

Bwyd & Maeth

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 4

Annog preswylwyr i fwyta'n dda

Adran 4

Annog preswylwyr i fwyta'n dda

Mae'r adran hon yn ymdrin â'r hyn y gallwch chi fel lleoliad gofal ei wneud i helpu'r holl breswylwyr i fwynhau eu bwyd a diod a gallu cael mynediad atynt mewn ffordd urddasol a sensitif.

Cynnwys

Prydau bwyd ac argaeledd bwyd	3
Datblygu amgylchedd a phrofiad bwyta cadarnhaol	4
Pwysigrwydd yr holl staff i greu profiad bwyta cadarnhaol	5
Cynorthwyo preswylwyr i fwyta a chyfathrebu da	7
Ystyriaethau ychwanegol i helpu preswylwyr â dementia fwyta'n dda a mwynhau eu bwyd	9
Newidiadau i flasau	10
Ystyried preswylwyr a allai fod yn gamddefnyddwyr cyffuriau a/neu alcohol	12
Gofal Lliniarol a chynorthwyo preswylwyr i fwyta ac yfed	13
Cadw'n gorfforol egnïol	15
Diolchiadau ac adnoddau	16

Prydau bwyd ac argaeledd bwyd

Nid yw colli archwaeth yn anorffod wrth fynd yn hŷn; fodd bynnag, efallai y bydd gan rai preswylwyr archwaeth bach ac efallai y byddant yn ei chael yn anodd bwyta'u holl brydau. I annog rhai preswylwyr i fwyta'n dda, bydd yn bwysig cynnig prydau bach, aml gyda byrbrydau rhyngddynt. Bydd y strwythur dyddiol hwn yn helpu i reoli archwaeth ac i atal preswylwyr rhag colli nac ennill gormod o bwysau a bydd yn sicrhau bod preswylwyr yn cael y maeth y mae'i angen arnynt.

Gallai preswylwyr sy'n rheolaidd yn bwyta dim ond rhan fach o'u prydau (tua hanner neu lai) fod yn wynebu risg o ddiffyg maeth. Mae'r adran ryseitiai'n darparu syniadau ar gyfer diodydd a byrbrydau maethlon y gallech eu cynnig i breswylwyr rhwng prydau i helpu i oresgyn hyn.

Mae'n bwysig ystyried gwahanol anghenion preswylwyr a phryd orau i ddarparu prif bryd neu brydau ysgafnach neu brydau llai yn amlach. Gall hyn gael effaith fawr ar archwaeth. Er enghraifft, efallai na fydd eich preswylwyr sy'n cael brecwast yn weddol hwyr yn gallu ymdopi â phrif bryd rhyw ddwy awr wedi hynny. Mae Tabl 1 yn enghraifft o gynllun prydau dyddiol o fwyd a diod a ddarperir a sut y mae angen iddo fod yn hyblyg i ddiwallu'r ystod o anghenion unigol preswylwyr.

Ystyriwch sut y gallwch ddiwallu anghenion y ddau ohonynt. Mae'n aml yn anodd diwallu anghenion yr holl breswylwyr pan fo amseroedd diuno'n amrywio; fodd bynnag mae'n bwysig bod yn hyblyg i ymateb i anghenion unigol a pharchu patrymau diuno a bwyta blaenorol.

Tabl 1 – cynlluniau hyblyg ar gyfer prydau bwyd

Joy, preswilydd sy'n diuno'n gynnar ac yn mwynhau brecwast ysgafn			Frank, preswilydd sy'n diuno'n hwyr ac sy'n cael brecwast da		
6-8am	Ar ôl diuno	Mae'n mwynhau paned o de a bisgien	6-8am	Y'n cysgu	
8-9am	Brecwast	Mae'n mwynhau powlen fach o rawnfwyd ac weithiau darn o dost gyda phaned arall o de	9am	Brecwast	Mae'n mwynhau powlen o uwd, sudd ffrwythau a darn o dost ac weithiau wy
11am	Diod a byrbryd ganol bore	Paned o goffi a banana yn ystod y bore	11am	Diod a byrbryd ganol bore	Dim ond diod
12.30-2pm	Cinio	Mae'n mwynhau prif bryd canol dydd	12.30-2pm	Cinio	Mae'n mwynhau pryd ysgafn ar ôl brecwast mawr
3.30pm	Byrbryd a diod ganol y prynhawn	Paned o de a darn o gacen	Byrbryd a diod ganol y prynhawn	Byrbryd a diod ganol y prynhawn	Paned o de a brechdan fach neu gaws a bisgedi
5pm	Te	Mae'n mwynhau pryd ysgafnach a phwdin	5pm	Te	Mae'n mwynhau prif bryd
7-8pm	Diod a byrbryd i swper	Diod llaethog	7-8pm	Diod a byrbryd i swper	Paned o de a bisgien ac weithiau ychydig o ffrwythau

Datblygu amgylchedd a phrofiad bwyta cadarnhaol

Mae cyhoeddiadau diweddar wedi darparu ystod o syniadau i'ch helpu i greu'r amgylchedd cefnogol cywir i'ch preswylwyr yn ystod amser bwyd.

Bwriwch olwg ac ystyriwch faint o'r arferion hyn yr ydych chi eisoes yn eu dilyn a siaradwch gyda phreswylwyr, perthnasau a staff i wneud rhagor o newidiadau cadarnhaol.



<https://gov.wales/mealtimes-care-homes>



<http://myhomelife.org.uk/resources/>
(see bulletin issue 18)

Hefyd, edrychwch ar yr awgrymiadau a chynghorion yma a'r cynlluniau gweithredu yn adran 7. Gallwch ddefnyddio'r rhain i adolygu eich arfer ac adnabod unrhyw newidiadau y byddwch o bosibl yn dymuno'u gwneud.

- Rhyngweithiadau cymdeithasol: mae bwyta gyda'i gilydd yn gallu annog preswylwyr i gael sgysiau cymdeithasol a mwynhau bwyd. Fodd bynnag, efallai y bydd preswylwyr sydd wedi bod ar eu pennau eu hunain am amser hir yn dymuno parhau i fwyta ar eu pennau eu hunain ac mae angen parchu hyn.
- Gall llestri a chyllyll, ffyr a llwyau wedi'u haddasu wella annibyniaeth; fodd bynnag, efallai y bydd rhai preswylwyr yn ystyried bod offer cynorthwyol a deunyddiau i warchod dillad yn dangos yn amlwg eu bod yn cael anawsterau, gan beri iddynt deimlo bod eu hurddas yn cael ei gynnal trwy fwyta ar eu pennau eu hunain.

- Tarfu ar brydau bwyd: Mewn cartref gofal gall fod achosion o darfu ar brydau bwyd yn sgîl rhoi meddyginiaethau, ymweliad gan weithiwr iechyd proffesiynol, asesiadau a gwaith papur. Dylech amcanu at gyfyngu i'r eithaf ar y rhain, gan ddarparu digon o amser i breswylwyr gael y cyfle i fwyta cymaint ag yr hoffent (mewn ysbytai cyfeirir yn aml at hyn fel amseroedd bwyd wedi'u diogelu).
- Dylech greu amseroedd bwyd sydd at ddiben mwynhau a chymdeithasu os yw preswylwyr yn dymuno neu adael iddynt fwyta'n dawel ar eu pennau eu hunain os yw'n well ganddynt. Gall fod o gymorth hefyd os yw staff yn eistedd ac yn bwyta gyda phreswylwyr ac yn siarad am y bwyd ac yn annog y cogydd i ddod i siarad gyda'r preswylwyr am y prydau bwyd.

Pwysigrwydd yr holl staff i greu profiad bwyta cadarnhaol

Isod ceir rhai awgrymiadau a chynghorion sy'n dangos sut y mae gan yr holl staff mewn cartref gofâl rôl o ran annog preswylwyr i fwyta'n dda a mwynhau eu bwyd a diod.

Gofalwyr – paratoi ar gyfer amseroedd bwyd

- Anogwch eich preswilydd i fynd i'r tŷ bach cyn prydau bwyd os oes angen a/ neu olchi eu dwylo.
- Defnyddiwch arwyddion ar gyfer ardaloedd bwyta.
- Gwnewch yn siŵr bod sbectols a dannedd gosod yn eu lle yn barod ar gyfer y pryd.
- Sicrhewch fod eich preswilydd yn eistedd yn syth ac yn gyfforddus.
- Rhwch ystyriaeth i ddefnyddio cyllyll a ffyrac a llwyau wedi'u haddasu a phlatiau lliw.
- Defnyddiwch offer cynhesu platiau i gadw bwyd yn gynnes os oes angen.
- Ceisiwch osgoi gadael eitemau a fyddai'n mynd â sylw'r preswylwyr ar y bwrdd bwyd.
- Huliwch fwrdd ar gyfer bwyta a galluogwch y preswylwyr i helpu gyda'r gweithgaredd hwn os ydynt yn dymuno; gall hyn helpu

i roi cliwiau ei bod yn amser bwyd i'r rhai â dementia a'r rhai sydd wedi colli eu cof. Bydd hyllo byrddau'n wahanol ar gyfer pob math o bryd yn cynorthwyo'r preswylwyr i wybod pa amser o'r dydd ydyw ac yn codi blys bwyd arnynt.

- Defnyddiwch liwiau cyferbyniol ar gyfer y lliain bwrdd a'r platiau ac ar gyfer y platiau a'r bwyd. Efallai y bydd patrymau'n mynd â sylw neu'n drysu preswylwyr sydd wedi colli eu golwg neu sydd â dementia.
- Crëwch awyrgylch cartrefol a chroesawus, e.e. blodau ar y bwrdd, jygiau o ddŵr.
- Rhwch ystyriaeth i gerddoriaeth, goleuadau, cyfforddusrwydd.
- Sicrhewch fod yr ardal fwyta'n amgylchedd digynnwrf. Gall amgylchedd sy'n llawn straen neu'n brysur atal preswylwyr rhag bwyta a cheisiwch dawelu preswylwyr cyn prydau bwyd, os ydynt yn orbryderus neu'n drallodus.
- Os oes angen cymorth i fwyta ac yfed, ceisiwch wneud hyn mewn ffordd a fydd yn annog preswylwyr i fwyta, er enghraifft rhoi'r rhai y mae arnynt angen cymorth i eistedd lle byddant yn teimlo'n gysurus.

Pwynt arfer

Halen a Phupur a chynfennau eraill

Dylai preswylwyr allu dewis a oes arnynt eisiau halen neu bupur wrth y bwrdd fel y dymunir. Cofiwch y bydd cymeriant halen rhai preswylwyr wedi bod yn uchel ac y gall gymryd amser iddynt addasu i fwydydd llai hallt a ddarperir.

Cogyddion – gwneud i fwyd apelio

- Gall y synhwyrâu gweld ac aroglu fod â rôl bwysig o ran codi blys felly cyflwynwch yr holl brydau mewn ffordd ddeniadol a gwnewch hwy'n flasus gyda gwahanol flasau a lliwiau.
- Gall arogleuon coginio a phobi ysgogi sgysiau am fwyd a helpu pobl i edrych ymlaen at brydau.
- Gall gweini prydau llai a chynnig ail ddogyn helpu i atal preswylwyr rhag teimlo'u bod yn cael eu gorlethu gan bryd sy'n edrych yn rhy fawr iddynt.

- Defnyddiwch wahanol ansoddau (lle mae'n ddiogel gwneud hynny) megis ychwanegu croutons at gawliau neu suropau at hufen iâ.
- Os oes angen diet arbennig megis diet addasu ansawdd, ceisiwch sicrhau bod y bwyd yn edrych yn debyg i'w siâp gwreiddiol – gweler adran 2C.
- Sicrhewch fod tymheredd y bwyd yn gywir. Ni ddylid gadael prydau poeth i fynd yn oer ac ni ddylid gadael bwydydd oer allan am gyfnod i fynd yn gynnes.
- Ewch ati'n weithredol i siarad gyda phreswylwyr am fwyd a pharatoi prydau.

Gofalwyr – gweini bwyd yn ystod amser bwyd

- Dylid wastad gofyn beth mae'r preswlydd yn hoffi ei fwyta a sicrhau y gweinir prydau iddynt y maent wedi eu harchebu. Sicrhewch eich bod yn gweini ychydig o fwyd i'ch preswlydd ar unrhyw adeg benodol.
- Gofynnwch i breswylwyr beth sy'n gwneud iddynt ymlacio fwyaf wrth fwyta. Efallai y byddant yn teimlo'n orbryderus, efallai y bydd angen sicrwydd arnynt ac efallai y bydd gormod o gywilydd arnynt i ofyn am beth bynnag y mae ei angen arnynt i'w helpu i fwyta mwy.
- Defnyddiwch iaith galonogol a chadarnhaol gan bod hyn yn gallu gwneud i fwyd apelio'n fwy megis "Mae'r pryd hwn yn edrych yn gynnes ar ddiwrnod mor oer" a disgrifiwch y bwyd, er enghraifft "Mae'r mousse yn ffres, afieithus ac amheuthun" i ddeffro'r synhwyrau.
- Defnyddiwch gyfarpar diogelwch personol priodol os oes angen a chofiwch fod defnyddio ffedogau a menig plastig yn gallu bod yn annymunol a chlinigol.
- Torrwch fwydydd yn ddarnau bach i'r rhai y mae angen hynny arnynt.
- I'r rhai sydd â gwendid, e.e. oherwydd strôc, gosodwch blatiau a chyllyll a ffyr a llwyau yn agos at ochr gryfaf y corff.
- Ceisiwch gyfyngu i'r eithaf ar bethau a allai fynd â sylw preswylwyr neu darfu arnynt yn ystod amser bwyd, gan y gallai hyn olygu nad ydynt yn bwyta cymaint.
- Mae'n bwysig iawn sicrhau nad yw prydau bwyd yn cael eu rhuthro; bydd hyn yn helpu i atgyfnerthu pwysigrwydd prydau bwyd.
- Os yw preswylwyr yn ei chael yn anodd bwyta am eu bod yn cael anhawster dal cyllell, fforc a llwy ceisiwch gyngor ynghylch defnyddio cyllyll, ffyr a llwyau wedi'u haddasu neu ddefnyddio eitemau megis ymylon uchel i gadw bwyd ar blatiau
- Sicrhewch bob amser fod digon o staff i oruchwylio amser bwyd rhag ofn y bydd rhywun yn tagu neu y ceir damweiniau.



Gofalwyr – cynorthwyo preswlydd i fwyta

- Rhowch gymorth dim ond lle mae angen, e.e. i agor pcedi, arllwys diod, torri bwyd gydag urddas a pharch.
- Cynhaliwch urddas pobl yn ystod prydau bwyd, gan beidio â rhoi mwy o gymorth nag y mae ei angen, a chan amcanu at gymaint o annibyniaeth â phosibl.
- Rhowch eich sylw llawn i'ch preswlydd, gan osgoi siarad gydag eraill neu adael i'ch meddwl grwydro.
- Ceisiwch eistedd ar yr un uchder â'r sawl yr ydych yn ei helpu, gan eistedd yn wynebu'r person hwnnw a chynnal cyswllt llygaid a siarad gyda hwy.
- Anogwch eich preswlydd i adael amser rhwng pob cegaid a pheidiwch â mynd â phlât eich preswlydd i ffwrdd yn gynnar.
- Ceisiwch brocio cof neu dawelu meddwl eich preswlydd fel y bo'n briodol yn hytrach na gofyn iddynt a'u hatgoffa'n uniongyrchol, gan ddefnyddio goslef dyner.
- Efallai y bydd ar rai preswylwyr angen ciwiau gweledol i'w hatgoffa i agor eu ceg neu lyncu.
- I'r rhai sydd â nam ar eu golwg, disgrifiwch safle ac edrychiad eitemau bwyd a diod, fel eu bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl ym mhob cegaid.
- Defnyddiwch gyffyrddiad i annog y person.

Gofalwyr – ar ôl prydau

- Dylai gofalwyr sylwi ar yr hyn a fwytawyd ac a yfwyd ac os oes pryderon parhaus dylid dilyn y canllawiau o ran sgrinio ar gyfer risg o ddiffyg maeth (gweler adran 6).
- Lle y bo'n briodol, dylid monitro cymeriant bwyd a hylif a chwblhau siart bwyd a hylif.
- Gwaredwch fwyd neu ddiodydd a arllwyswyd ar ôl prydau a helpwch y preswylwyr i olchi eu dwylo.
- Gwiriwch nad oes unrhyw fwyd ar ôl yng ngheg y preswlydd ar ôl bwyta.
- Sicrhewch hylendid y geg da ar ôl bwyta.
- I ategu urddas, os collwyd unrhyw fwyd neu ddiod ar ddillad, cynigiwch lanhau'r eitem neu ddarparu un yn ei lle.

Rheolwr a/neu unigolyn cyfrifol (RI) – gweini bwyd yn gyffredinol

Ar gyfer profiad gweini bwyd effeithiol a phrofiad bwyta o ansawdd, dylai rheolwyr ac unigolion cyfrifol sicrhau bod cyfathrebu effeithiol gyda'r holl staff ynglŷn â rolau, cyfrifoldebau, polisïau a gweithdrefnau penodol, bwydlenni a phrosesau cynllunio bwydlenni a chaffael bwyd. Dylai staff adrodd yn ôl ar ofynion penodol a all fod gan breswylwyr a/neu alluogi'r preswylwyr i wneud hynny eu hunain.

Arweinydd Clinigol/Nyrs gymwysedig – monitro mwy manwl

Ar gyfer preswylwyr y nodwyd eu bod yn wynebu risg uchel o ddiffyg maeth a/neu sydd ag anghenion clinigol cymhleth, dylai staff nyrsio gysylltu â gofalwyr a chogyddion ynghylch diwallu anghenion dietegol yn briodol.

Cyfathrebu da

Peidiwch byth â thanamcangyfrif pwysigrwydd cyfathrebu da. Gwrandewch ar eich preswlydd; efallai y byddant yn gyndyn o ddatgelu pam eu bod yn bwyta llai ac yn teimlo cywilydd. Efallai na fyddant yn deall yn llawn pa mor bwysig yw maeth a hydradu da i iechyd cyffredinol a'r broses o wella o unrhyw afiechydon.

- Gallai siarad gyda phreswlydd am y pryd y maent yn ei fwyta helpu i'w hannog i fwyta rhagor. Gallai cynnal sgwrs a bod yn gadarnhaol am y pryd helpu i ysgogi preswylwyr ag archwaeth bach i fwyta rhagor.
- Anogwch eich preswylwyr i fwyta'n ystyriol; siaradwch gyda'ch preswlydd am edrychiad, arogl a blas y pryd. Anogwch hwy i siarad am eu hoff fwydydd.
- Cynigiwch anogaeth. Atgoffwch eich preswlydd fod y bwyd y maent yn ei fwyta'n dda iddynt ac y bydd bwyta cymaint ag y gallant ymdopi ag ef yn gyfforddus yn eu helpu i gynnal iechyd da.
- Byddwch yn frwdfrydig!

Cofiwch ddefnyddio'r iaith gywir – gall defnyddio rhai termau gynhyrfu pobl ac ar y gwaethaf gall wneud iddynt deimlo'u bod yn cael eu barnu.

Defnyddio'r iaith gywir	
Terminoleg negyddol, sy'n seiliedig ar ddiffygion	Terminoleg gadarnhaol, sy'n seiliedig ar gryfderau
Yr henoed bregus	Pobl hŷn ag anghenion cymorth sylweddol
Henoed Eiddil Eu Meddwl (EMI)	Pobl â dementia
Dementiaid	
Pobl sy'n dioddef o ddementia	Pobl sy'n byw gyda dementia
Pobl yr effeithiwyd arnynt gan ddementia	
Crwydro	Cerdded
Pobl i'w bwydo	Pobl y mae arnynt angen cymorth wrth fwyta
36 (h.y. defnyddio rhif ystafell rhywun sy'n preswyllo mewn cartref gofal fel enw iddo)	Peidiwch byth â defnyddio rhifau!
Wedi mynd	Yn dal yma
Cragen wag	Person

Ffynhonnell: Gwaith da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru

Pwyntiau arfer ychwanegol ar gyfer helpu preswylwyr â dementia i fwyta'n dda a mwynhau eu bwyd

Pwynt arfer

Llestri a chyllyll, ffyrc a llwyau

- Gall platiau ysgafn gydag ymyl lydan neu blatiau gweflog helpu i roi gafael gwell.
- Gwydrau a chwpanau ysgafn arbenigol.
- Dangoswyd fod platiau mewn lliwiau llachar sy'n gwrthgyferbynnu â lliain bwrdd plaen yn helpu i wahaniaethu rhwng bwyd (glas, melyn, gwyrdd, coch plaen) yn helpu i gynyddu archwaeth. Efallai y bydd gofynion o ran lliw yn amrywio rhwng unigolion gwahanol sy'n byw gyda dementia.
- Cyllyll, ffyrc a llwyau â dolenni wedi'u trymhau neu rai wedi'u haddasu'n arbennig.
- Matiau bwrdd gwrthlithro mewn lliw plaen.

Pwynt arfer

Dewis pryd

- Arfer gorau yw cynnig dewis o brydau ar adeg eu darparu a dangos y prydau ar blât.
- Mae cardiau lluniau ar fwydlenni'n ddefnyddiol hefyd.
- Ciwiau cofio ar gyfer prydau gwahanol neu hoff brydau megis pysgodyn a sglodion mewn papur, picniciau ar draeth.



Cofiwch ddefnyddio cadachau bwrdd plaen cyferbyniol.

Newidiadau i flasau

Gall newidiadau synhwyrdd megis newidiadau i synhwyrdd blasu, arogl a chlywed ddigwydd wrth i bobl fynd yn hŷn. Gall newidiadau i flasau ddigwydd o ganlyniad i afiechydon megis clefyd Parkinson, clefyd Alzheimer, Dementia ac yn ystod triniaeth ar gyfer canser. Gall ffactorau eraill megis y llindag, clefyd y deintgig a dannedd gosod adael blas drwg yng ngheg preswlydd sy'n newid blas bwyd. Gall meddyginiaethau wneud y geg yn sych neu addasu synnwyr blasu preswlydd.

Gall y pwyntiau canlynol helpu staff cartrefi gofal i gynorthwyo preswylwyr gyda newidiadau i flasau:

Cogyddion

- Defnyddiwch bupur neu berlysiau a sbeisys mewn seigiau i ychwanegu at y blas.
- Gall cetshyp, mwstard a dresins i gyd helpu i ychwanegu bla.
- Gall marinadu pysgod a chigoedd helpu i ychwanegu blas cryf.
- Efallai y byddant bellach yn gallu mwynhau bwydydd â blas cryf, bwydydd sbeislyd neu fwydydd nad oeddent yn eu hoffi'n flaenorol; ceisiwch ychwanegu sbeisys ychwanegol, perlysiau, winwns, garlleg, tshili, saws cyri at brydau.

Os yw'n well ganddynt fwydydd melysach, rhowch gynnig ar y canlynol:

- Llysiau sy'n naturiol felys.
- Sawsiau melys a sur wrth goginio.
- Ychwanegu mêl at lysiau.
- Ychwanegu ychydig o siwgr at friwgig, stiwiâu neu datws.
- Defnyddio pwdinau llaethog.



Os yw'n well ganddynt flasau poeth, ceisiwch ychwanegu croen lemwn, leim neu oren at sawsiau sawrus neu fel addurn ar bwdinau.

Gofalwyr

- Gofal y geg: anogwch breswylwyr i frwsio'u dannedd yn rheolaidd. Gall brwsio cyn prydau bwyd neu lanhau â chegolch blas mintys fod o gymorth i rai preswylwyr. Byddwch yn ymwybodol y gallai cyllyll a ffyrac a llwyau flasau'n fetelaidd i breswlydd; rhowch gynnig ar rai plastig yn eu lle.
- Ceisiwch annog preswylwyr i fwyta bwydydd sydd â mwy o flas, e.e. cyri neu fwydydd â sbeis.
- Os yw preswlydd wedi colli ei archwaeth am rai bwydydd, ceisiwch eu hannog i fwyta prydau yr ydych yn gwybod y byddant yn eu mwynhau.
- Anogwch breswylwyr i fwyta bwydydd oer gan y gallai'r rhain fod yn fwy derbyniol na bwydydd poeth.
- Os nad yw preswlydd yn gallu yfed te na choffi mwyach, anogwch hwy i roi cynnig ar de gwyrdd neu ffrwythau, megis te lemwn neu ddioddydd oer.
- Rhwng prydau cynigiwch giwbiau o rew neu ddarnau o binafal neu rawnffrwyth ffres i helpu i wneud ceg preswlydd yn ffres. Gall losin berw blas ffrwythau neu losin mint helpu hefyd ond cymerwch ofal o ran iechyd y geg.
- Anogwch breswylwyr i gael gwydraid o sudd ffrwythau a chael ychydig o ffrwythau yn ystod neu ar ôl pryd. Gallech hefyd eu hannog i roi cynnig ar ddŵr swigod/lemonêd gyda sudd lemwn.
- Cynigiwch sawsiau wrth y bwrdd – siytni, picl, relish, finegr, mwstard.

Sylwer: Gall defnyddio bwyd bys a bawd helpu preswylwyr â dementia i gynnal eu cymeriant bwyd; rhoddir sylw i hyn yn Adran 2B.

Cymryd rhan mewn gweithgareddau beunyddiol sy'n ymwneud â bwyd

Mae hyn eto'n bwysig i'r holl breswylwyr ac i'r rhai sy'n byw gyda dementia. Gall helpu i roi ymdeimlad o bwrpas a gwerth i bobl ac ysgogi atgofion o weithgareddau yr arferent gymryd rhan ynddynt pan oeddent yn iau.

- Os oes gan eich cartref gofal randir, anogwch breswylwyr (sy'n gallu) i helpu i blannu a phigo ffrwythau, llysiau a pherlysiau neu eu tyfu mewn blychau neu welyau blodau uchel.
- Lle y bo'n bosibl ac yn briodol, anogwch breswylwyr i helpu gyda thasgau yn y gegin megis sgrwbio llysiau neu datws.
- Siaradwch am rôl flaenrol preswylwyr lle mae bwyd, coginio a gofalu yn y cwestiwn.
- Cynhwyswch breswylwyr mewn rhai agweddau ar baratoi prydau sy'n ystyrlon iddynt hwy – hilio'r bwrdd, paratoi llysiau, clirio'r bwrdd, golchi neu sychu llestri, troi cymysgeddau cacennau.
- Trefnwch sesiynau blasu gyda themâu gwahanol i ennyn diddordeb – gallai hyn hefyd gynnwys blasu syniadau newydd ar gyfer y fwydlen gyda'r cogydd.
- Cadw ieir (sylwer: rheolau diogelwch bwyd) Gweler hefyd adran 5.



Ystyriaeth i breswylwyr a all fod yn gamddefnyddwyr cyffuriau a/neu alcohol

Efallai y byddwch wedi adnabod rhai preswylwyr yn eich gofal sy'n yfed alcohol yn rheolaidd neu'n camddefnyddio cyffuriau.

Gall hyn arwain at nifer o broblemau sy'n gysylltiedig â maethiad, megis:

- Archwaeth gwael a cholli pwysau
- Diet sy'n annigonol o safbwynt maethol
- Rhwymedd (pobl sy'n camddefnyddio cyffuriau yn enwedig)
- Pydredd dannedd (pobl sy'n camddefnyddio cyffuriau yn enwedig).

Mae'r rhesymau dros broblemau sy'n gysylltiedig â maethiad yn cynnwys:

- Mae cyffuriau/alcohol eu hunain yn aml yn gallu achosi archwaeth gwael, rhwymedd, awch am fwydydd melys (pobl sy'n camddefnyddio cyffuriau yn enwedig).
- Diffyg diddordeb mewn bwyd ac mewn bwyta.
- Hylendid deintyddol gwael a phroblemau deintyddol yn sgîl effaith cyffuriau ar boer.
- Arferion bwyta afreolaidd.
- Cof gwael.
- Heintio â HIV neu hepatitis B a C.
- Anhwylderau bwyta gyda phroblem. camddefnyddio sylweddau sy'n cydfodoli.

Cyn byw mewn cartref gofal efallai y byddant hefyd wedi profi:

- Gwybodaeth a sgiliau gwael lle mae maethiad yn y cwestiwn.
- Incwm isel, a hynny'n cael ei ddwysáu gan wariant uwch ar gyffuriau ac alcohol.
- Digartrefedd a llety byw gwael.
- Mynediad gwael at fwyd.
- Ffyrdd anhrefnus o fyw.

Gall unrhyw gyfuniad o'r effeithiau hyn cyn a wrth fyw mewn cartref gofal arwain at ddiffyg maeth cronig.

Efallai y cytunir bod gan breswilydd y galluedd i benderfynu ei fod yn dymuno parhau i yfed alcohol, er gwaethaf y risg i'w iechyd a lles. Pan fo hyn yn digwydd, mae'n bwysig nad yw alcohol yn cael ei yfed yn lle prydau bwyd. Os yw'r preswilydd yn gadael y safle, efallai y bydd angen ystyried sut y gellir darparu prydau a byrbrydau mewn modd addas i gyd-fynd â hyn.

A ddylid defnyddio atchwanegiadau maethol drwy'r geg (ONS)?

Mae angen ystyried cyn rhagnodi ONS ar gyfer preswylwyr sy'n camddefnyddio alcohol neu gyffuriau. Mae'r rhestr ganlynol yn disgrifio enghreifftiau o broblemau a all ddigwydd:

- Gall ONS gael eu cymryd yn lle prydau bwyd ac felly nid ydynt o unrhyw fudd.
- Efallai y rhoddir ONS i breswylwyr eraill neu ymwelwyr.
- Gall pobl sy'n camddefnyddio cyffuriau a/eu alcohol fod yn wael am fynychu clinigau, gan ei gwneud yn anodd eu pwyso ac ailasesu'r angen am ONS. Dylid ystyried eu hebrwng i apwyntiadau neu a yw asesiad yn yr amgylchedd gofal yn fwy priodol.
- Unwaith y dechreuir rhoi ONS mae'n anodd rhoi pen ar hynny.

Dim ond mewn amgylchiadau aciwt neu ar ôl asesiad gan ddietegydd ac argymhelliad i wneud hynny y dylid rhagnodi atchwanegiadau maethol drwy'r geg.

Gofal lliniarol a chynorthwyo preswylwyr i fwyta ac yfed

Mae gallu person i fwyta neu yfed yn gallu dirywio'n gyflym yn ystod gofal lliniarol. Gall hyn ddigwydd yn gynnar neu mewn cyfnodau hwyrach wedi i'r clefyd ddatblygu.

Mae colli archwaeth a methu â bwyta ac yfed yn anodd iawn i breswylwyr a'r rhai sydd agosaf atynt, gan bod bwyd yn rhan fawr o ofalu a meithrin. Dylai'r pwyslais mewn gofal maethol wastad fod ar fwynhau bwyd a diodydd maethlon a chynyddu ansawdd bywyd i'r eithaf. Mae hyn yn cynnwys canolbwyntio ar bob agwedd ar ofal maethol, yn enwedig pan effeithir ar newidiadau mewn blas, arogl ac archwaeth. Gall gweithio'n dda fel tîm, cynllunio da a rhoi cymorth i wneud penderfyniadau wneud y broses yn llawer haws i'r unigolyn a'i deulu ddygymod â hi; gweler adran 2A.

Gellir defnyddio'r offeryn sgrinio MUST i adnabod risg yn y cyfnod cynnar a'r cyfnod canol mewn gofal lliniarol ac wrth i'r clefyd ddatblygu dylai'r ffocws fod ar ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i reoli symptomau a rhoi cysur.

Gall fod angen addasu ansawdd bwyd a diod os yw'r preswilydd yn cael problemau llyncu (gweler adran 2C) a all ychwanegu problemau emosiynol a seicolegol pellach. Mae angen rheoli hyn yn ofalus gan ystyried risgiau a manteision bwyta ac yfed i bob unigolyn er mwyn eu galluogi i gael yr ansawdd bywyd gorau posibl.

Gellir rhannu gofal lliniarol ar gyfer preswylwyr yn dri chfnod: gofal lliniarol cynnar, gofal lliniarol hwyr, a diwrnodau olaf bywyd.

Rheoli maethol mewn gofal lliniarol cynnar	Mewn gofal lliniarol cynnar mae'r preswilydd wedi cael diagnosis o glefyd terfynol ond nid yw ar fin marw. Efallai y bydd gan breswylwyr fisoedd neu flynyddoedd i fyw ac efallai y byddant yn cael triniaeth lliniarol i wella'u ansawdd bywyd. Mae dilyn canllawiau diffyg maeth lleol i sgrinio ac asesu preswylwyr yn y cyfnod lliniarol cynnar yn flaenoriaeth, ac felly hefyd ymyriadau cynnar priodol gan gynnwys dulliau Bwyd yn Gyntaf (adran 2A) a allai wella ymateb y preswilydd i driniaeth ac, o bosibl, lleihau cymhlethdodau. Dylai'r defnydd o atchwanegiadau maethol drwy'r geg (ONS) a ragnodwyd gael ei asesu ar sail unigol, gan weithiwr ieuchyd proffesiynol. Dylai ymwybyddiaeth o ddymuniadau'r preswilydd (er enghraifft, trwy Ddogfen Rhag-gynllunio Gofal) fod o'r pwys mwyaf, a phan roddir unrhyw ystyriaeth i fwydo'n artiffisial mae'n rhaid wrth ddull amlddisgyblaethol i asesu risgiau a manteision parhau i gael eu bwydo i alluogi'r unigolyn hwnnw i gael yr ansawdd bywyd gorau posibl.
Rheoli maethol mewn gofal lliniarol hwyr	Mewn gofal lliniarol hwyr, mae cyflwr y preswilydd yn dirywio ac efallai eu bod yn profi mwy o symptomau megis poen, cyfog a llai o archwaeth. Dylid annog preswylwyr i fwyta ac yfed y diodydd y maent yn eu mwynhau. Y prif nod yw cynyddu ansawdd bywyd i'r eithaf gan gynnwys cysur, lleddfu symptomau a mwynhau bwyd. Nid yw sgrinio maethol, pwysu a rhagnodi atchwanegiadau drwy'r geg yn cael eu hargymhell yn y cyfnod hwn.

Rheoli maethol yn ystod diwrnodau olaf bywyd	Yn ystod diwrnodau olaf bywyd, mae'r preswlydd yn debygol o fod yn gaeth i'w wely, yn wan iawn ac yn gysglyd heb ryw lawer o awydd i fwyta nac yfed. Dylid chwilio bob dydd am arwyddion o symptomau a allai achosi anesmwythder, megis diffyg hydradu. Dylid rhoi cymorth i gadw ceg a gwefusau'r claf yn wlyb. Dylai pobl sy'n dymuno yfed gael cymorth i barhau i yfed os ydynt yn dal i allu llyncu ond mae'n bwysig gwirio a ydynt yn cael problemau llyncu. Dylai'r prif nod yn y cyfnod hwn ymwneud â rhoi cysur i'r preswlydd a chynnig gofal am y geg a llymeidiau o hylif neu gegeidiau o fwyd yn ôl fel y dymunir.
---	--

Cadw'n gorfforol egniol

Mae ymarfer corff yn hanfodol bwysig ar gyfer iechyd meddwl a lles meddyliol da. Mae ymarfer corff yn arwain at ryddhau rhai hormonau penodol sy'n gallu gwella hwyliau ac mae hefyd yn helpu i atal colled cyhyrau, sydd yn ei dro'n gallu helpu i atal cwympiadau.

Mewn cartrefi gofal, gellir annog preswylwyr i wneud gweithgarwch corfforol ysgafn yn ôl eu hanghenion a'u gallu unigol. Gall cydlynwyr gweithgarwch corfforol chwarae rhan i helpu i wella lles, hwyliau a chynyddu rhyngweithio cymdeithasol.

Ffyrdd o annog y rhai yn y cartref gofal sy'n gallu gwneud hynny i wneud gweithgarwch corfforol

- Ceisiwch annog preswylwyr i gerdded cymaint â phosibl trwy gydol y dydd. Gofynnwch i staff neu aelodau o'r teulu helpu trwy gymryd rhan os ydych yn poeni y bydd preswlydd yn cwympo.
- Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu Therapydd Galwedigaethol am gymhorthion cerdded i breswylwyr y gall fod eu hangen arnynt.
- Anogwch unigolion i geisio codi o'u cadair i sefyll yn rheolaidd.
- Gall sesiynau gweithgarwch mewn cadeiriau gyda hyfforddwr helpu i wella lefelau gweithgarwch preswylwyr nad ydynt yn gallu cerdded.

Mae'n bwysig bod y rhai yn y cartref gofal mor egniol ag y gallant fod, gan y bydd hyn yn helpu i gynnal annibyniaeth, iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Gall gwneud y gweithgaredd yn bwrpasol annog preswylwyr i gymryd rhan. Mae enghreifftiau'n cynnwys cynllunio cyn amseroedd bwyta i ganiatáu digon o amser i symud i'r ardal fwyta, mynd i'r tŷ bach yn rheolaidd i osgoi'r rhuthr "munud olaf", bod ag amserlen o weithgareddau megis nosweithiau ffilm, sy'n temtio preswylwyr i ffwrdd o'u hystafelloedd neu eu hardal eistedd arferol

Bydd annog preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ysgafn yn helpu i gynnal cydbwysedd, cryfder, ystwythder a chydymud.

Mae cyswllt rhwng ymarfer corff, bwyd, hydradu a chwympiadau

Mae cynnal lefelau hydradu'n gallu helpu i atal cwympiadau a bydd maethiad da'n cyfrannu at allu rhywun i gynnal y cryfder y mae ei angen i fod yn egniol.

Mae ymarfer corff hefyd yn dda i atal colled a nychdod cyhyrau sy'n gallu cynyddu'r risg o gwmpadau. Mae ymarferion cynnal pwysau'n arbennig o dda.



Diolchiadau ac Adnoddau

- Ymddiriedolaeth Caroline Walker 2011, Eating Well: supporting older people and older people with dementia
Ar gael yn: www.cwt.org.uk/
- Cymdeithas Alzheimer, 2014. Guide to catering for people with dementia. Ar gael yn: www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-and-factsheets/guide-catering-people-dementia
- Rhaglen Gofal Dementia Prifysgol Bournemouth
Ar gael yn: www.bournemouth.ac.uk/nutrition-dementia
- Deunydd cwrs o Gwella Gofal Bwyd a Maeth – Sgiliau Maeth am Oes, Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru.
- Gweithgarwch corfforol ac atal cwympiadau Codi a Mynd – Canllaw ar gadw'n sad ar eich traed. Ar gael o: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/40465>
- Heneiddio'n Dda yng Nghymru ac atal cwympiadau.
Ar gael yn: <http://www.ageingwellinwales.com/wl/steadyon>
- Gwaith da: Fframwaith dysgu a datblygu dementia i Gymru.
Ar gael yn: https://gofalcymdeithasol.cymru/cms_assets/file-uploads/Gwaith-Da-Fframwaith-Dysgu-a-Datblygu-Dementia-i-Gymru2.pdf

Gofal Iliniarol

Cyfeiriadau

Cymorth Cancer Macmillan. Pecyn Musgrellni Durham gan Macmillan. 2007.

Ar gael trwy www.learnzone.org.uk/courses/course.php?id=38

Darllen pellach:

Spiro, A. (2018) Nutritional Management in Palliative Care, Nursing in Practice.

Ar gael yn: www.nursinginpractice.com/community-nursing/nutritional-management-palliative-care

Hosbis Dorothy House (2016) A holistic approach to nutrition and diet in palliative care.

Ar gael yn: www.fons.org/library/report-details/70527