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. Mae'r daflen hon yn esbonio'r modd 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. Efallai na fydd ein cyrff yn gweithredu cystal os oes yna newidiadau i archwaeth a chymeriant. Gall llai o archwaeth arwain at y canlynol:

* 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'n fwy lluddedig neu wedi blino trwy'r amser
* Mynd yn sâl yn amlach

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

Anawsterau o ran y cof

* Anghofio bwyta a cholli prydau bwyd
* Anghofio eu bod eisoes wedi bwyta ac felly yn bwyta sawl pryd bwyd yn fwy nag arfer
* Anghofio'r mwynhad sy'n rhan o amser bwyd, a'r drefn y mae'n helpu i'w chyflwyno i'r diwrnod.

Newidiadau gwybyddol

* Gall newidiadau yn yr ymennydd effeithio ar y broses o fwyta ac yfed, e.e. rhoi bwyd yn y geg, cnoi, llyncu
* Efallai y bydd newidiadau hefyd yn ei gwneud yn anoddach defnyddio cyllell a fforc

Newidiadau synhwyraidd a chanfyddiadol

* Newidiadau o ran blas – gall bwydydd flasu'n wahanol, yn ddi-flas, neu efallai y bydd pobl yn dechrau ffafrio bwydydd melysach.
* Gall y synnwyr arogl fynd yn wannach, neu gall arogleuon penodol ddod yn annymunol
* Anhawster gweld prydau neu fwydydd ar blât oherwydd newidiadau i'r golwg
* Newidiadau o ran clyw sy'n ei gwneud yn anoddach anwybyddu sŵn cefndir

Iechyd corfforol

* Gall cyflyrau iechyd corfforol eraill effeithio ar ein harchwaeth, yn enwedig wrth i ni heneiddio
* Er enghraifft: cyfog, poen (yn cynnwys poen ac anghysur yn y geg), newidiadau o ran treulio bwyd, rhwymedd
* 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.
* Gall brwsio dannedd yn rheolaidd â brwsh dannedd meddal a phast dannedd heb lawer o ewyn helpu i gynnal iechyd y geg da.
* Sicrhewch fod 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 bwysig i'n hiechyd ac i alluogi ein cyrff i weithredu. Efallai y bydd pobl sy'n byw â dementia yn ei chael yn anodd yfed digon ar adegau am yr un rhesymau ag y gallai eu cymeriant bwyd leihau.

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?

Mae rhan nesaf y daflen hon yn 'becyn cymorth' o syniadau i chi roi cynnig arnynt os oes gennych bryderon ynghylch cymeriant deietegol is.



**1 – Y Deiet**

* Prydau a byrbrydau bach ac aml trwy gydol y dydd
* Cynigiwch ddiodydd llaethog, neu fyrbrydau sy'n cynnwys llawer o galorïau cyn amser gwely i'w helpu i gysgu
* Pan fydd yr archwaeth yn dda, cynigiwch ddognau mwy a phlateidiau ychwanegol o fwyd ar yr adegau hyn
* Cynigiwch bwdinau llaethog a hufennog, e.e. semolina, cwstard, pwdin reis, treiffl, hufen iâ, *mousse*, *crème brûlée*
* Cynigiwch 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, gyda grawnfwyd ac 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
* 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
* 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
* Cymerwch ddiod gyda'ch gilydd
* Cynigiwch ac anogwch 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
* Cynigiwch fwydydd sy'n cynnwys llawer o 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 – Cymryd Rhan**

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. (gweler yr wybodaeth ar wahân i gael rhagor o fanylion)
* Rhowch brydau bwyd ar blatiau plaen, 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:

* Darparwch y lefel isaf o gymorth sy'n ofynnol er mwyn helpu i gynnal annibyniaeth
* Cymhellwch ac anogwch
* Gall torri'r bwyd yn ddarnau llai neu roi 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 cyllyll a ffyrc addasol sy'n gweddu i allu unigolyn, matiau gwrthlithro a phlatiau sydd ag ymylon fod yn ddefnyddiol.

**3 – Amgylchedd**

* Cadwch yr hyn sy'n ofynnol yn yr ardal fwyta yn unig i gyfyngu ar bethau sy'n tynnu sylw ond i roi ciwiau gweledol ei bod yn amser bwyd
* Gall cerddoriaeth dawel yn ystod pryd bwyd fod yn orffwysol ac yn bleserus
* Diffoddwch y teledu ac osgowch synau uchel eraill sy'n tynnu sylw er mwyn gallu canolbwyntio
* Gall arogleuon coginio ysgogi archwaeth
* Sicrhewch fod yr ystafell wedi'i goleuo'n dda
* Bwytewch gyda'ch gilydd i wneud amser bwyd yn ddigwyddiad cymdeithasol, oni bai bod yn well gan yr unigolyn fwyta ar ei ben ei hun
* Os bydd angen cymorth ychwanegol, cynhaliwch sgwrs ddiddorol wrth ddarparu cymorth
* Caniatewch ddigon o amser.
* Ond peidiwch â gadael i amserau bwyd fynd yn rhy hir oherwydd gall hyn fod yn flinedig a bydd y bwyd yn oeri.

**4 – Pethau i roi cynnig arnynt**

* Sefydlu trefn amser bwyd reolaidd neu parhewch ag arferion amser bwyd blaenorol
* Efallai y bydd dewisiadau o ran bwyd yn amrywio ac yn newid dros amser. Cynigiwch brydau/bwydydd newydd neu ewch yn ôl i gynnig prydau/bwydydd a oedd yn cael eu mwynhau o'r blaen
* Gall bwydydd bys a bawd fod yn ddefnyddiol i bobl sy'n symud o gwmpas llawer i'w bwyta wrth fynd
* 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 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**

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