-flas'
  + Defnyddiwch flasau melys gyda phrydau sawrus, e.e. llysiau wedi'u rhostio mewn mêl, sawsiau melys, megis saws afal, saws llygaeron, saws tsili melys, sos coch, picls, siytnis
  + Cynigiwch lysiau naturiol 'felys', e.e. moron, panas, tatws melys, puprynnau

Ychwanegu calorïau a phrotein ychwanegol at brydau

* + Newidiwch i laeth braster llawn a'i ddefnyddio mewn diodydd poeth, grawnfwyd, uwd ac wrth goginio
  + Ychwanegwch 3 llwy fwrdd o bowdr llaeth sgim at beint o laeth braster llawn. Defnyddiwch y 'llaeth wedi'i gyfnerthu' hwn i wneud diodydd poeth/uwd/grawnfwyd/sawsiau
  + Defnyddiwch fenyn yn hytrach na sbrediau braster is
  + Newidiwch i gynnyrch braster llawn, e.e. iogwrt, caws
  + Ychwanegwch laeth, menyn a chaws at datws stwnsh
  + Ychwanegwch fenyn at lysiau; taenwch yn drwchus ar dost/grympets/frechdanau; ychwanegwch at datws trwy'u crwyn
  + Defnyddiwch sawsiau sy'n cynnwys hufen/caws
  + Ychwanegwch gaws wedi'i gratio at brydau pasta/ffa pob ar dost/datws trwy'u crwyn/gawl
  + Gweinwch hufen gyda phwdinau, neu ychwanegwch hufen atynt
  + Taenwch fenyn cnau ar fara/dost/grympets/grempogau
  + Gweinwch hufen/hufen iâ/iogwrt braster llawn gyda ffrwythau

Cynyddu'r cymeriant hylif

* Sicrhewch nad oes unrhyw achosion corfforol dros gymeriant hylif gwael, e.e. anawsterau o ran llyncu, iechyd y geg gwael, deintiad gwael, teimlo'n anhwylus neu'n anghyfforddus
* Bydd eistedd mor unionsyth â phosibl yn ei gwneud yn haws bwyta ac yfed
* Defnyddiwch hoff gwpan neu wydr, neu un cyfarwydd
* Gall cwpan lletach ei gwneud yn haws yfed gan nad oes angen pwyso'r pen yn ôl mor bell i yfed ohono
* Sicrhewch fod modd gweld y cwpan neu'r gwydr a'i fod o fewn cyrraedd hwylus
* Mae gwydrau clir yn ei gwneud yn haws gweld yr hylif ac yn fodd i atgoffa rhywun i yfed. Fel arall, efallai y bydd gwydr neu gwpan lliwgar, llachar yn tynnu sylw at y ddiod
* Gall cwpan wedi'i inswleiddio helpu rhywun sy'n yfed yn araf i gadw diodydd yn gynhesach am gyfnod hirach. Byddwch yn ofalus wrth ddefnyddio'r rhain, i osgoi sgaldio â hylifau sy'n rhy boeth
* Cymrwch seibiant i yfed gyda'ch gilydd, yn ogystal â chynnig ac annog ychydig bach o hylif yn rheolaidd trwy gydol y dydd
* Efallai y bydd dewisiadau pobl o ran diodydd yn newid. Cynigiwch amrywiaeth o hylifau trwy gydol y dydd, e.e. dŵr, sgwosh, sudd, te, coffi, smwddis, ysgytlaethau, siocled poeth, Ovaltine, Horlicks, diod swigod
* Gall bwydydd sy'n cynnwys llawer o hylif gyfrannu at gymeriant hylif, e.e. lolipops iâ a hufen iâ, cawliau, stiwiau, pwdinau sy'n cynnwys llaeth (iogwrt/pwdin reis/cwstard/semolina), jeli, ffrwythau sy'n cynnwys llawer o hylif

**2 – Annibyniaeth**

Gall cymryd rhan yn y broses o ddewis a pharatoi bwyd gynnal diddordeb mewn bwyd a diod, a chynnal annibyniaeth

Mae syniadau a all helpu yn cynnwys y canlynol:

* Cymryd rhan yn y broses o baratoi prydau a thrafod prydau, byrbrydau a diodydd
* Cymryd rhan yn y broses o baratoi'r bwrdd ar gyfer amser bwyd, e.e. gosod y cyllyll a ffyrc/pupur a halen
* Cymryd rhan yn y broses o ddewis a gweini'r bwyd yn hytrach na chael pryd o fwyd wedi'i osod ar blât yn barod
* Dangos enghreifftiau o fwyd, oherwydd gallai hyn helpu ag unrhyw broblemau o ran cyfathrebu, e.e. dangos blychau grawnfwydydd gwahanol/pethau gwahanol i'w rhoi ar dost/llysiau gwahanol i'w cael gyda swper
* Darparu bwydydd bys a bawd megis pastenni, bysedd pysgod, ffyn llysiau wedi'u coginio, brechdanau bach, cacennau, ac ati, os yw'n well gan yr unigolyn symud o gwmpas yn ystod amser bwyd neu beidio â defnyddio cyllell a fforc (gweler yr wybodaeth ar wahân i gael rhagor o fanylion).
* Rhowch brydau bwyd ar blatiau plaen sy'n cyferbynnu â lliw'r bwyd, e.e. bydd platiau glas neu goch yn gwneud prydau bwyd yn haws eu gweld
* Sicrhau bod yr unigolyn yn eistedd yn unionsyth a'i fod yn gyfforddus

Os bydd cymorth ychwanegol yn ofynnol:

* Bydd cael cyn lleied o gymorth â phosibl yn helpu i gynnal annibyniaeth yn hytrach na bod rhywun yn 'cymryd drosodd'. Gall cael rhywun wrth law i gymell ac annog, torri'r bwyd yn ddarnau llai, rhoi bwyd ar fforc neu lwy helpu i gynnal y broses o hunanfwydo.
* Gall y dechneg o 'osod llaw o dan law' fod yn ddefnyddiol iawn, lle, os bydd angen, gall partner gofal helpu i arwain llaw wrth fwyta ac yfed. Efallai mai dim ond wrth ddechrau bwyta neu yfed y bydd angen gwneud hyn, neu gellir arwain y llaw at y geg trwy gydol pryd bwyd.
* Gall defnyddio cyllyll a ffyrc addasol i weddu i allu unigolyn, matiau gwrthlithro a phlatiau sydd ag ymylon, helpu i gynnal annibyniaeth amser bwyd.

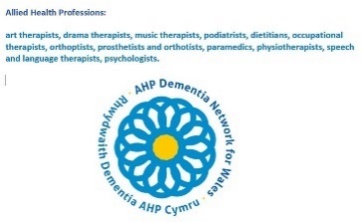
**3 – Amgylchedd**

* Trwy gadw dim ond yr hyn sy'n ofynnol yn yr ardal fwyta, megis cyllyll a ffyrc a phupur a halen, gallwch gyfyngu ar bethau sy'n tynnu sylw, a bydd hefyd yn helpu i roi ciwiau gweledol ei bod yn amser bwyd
* Mae rhai pobl yn teimlo bod cerddoriaeth dawel yn ystod pryd bwyd yn orffwysol ac yn bleserus. Gall diffodd y teledu ac osgoi synau uchel eraill sy'n tynnu sylw hefyd helpu pobl i ganolbwyntio ar y pryd bwyd.
* Gall arogleuon coginio gynyddu'r disgwyliad ac ysgogi archwaeth yn y cyfnod cyn bwyta
* Sicrhewch fod ystafell wedi'i goleuo'n dda yn ystod amser bwyd.
* Mae bwyta ac yfed yn aml yn ddigwyddiad cymdeithasol, ac mae bwyta ac yfed gyda phobl eraill yn tueddu i annog cymeriant yn naturiol. Mae eistedd gyda'n gilydd i fwyta ac yfed yn cynnal yr agwedd gymdeithasol hon ar fwyd a diod, ac yn helpu i dynnu'r ffocws oddi ar faint yr ydym yn ei fwyta a'r hyn yr ydym yn ei fwyta.
* Fodd bynnag, mae'n well gan rai pobl fwyta ar eu pen eu hunain, a dylid parchu hyn hefyd.
* Os bydd angen cymorth ychwanegol, mae cynnal sgwrs gyffredinol yn fodd o dawelu meddyliau, ynghyd â deialog ddefnyddiol, galonogol am y bwyd neu'r ddiod wrth iddo gael ei fwyta neu'i yfed.
* Caniatewch ddigon o amser, fel nad yw'n teimlo bod amserau bwyd yn cael eu rhuthro. Os bydd amserau bwyd yn para'n hir, gall hyn fod yn flinedig a bydd y bwyd yn llai apelgar pan fydd yn oer!

**4 – Pethau i roi cynnig arnynt**

* A ninnau'n bobl sy'n gaeth i'n harferion, wrth barhau â'n harferion amser bwyd arferol neu flaenorol, rydym yn darparu ciwiau i ddechrau bwyta ac yfed, a pharhau i wneud hynny. Os nad yw hyn yn bosibl, bydd sefydlu trefn amser bwyd reolaidd yn helpu i wneud hyn hefyd.
* Mae dewisiadau pobl o ran bwyd yn amrywio. Er bod yn well gan rai pobl fwydydd sy'n edrych yn gyfarwydd ac sy'n cael eu mwynhau fel arfer, gall roi cynnig arall ar fwydydd nad oeddent yn eu hoffi o'r blaen, yn ogystal â rhoi cynnig ar fwydydd newydd ac amgen apelio at bobl eraill
* Gall bwydydd bys a bawd fod yn ddefnyddiol i bobl sy'n symud o gwmpas llawer i'w bwyta wrth fynd, ar gyfer byrbrydau neu hyd yn oed prydau bwyd llawn.
* Gall bwydydd o wead meddalach fod yn ddefnyddiol os oes anawsterau o ran cnoi neu os yw'r deintiad yn wael.
* Gall addasu gwead bwyd helpu gyda chymeriant deietegol os yw Therapydd Lleferydd ac Iaith wedi nodi anawsterau o ran llyncu. Gall siarad â Deietegydd helpu i sicrhau bod y dewis o brydau a byrbrydau lle mae gwead y bwyd wedi'i addasu yn faethlon, yn ymarferol ac yn bleserus.
* Lle bo modd, mae deiet amrywiol yn dda i'r iechyd. Fodd bynnag, os bydd gan rywun deimladau cryf o ran dewis bwydydd penodol, yna bydd cael y rhain yn amlach yn helpu i gynnal cymeriant deietegol yr unigolyn, yn ei helpu i fwynhau'r bwyd ac yn ei helpu i gynnal ei bwysau.

Ac yn olaf ...

Os oes gennych unrhyw bryderon am gymeriant bwyd neu ddiod, neu bryderon ynghylch pwysau, siaradwch â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a all eich cyfeirio at ddeietegydd i gael rhagor o gyngor, os bydd angen.

Lluniwyd gan Ddeietegwyr yng Nghymru â Diddordeb Arbennig mewn Dementia, sy'n is-grwp i Rwydwaith Dementia ar gyfer Proffesiynau Perthynol i Iechyd (AHP) Cymru

Ysgrifennwyd ym mis Medi 2021. Disgwylir diweddariad ym mis Medi 2023

**Nodiadau a Nodynnau Atgoffa**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_