

Bwyd & Maeth

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 6

Asesu a monitro anghenion dietegol

Adran 6

Asesu a monitro anghenion dietegol

Mae'r adran hon yn cynnwys canllawiau ynghylch sut i asesu, cofnodi a monitro cymeriant bwyd a diod preswylwyr a beth i'w wneud pan fo pryderon.

Cynnwys

Diffyg Maeth	3
Asesiad cychwynnol o arferion dietegol	3
Llwybr ar gyfer rheoli diffyg maeth mewn cartref gofal	3
Atodiad 1 Cynllun gofal a maeth enghreifftiol ar gyfer risg uchel a chanolig	12
Atodiad 2 Canllaw i feintiau prydau a dognau	16
Atodiad 3 Canllaw i gyfeintiau hylif	17
Atodiad 4 Siartiau bwyd a hylif Cymru gyfan	18

Diffyg Maeth

Cyflwr o fod heb ddigon (rhy ychydig o faeth) neu o fod â gormod o faethynnau (gormod o faeth) megis ynni, protein, fitaminau a mwynau yw diffyg maeth. Mae diffyg maeth yn achosi problemau iechyd sy'n gallu effeithio ar gyfansoddiad a gweithrediad y corff gan ddwyn canlyniadau difrifol. At ddiben yr adran hon bydd diffyg maeth yn cyfeirio gael rhy ychydig o faeth.

Pan fo pobl yn profi diffyg maeth, mae hyn yn effeithio ar eu hiechyd a lles sylfaenol, sy'n ei wneud yn fater diogelwch pwysig.

Efallai y bydd angen llai o egni ar bobl hyn ond mae'r angen am faethynnau eraill yr un fath felly mae arnynt angen diet o ansawdd da yn hytrach na ar symiau mawr. Mae hyn yn arbennig o bwysig os yw eu harchwaeth yn wael hefyd a'u cymeriant bwyd yn is.

Asesiad cychwynnol o arferion dietegol

Mae Adran 1 eisoes wedi amlygu pwysigrwydd atal diffyg maeth yn y preswylwyr yr ydych yn gofalu amdanynt gan bod yr effaith ar iechyd a lles yn gallu bod yn fawr. Un o'r camau cyntaf i atal diffyg maeth yw gofyn i'r holl breswylwyr newydd beth yw eu harferion bwyta ac yfed ac a oes ganddynt unrhyw broblemau presennol.

Dylai hyn gynnwys gofyn i breswyllydd am y canlynol:

- y patrwm prydau a diodydd arferol ac amseroedd;
- y pethau y maent yn hoffi ac nad ydynt yn hoffi eu bwyta a'u hyfed;
- gofynion diwylliannol/ethnig/crefyddol;
- dewisiadau o ran yr amgylchedd yn ystod prydau bwyd;
- anawsterau corfforol neu synhwyraidd gyda bwyta ac yfed;
- y gallu i gyfleu eu hoff ddewisiadau o ran bwyd/hylif;
- yr angen am offer a/neu gymorth i helpu gyda bwyta ac yfed.

Hefyd os oes unrhyw ofynion penodol eraill megis:

- diet arbennig ar gyfer cyflwr meddygol;
- alergedd i fwyd penodol
- diet addasu ansawdd
- yr angen am gyfnerthu bwyd

Dylai hyn fod yn rhan o'u cynllun personol hefyd. Unwaith y mae hanes llawn anghenion dietegol preswyllydd yn hysbys, dylai hwn gael ei adolygu'n rheolaidd a hefyd ei ail-asesu pan fo unrhyw bryderon ynghylch eu cymeriant.

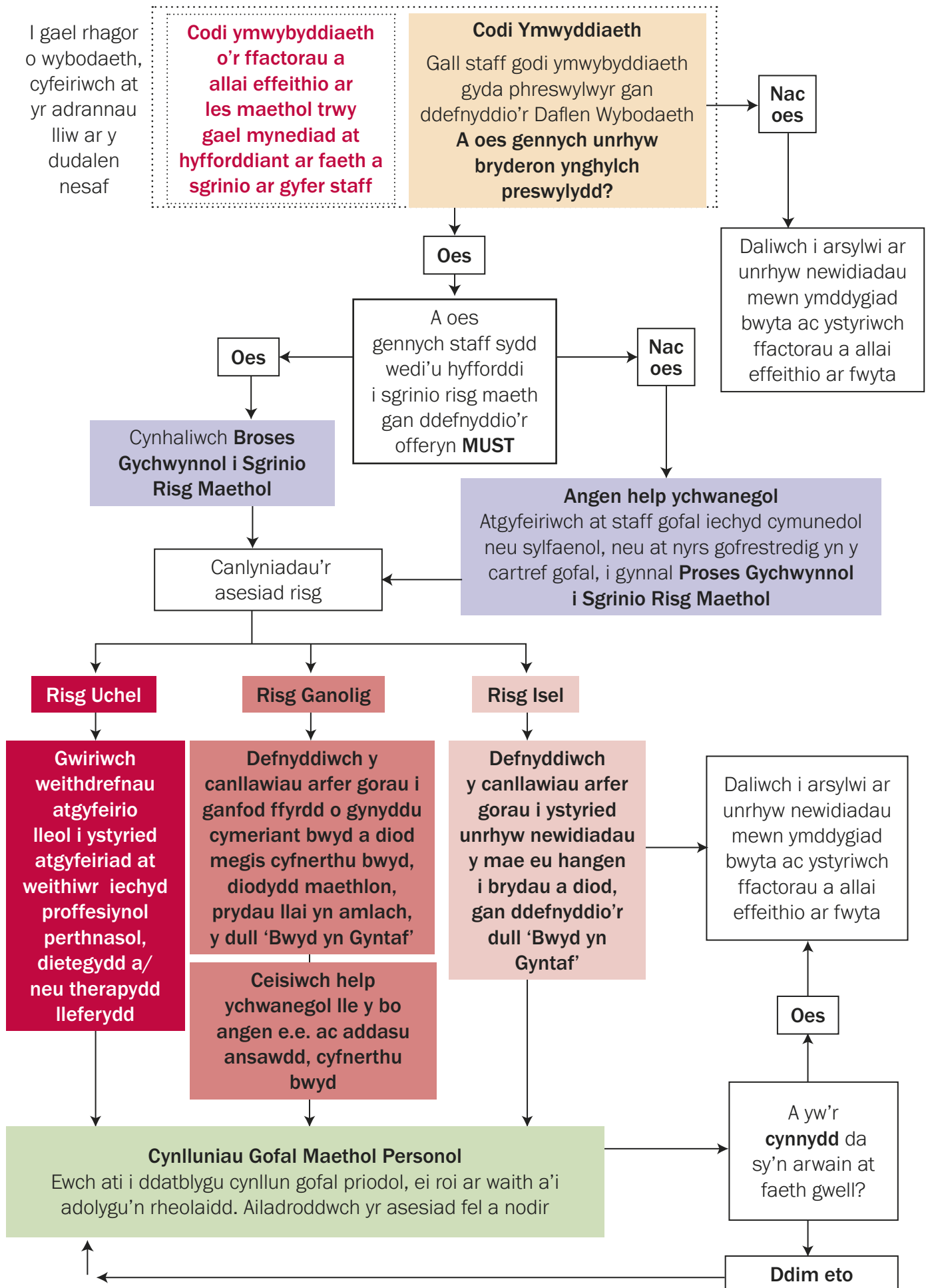
Hefyd dylai preswylwyr gael asesiad llawn o'r geg, a hynny gan ddeintydd, o fewn wythnos i gyrraedd yn y cartref gofal, i oleuo'r cynllun ac i sicrhau eu bod yn gallu bwyta ac yfed ystod lawn o ddewisiadau o fwydlenni.

Llwybr ar gyfer rheoli diffyg maeth mewn cartref gofal

Mae'r adran ganlynol a Diagram 1 yn nodi llwybr maeth a'r cwestiynau a'r penderfyniadau allweddol pan fo gennych bryderon ynghylch cymeriant bwyd a diod preswyllydd.

Y nod hirdymor yw adfer y person i'r pwyntlle maent yn gallu bod yn annibynnol a rheoli eu maethiad eu hunain hyd y bo'n bosibl.

Diagram 1 – Llwybr ar gyfer rheoli diffyg maeth mewn cartrefi gofal



Codi ymwybyddiaeth

Dylai'r holl staff mewn cartref gofal fod yn chwilio am yr arwyddion bod unigolyn yn profi anawsterau gyda bwyta a/neu yfed, neu'n colli diddordeb mewn bwyd. Hyd yn oed os nad oes achosion i bryderu sy'n amlwg yn syth, gwell atal clwyf na'i wella. Dylech gymryd cyfleoedd rheolaidd i siarad gyda phreswylwyr a chodi eu hymwybyddiaeth o bwysigrwydd bwyta ac yfed a thrafod unrhyw broblemau a all godi.

Efallai fod a wnelo'r mater â'r math o fwyd sy'n cael ei fwyta na'r swm neu anhawster bwyta, neu golli diddordeb, neu afiechyd. Mae dechrau trafodaeth am fwyd, mewn ffordd sensitif, gan godi ymwybyddiaeth chwilio am yr arwyddion rhybuddiol, i gyd yn rhan o ofal o ansawdd. Efallai y bydd **y Daflen Wybodaeth Codi Ymwybyddiaeth** o gymorth gyda'r sgysiau hynny.

Efallai y bydd cael sgwrs am y dewisiadau ar y fwydlen ac amseroedd prydau bwyd a'r agweddau cymdeithasol ar fwyta yn eich helpu i adnabod y problemau posibl gyda bwyta ac yfed. Gallai siarad gyda pherthnasau, pan fo gan breswyllydd lai o alluedd i fynegi eu teimladau a'u meddyliau am fwyd a diod, fod o gymorth hefyd.

Os ydych yn teimlo y byddai'r preswyllydd yn cael budd o gael symiau bach o fwyd a hynny'n amlach neu'n cael budd o gyfoethogi'r bwyd, cyfeiriwch at adran 2a ar y dull Bwyd yn Gyntaf a Chyfnernthu Bwyd. Gall anogaeth syml amser bwyd, cymorth gan berthnasau neu gymorth gyda phrydau helpu hefyd. Cyfeiriwch hefyd at Adran 4 sy'n rhoi cyngorion ynghylch cymorth gyda bwyta.

Os ydych yn pryderu'n fawr am gymeriant bwyd a diod preswyllydd a bod yr hyn rydych chi wedi'i sefydlu yn methu â chael y canlyniad a ddymunir, bydd angen i chi gysylltu â gweithiwr ieuchyd proffesiynol. Cyfeiriwch at eich polisïau a gweithdrefnau lleol ar gyfer nodi pryd i gynnwys gweithiwr gofal ieuchyd proffesiynol a lle y bo angen, atgyfeirio at ddietegydd.

Dylech wastad sicrhau eich bod yn cael unrhyw wybodaeth am anawsterau gyda bwyta ac yfed ac anghenion penodol o leoliad arall e.e. pan fo preswylwyr wedi cael eu rhyddhau o'r ysbyty, wedi cael eu trosglwyddo o leoliad arall neu wedi cyrraedd o'u cartref. Yn aml os yw pobl wedi bod yn aros yn eu cartref eu hunain am gyhyd â phosibl, mae'n debygol y bydd risg i'w maethiad a'u lefelau hydradu.

Codi ymwybyddiaeth – Taflen wybodaeth

A yw preswlydd yn eich gofal yn wynebu risg o ddiffyg maeth?

Bwyta ac Yfed llai

Ydych chi wedi sylwi ar newid mewn arferion bwyta ac yfed? Gall bwyta ac yfed llai, methu â gorffen prydau neu golli prydau'n gyfan gwbl a chadw stociau cyfyngedig o fwyd arwain at faethiad anghybwys neu annigonol.

Mae ffactorau risg ar gyfer diffyg maeth lle mae preswylwyr cartref maeth yn y cwestiwn yn cynnwys:

Digwyddiadau mawr yn eu bywyd

Gofynnwch am unrhyw ddigwyddiadau diweddar a all fod yn cael effaith fawr ar hwyliau, lles meddyliol ac a all fod wedi effeithio ar gymeriant bwyd a diod. Gall y digwyddiadau hyn gynnwys y rheswm dros fod yn y cartref gofal a'r newid mawr mewn amgylchoedd, profedigaeth, afiechyd, llawdriniaeth neu gwympiadau.

Annibyniaeth

Gall pobl sydd wedi colli annibyniaeth fod â llai o allu i chwarae rhan weithredol yn yr agwedd gymdeithasol ar brydau bwyd. Gall hyn ddigwydd mewn cartref gofal os nad yw preswlydd yn cael eu galluogi a'u hannog i gynnal eu hannibyniaeth am gyhyd â phosibl. Mae ffactorau a all gyfyngu ar annibyniaeth yn cynnwys newidiadau yn eu golwg, stiffwrwydd, poen, gwendid, dryswch, cwympiadau neu ddiffyg hyder. Efallai na fydd preswylwyr yn gallu mynegi eu dewisiadau cystal ychwaith.

Iechyd ac afiechyd

Mae anhawster cnoi neu lyncu, poen, diffyg traul, rhwymedd, dolur rhydd, anghofusrwydd, iselder a diffyg anadl oll yn symptomau o iechyd gwael sy'n gallu effeithio ar yr awydd i fwyta ac yfed.

Newidiadau mewn pwysau

Mae colli pwysau heb geisio gwneud yn arwydd o fwyta llai nag y mae ei angen. Mae arwyddion o golli pwysau'n cynnwys bod dillad, modrwyon a hyd yn oed dannedd gosod yn dod yn fwy llac.

Cynghorion ynghylch sut i ganfod bod rhywun wedi colli pwysau – chwiliwch am yr arwyddion canlynol

- Archwaeth gwael neu lai o archwaeth nag arfer
- Dillad, gemwaith, dannedd gosod yn mynd yn llac
- Blinder, colli egni, gwendid yn y cyhyrau
- Lefel is o berfformiad corfforol a mwy o risg o gwympiadau
- Rhwymedd
- Newidiadau mewn hwyliau ac mewn ymddygiad
- Gallu gwael i ganolbwyntio
- Clwyfau'n hir yn gwella.

Os ydych chi'n meddwl nad yw preswlydd yn bwyta digon o bosibl yna gellir monitro

hyn gan ddefnyddio siart cymeriant bwyd. Gweler Atodiad 3 Siart bwyd Cymru gyfan.

Atal diffyg hydradu

Dangoswyd nad yw arsylwadau pob dydd yn gywir ar gyfer canfod diffyg hydradu. Mae wastad yn arfer gorau bod staff nyrsio a gofal yn canolbwyntio ar gynorthwyo preswylwyr i yfed yr hyn y mae ei angen arnynt i gynnal lefelau hydradu. Gwnewch yn siŵr bod gennych gynllun da i sicrhau bod yr holl breswylwyr yn cael cynnig diodydd rheolaidd ac yn cael cymorth a chael eu cymell pan fo angen. Gweler Adran 3 am ragor o wybodaeth am yfed a hydradu.

Os ydych chi'n meddwl ei bod yn bosibl nad yw preswlydd yn yfed digon yna gellir monitro hyn gan ddefnyddio siart neu hunanasesiad cymeriant hylif.

Sgrinio Cychwynnol ar gyfer risg faethol

Dylid sgrinio'n rheolaidd ar gyfer diffyg maeth i ganfod lefel y risg i bob preswlydd. Argymhellir bod cartrefi gofal yng Nghymru'n defnyddio'r offeryn Sgrinio Cyffredinol ar gyfer Diffyg Maeth (MUST) wrth gyflawni prosesau sgrinio maethol yn y gymuned. Offeryn sgrinio syml ac iddo 5 cam yw hwn sy'n helpu i adnabod oedolion sydd o dan bwysau ac yn wynebu risg o ddiffyg maeth.

Mae gwaith yn mynd rhagddo i ychwanegu cwestiynau at yr offeryn a elwir yn MUST 'a mwy' – i'w wneud yn fwy priodol i'w ddefnyddio ar draws y gymuned gyfan gan gynnwys cartrefi gofal yng Nghymru.

Mae pecyn adnoddau 'MUST' gan BAPEN yn cynnwys yr holl wybodaeth y mae ei hangen arnoch i gynnal proses sgrinio MUST gan gynnwys sut i fesur pwysau a thaldra'n gywir: www.bapen.org.uk/musttoolkit.html.

Pwynt arfer

Efallai y byddwch yn gallu gwneud hyn eich hunain ydydch chi neu os yw eich staff wedi cael hyfforddiant yn y broses. Efallai y bydd angen i chi atgyfeirio at staff gofal iechyd cymunedol neu sylfaenol, neu at nyrs gofrestredig yn y cartref gofal, i gynnal proses **Sgrinio Cychwynnol ar gyfer Risg Faethol**. Gwiriwch y polisi neu'r gweithdrefnau lleol.

Canlyniadau'r broses sgrinio maethol

Risg Isel

Ni ddylai nodi bod rhywun yn wynebu risg isel arwain at bryderon mawr, ond nid yw hynny'n golygu nad oes angen gweithredu. Fel gyda risg ganolig, yr allwedd yw gweithredu'n gynnar i atal unrhyw ddirywiad pellach a galluogi'r unigolyn i fwyta ac yfed y symiau gofynnol yn annibynnol. Mae'n bwysig ailadrodd y broses sgrinio'n rheolaidd bob hyn a hyn fel a awgrymir er mwyn canfod unrhyw ddirywiad. Dilynwch y cyngor yn y canllawiau hyn i helpu'r unigolyn i fwyta'n dda ac iddynt allu dygymod ar eu pen eu hunain.

Risg Ganolig

Mae'n bwysig gweithredu'n gyflym ac yn bendant i atal problemau pellach. Mae'n debygol y bydd pobl y nodir eu bod yn wynebu risg ganolig wedi bod â chymeriant bwyd a diod gwael am rai diwrnodau, efallai y byddant yn cael anhawster bwyta ar eu pen eu hunain, ac efallai y bydd yr anawsterau hyn wedi cael eu gwaethygu gan ddementia neu gyflyrau eraill.

Mae'n bwysig sicrhau cymeriant hylif a bwyd digonol. Gweler y cyngor ynghylch 'Bwyd yn Gyntaf' yn Adran 2A o'r canllawiau hyn, a'r cynlluniau gofal maethol ar gyfer unigolion risg ganolig.

Efallai y bydd angen cyfnerthu bwyd a'i roi mewn symiau llai gyda byrbrydau maethlon trwy gydol y dydd.

Dylai unigolion gael eu hasesu ar gyfer unrhyw broblemau corfforol sy'n effeithio ar eu cymeriant bwyd, megis iechyd y geg gwael, dannedd gosod nad ydynt yn ffitio'n dda, anhawster cydio a gfael mewn offer.

Efallai y bydd angen i unrhyw newidiadau mewn cyflyrau meddygol presennol sy'n effeithio ar gymeriant bwyd gael eu hasesu gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Mae'n bwysig ailadrodd y broses sgrinio'n rheolaidd bob hyn a hyn fel a awgrymir er mwyn canfod unrhyw ddirywiad a allai arwain at fwy o risg.

Risg Uchel

Os yw sgrinio'n datgelu bod yr unigolyn yn y categori risg uchel ond nad yw'r cyflwr i'w weld fel pe bai'n golygu bod angen derbyn y preswlydd i'r ysbyty ar unwaith, dylech wirio gweithdrefnau atgyfeirio lleol a allai argymhell atgyfeiriad ar unwaith at Bwrdd Iechyd Lleol. Gall fod angen atgyfeirio at yr adran Therapi Iaith a Lleferydd hefyd, os oes unrhyw anawsterau llyncu.

Cynlluniau Gofal a Maeth

Mae'n bwysig cael unrhyw gymorth y mae ei angen gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol perthnasol, fel rhan o lunio cynllun priodol ar gyfer gofal maethol.

Mae **Atodiad 1** yn cynnwys cynlluniau gofal a maeth enghreifftiol ar gyfer lefelau risg uchel a chanolig a adnabuwyd gan yr offeryn sgrinio. Mae'n rhestru'r mathau o gyflyrau ac arwyddion i chwilio amdanynt. Mae rhai o'r rhain yn arsylwadau syml (e.e. ymddangosiad, lefelau egni, anhawster bwyta) a bydd eraill yn galw am fesurau syml o bwysau a gollwyd a màs y corff. Mae hefyd yn awgrymu beth ddylid ei gynnwys mewn cynllun gofal ar gyfer pob lefel risg, er mwyn adfer iechyd maethol yr unigolyn. Cofiwch arsylwi ar gymeriant bwyd a diod a'u hasesu bob amser.

Dylai cynlluniau gofal a chymorth gael eu hategu gan Asesiad Risg Iechyd y Geg – ceir asesiad risg iechyd y geg fel rhan o'r rhaglen Gwên am Byth ar gyfer cartrefi gofal – gweler Adran 2.

Rhaid bod prosesau yn eu lle i sicrhau bod cynlluniau maethol yn cael eu hysgrifennu sy'n cynnwys nodau i'w cyrraedd a monitro cynnydd yn rheolaidd, gyda threfniadau eglur ar gyfer cofnodi.

Gellir addasu cynlluniau gofal ar gyngor gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Os gwneir argymhellion penodol ynghylch cymeriant bwyd a hylif mae'n bwysig bod aelod penodol o staff yn cymryd cyfrifoldeb am gytuno sut y bydd hyn yn cael ei gofnodi yn y cynllun gofal. Gall y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddarparu eu hargymhellion yn system cadw cofnodion eich cartref gofal a/neu drwy lythyr ond efallai na fyddant o anghenraid yn diwygio'r cynllun gofal unigol yn benodol.

Gofal Diwedd Oes

Os yw unigolyn yn cael gofal diwedd oes bydd ei anghenion yn wahanol iawn a bod yn gysurus ac ansawdd bywyd yw'r prif flaenoriaethau. Gweler adran 4 ar gyfer gofal maethol a gofal hydradu dan yr amgylchiadau hyn.

Dylid pwysleisio: os yw eich arsylwadau a'ch perthynas â'r preswlydd yn eich gwneud yn ymwybodol yn syth bod risg ddifrifol ac uniongyrchol i'w hiechyd oherwydd diffyg maeth, dylid ceisio cymorth ar unwaith. Gallai hyn fod yn sgwrs/atgyfeiriad gyda'r meddyg teulu, Galw Iechyd Cymru neu uwch nyrs y cartref gofal.

Cynnydd a monitro

Os oes gan rywun gynllun gofal maethol dylid mynd ati'n weithredol i fonitro, adolygu ac addasu hwn wrth i amodau newid.

Bydd gwirio pwysau'n rheolaidd, sgrinio mynych, ynghyd â defnyddio siartiau bwyd a hylif o gymorth i fonitro cynnydd.

Dylai'r preswylwyr hynny sy'n wynebu risg o ddiffyg maeth fod â siart cofnodi bwyd a dylid dysgu i staff sut i gofnodi cymeriant bwyd a diod yn gywir gan gyfeirio at feintiau dognau bwyd a diod gweledol. Gweler Atodiadau 2 a 3.

Bydd monitro'r cynllun gofal yn fanwl a'i ddiweddarau'n eich helpu i dracio unrhyw gynnydd. Gall cynnydd o'r fath fod o risg uchel i risg ganolog, neu o risg ganolog i risg isel a, dros amser, y gobaith yw y bydd y cynnydd yn ddigonol i'r unigolyn adfer rheolaeth ar eu maeth eu hunain.

Os yw'r cynnydd yn araf, neu os yw eich asesiad chi'n dangos bod angen parhau â'r cynllun gofal a ddewiswyd, yna dylech gyfleu hyn i'r holl staff sy'n ymwneud â'r unigolyn a pharhau â'r gwaith monitro ac adolygiadau rheolaidd.

Mae siartiau bwyd a diod Cymru gyfan i'w cael yn Atodiad 4.

Wrth gofnodi cymeriant mae'n bwysig cofnodi'r hyn na fwytawyd neu na yfwyd a hefyd cofnodi pryd a pham – fel y gellir gweithredu ac unioni'r sefyllfa. Gall arsylwi ar newidiadau mewn ymddygiad amser bwyd ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol am yr hyn y mae angen ei gyflwyno. Er enghraifft, ystyriwch yr arsylwadau canlynol a'r ymyriadau cysylltiedig yn Nhabl 1. Mae'r rhain yn arbennig o berthnasol i breswylwyr â dementia:

Pwynt arfer – cadw cofnodion

Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017, gofynion cadw cofnodion:

- Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017, gofynion cadw cofnodion:
- Caiff y gofynion cadw cofnodion eu nodi yn atodlen 2 wrth y rheoliadau hynny. Ceir gofyniad i gofnodi'r gofal a roddir, sy'n cynnwys cofnodion beunyddiol
- Ceir gofyniad yn y rheoliadau i bob unigolyn fod â chynllun personol, sy'n nodi sut y bydd anghenion gofal a chymorth unigolyn yn cael eu diwallu o ddydd i ddydd a sut y byddant yn cael eu cynorthwyo i gyflawni eu deilliannau personol
- Mae'r rhain ill dau'n feysydd a all gynnwys cofnodi anghenion bwyd a diod unigolyn
- Gall y cynllun personol gynnwys hoff ddewisiadau dietegol a bwyd a diod nad ydynt yn eu hoffi, alergeddau ac anghenion maethol penodol.
- Gall y cynllun gofal maethol ddogfennu unrhyw anghenion dietegol penodol, cymorth neu gynhorthwy y mae ei angen a chamau i fonitro cymeriant bwyd a diod.

Arsylwi ar ymddygiad yn ystod amser bwyd

Arsylwad	Ymyriad
Bwyd wedi'i adael heb ei fwyta neu wedi'i wrthod	- Cynnig dognau llai, plât llai, yn amlach gyda byrbrydau - Gwirio bod yr ansawdd yn addas - Gwirio hoffterau ac anhoffterau - A oes unrhyw newidiadau mewn meddyginiaeth sy'n cael effaith - Gwiriwch a oes angen cymorth - Ydyn nhw'n gallu gweld/ cyrraedd y bwyd a gynigir? - Ydyn nhw wedi adnabod bod pryd yno iddynt ei fwyta? - Efallai mai ysgogiadau/ anogaeth syml yw'r unig gymorth y mae ei angen
Cymeriant hylif gwael	- Ysgogwch ac anogwch - Cynigiwch amrywiaeth - Cynigiwch fwyd â chynnwys dŵr uchel - Efallai y bydd angen tawelu meddwl preswylwyr na fydd yfed mwy yn gwaethygu anymataliaeth. Gweler Adran 5 ar hydradu
Mae'n crwydro/cerdded o gwmpas yn ystod amser bwyd	- Sicrhewch fod amser bwyd yn ddigynnwrf - Darparwch fwydlenni pigo bwyta neu flychau cinio sy'n cynnwys bwyd bys a bawd - Ewch â nhw am dro cyn prydau, eisteddwch gyda phreswylwyr i fodelu ymddygiad wrth fwyta - Cynigiwch ragor o fwyd/ail blatiaid neu fyrbrydau ychwanegol ar achlysuron pan ydynt yn bwyta'n dda ac yn peidio â chwydro - Ystyriwch a yw'r cerdded yn bwrpasol – er enghraifft, ydyn nhw fel arfer yn hoffi golchi eu dwylo cyn pryd? A ellir cynnwys hyn ar adeg gynharach yn eu trefn gorchwylion?
Anhawster cnoi neu lyncu	- Defnyddiwch giwiau gweledol ac anogaeth - Ystyriwch atgyfeiriad at ddeintydd a/neu therapydd iaith a lleferydd fel a ddynodir - Sicrhewch fod digon o amser ar gael i fwyta cyn clirio'r platiau - Ystyriwch sut i gadw bwyd yn gynnes os yw'n cymryd amser hir i fwyta
Anhawster defnyddio cyllell, fforc a llwy neu offer yfed	- Rhowch y llestri yn eu dwylo - Cynigiwch fwyd bys a bawd neu rhowch gymorth i dorri bwyd - Darparwch lestri a chyllell, fforc a llwy wedi'u haddasu - Ystyriwch gymorth "llaw dros law"
Rhywbeth yn mynd â'u sylw oddi ar fwyta	- Sicrhewch fod amser bwyd yn ddigynnwrf - Gwnewch yn siŵr bod ganddynt bopeth y mae ei angen arnynt - Cliwiau geiriol neu ddeiriau - Eisteddwch gyda nhw a modelwch ymddygiad bwyta
Maent yn celcio neu'n cuddio bwyd	- Gweinwch ddogneau bach a hynny'n amlach - Ystyriwch pan eu bod yn cuddio'r eitemau hyn o bosibl ac a allai fod o gymorth tawelu eu meddwl – a ydynt yn teimlo cywilydd nad oeddent yn gallu gorffen eu pryd? A ydynt yn ofni y gofynnir iddynt dalu am fwyd? A ydynt yn hoffi byrbryd yn hwyrach yn y dydd?

Cydnabyddiaeth – addaswyd o 'Eating and drinking well with dementia' (Prifysgol Bournemouth) www.bournemouth.ac.uk/nutrition-dementia.

Adnabod y rhai sy'n wynebu risg fel y gellir rhybuddio staff

Sicrhewch fod yr holl brosesau yn eu lle i gefnogi'r preswilydd a monitro cynnydd a bod yr holl staff yn ymwybodol. Er enghraifft sut mae rhybuddio aelodau eraill o staff ynglŷn â'r canlynol:

- Bod sgrinio i fod i ddigwydd yn fisol (gan ddibynnu ar lefel y risg)?
- Ei bod yn ofynnol pwysu'n wythnosol (gan ddibynnu ar lefel y risg)?
- Bod angen cwblhau siart cofnod bwyd?
- Bod ar breswilydd angen diet addasu ansawdd o fath penodol?
- Mai dim ond te gwan y mae preswilydd yn hoffi ei yfed?
- Bod ar breswilydd angen byrbrydau ychwanegol?
- Bod newid wedi bod i gynllun gofal?
- Bod y gegin wedi cytuno i ddefnyddio menyn, hufen a chaws ychwanegol ym mhrydau rhywun?

Gallai rhai o'r syniadau isod helpu

- Defnyddio codau neu siartiau lliwiau – er enghraifft:
 - = risg uchel
 - = risg ganolig
 - = risg isel
- Llyfr cyfathrebu i gyfnewid syniadau gyda staff y gegin pan nad ydynt ar ddyletswydd.
- Caeadau melyn ar jygiau dŵr i adnabod y rhai y mae arnynt angen rhagor o anogaeth neu gymorth.
- Matiau bwrdd lliw i ddynodi bod angen anogaeth neu gymorth gyda bwyd.
- Ystyriwch gyfrinachedd/urddas y preswilydd. Er enghraifft, rhwch hysbysfyrddau yn ardal y gegin/i ffwrdd o ardaloedd cyhoeddus.

Diwallu anghenion preswylwyr

Mae canllawiau i wella cymeriant maethol yn cael sylw yn adran 2 o dan Dulliau Bwyd yn Gyntaf a Chyfnethu Bwyd.

Cael mynediad at hyfforddiant

ceir gwybodaeth am hyfforddiant i staff cartrefi gofal yn adran 7.

Cysylltwch â'r Adran Ddietegol yn eich bwrdd iechyd lleol ynglŷn â hyfforddiant ar yr offeryn 'MUST' a hyfforddiant a diweddariadau eraill ar faeth.

Sylwer: Mae Atodiad 1 yn cynnwys cynllun personol enghreifftiol ar gyfer gofal maeth ar gyfer unigolyn y nodwyd eu bod yn wynebu risg uchel o ddiffyg maeth neu risg ganolig yn dilyn asesiad risg.

Gellir defnyddio'r rhain fel canllaw neu gallwch gyfeirio at weithdrefnau a chynlluniau lleol.

Atodiad 1: Adnoddau i gynorthwyo gweithwyr iechyd proffesiynol: Dosbarthiadau Risg

Cynllun Gofal Maethol Enghreifftiol – Risg Uchel

Enw:	Dyddiad:	
Adnabod y categori Risg		
Risg Uchel: - Cymeriant dietegol gwael >5 diwrnod - a/neu broblemau llyncu/cnoi - a/neu anallu i fwyta ar eu pen eu hunain A hefyd: - Cyflwr meddyliol gwael oherwydd dementia - Tenau/esgrynog a/neu wedi colli pwysau'n anfwriadol >10% mewn 3-6 mis - Pryderon sy'n gwaethygu'r sefyllfa ac yn cynyddu gofynion maethol, briwiau pwyso ac ati. - Llawdriniaeth ddiweddar neu wedi'i ryddhau o'r ysbyty yn ddiweddar		
Amcanion Gofal a Maeth Enghreifftiol		
- Gwella statws maethol a lleihau sgôr risg - Hybu'r broses o gyflawni pwysau dymunol - Gwella cymeriant y claf drwy'r geg		
Gofalu am gynllun Maeth	Dyddiad Adolygu	Llofnod
Cymeriant		
Rhoi'r dull Bwyd yn Gyntaf ar waith. Sylwi ar unrhyw hoffterau ac anhoffterau penodol a rhybuddio staff perthnasol yn unol â'r weithdrefn leol		
Darparu byrbrydau rhwng prydau.		
Darparu diodydd maethlon cartref.		

	Dyddiad Adolygu	Llofnod
Sicrhau bod unrhyw gymorth y mae ei angen i fwyta ac yfed yn cael ei roi. Disgrifio'r cymorth y mae ei angen isod:		
Sicrhau bod unrhyw argymhellion ynghylch addasu ansawdd bwyd a hylif yn cael eu dilyn. Nodi'r argymhellion isod:		
Sicrhau bod unrhyw gyngor penodol ar gyfer bwyta ac yfed yn cael ei ddilyn, h.y. cyngor ynghylch safle neu strategaethau i'w helpu i lyncu. Rhestru'r strategaethau perthnasol isod:		
Asesiadau		
Pwyso'n wythnosol a chofnodi yn ôl y weithdrefn leol.		
Cynnal Asesiad Risg lechyd y Geg.		
Defnyddio siartiau bwyd a hylif i gofnodi cymieriant bwyd a diod am o leiaf 3 diwrnod. Defnyddio Siartiau Cymeriant ac Allbwn. Dyddiol ac Wythnosol Bwyd a Diod Cymru Gyfan. Ystyried a yw'r rhain yn dynodi unrhyw ymyriad penodol pellach a chofnodi isod:		
Ailadrodd y broses sgrinio ar ôl 1 mis: Os yw'r sgôr wedi gwella, dylid parhau â'r drefn am fis arall, yna lleihau'r gyfradd cyfnerthu bwyd yn raddol.		
Os na cheir newid neu os ceir dirywiad dylid ystyried y driniaeth arbenigol isod: - Ystyried cynnig atchwanegiadau maethol dros y cownter neu trafodwch bresgripsiwn byrdymor ar gyfer yr atchwanegiadau cyntaf y cytunwyd arnynt yn lleol gyda'r meddyg teulu. - Atgyfeirio at Ddietegydd i gael asesiad/ cyngor mwy manwl.		

Claf y nodwyd ei fod yn wynebu – Risg ganolig

Enw:	Dyddiad:	
Adnabod y categori risg		
Risg Ganolig: • Cymeriant dietegol gwael >5 diwrnod • a/neu broblemau lyncu/cnoi • a/neu anallu i fwyta ar ei ben ei hun • Cyflwr meddyliol gwael oherwydd dementia		
Amcanion Gofal a Maeth Enghreifftiol		
• Gwella statws maethol a lleihau sgôr risg • Hybu'r broses o gyflawni pwysau dymunol • Gwella cymeriant y claf drwy'r geg		
Gofalu am gynllun Maeth	Dyddiad Adolygu	Llofnod
Cymeriant		
Rhoi'r dull Bwyd yn Gyntaf ar waith. Sylwi ar unrhyw hoffterau ac anhoffterau penodol a rhybuddio staff perthnasol yn unol â'r weithdrefn leol.		
Darparu byrbrydau rhwng prydau.		
Darparu diodydd maethlon cartref.		
Sicrhau bod unrhyw gymorth y mae ei angen i fwyta ac yfed yn cael ei roi. Disgrifio'r cymorth y mae ei angen isod:		

	Dyddiad Adolygu	Llofnod
Sicrhau bod unrhyw argymhellion ynghylch addasu ansawdd bwyd a hylif yn cael eu dilyn. Nodi'r argymhellion isod:		
Sicrhau bod unrhyw gyngor penodol ar gyfer bwyta ac yfed yn cael ei ddilyn, h.y. cyngor ynghylch safle neu strategaethau i'w helpu i lyncu. Rhestru'r strategaethau perthnasol isod:		
Asesiadau		
Cynnal Asesiad Risg Iechyd y Geg.		
Pwyso'n wythnosol*.		
Defnyddio siartiau cymeriant bwyd a hylif am 3 diwrnod. Mewn lleoliadau preswyl, defnyddiwch Siartiau Cymeriant ac Allbwn Dyddiol ac Wythnosol Bwyd a Diod Cymru Gyfan. Ystyried a yw'r rhain yn dynodi unrhyw ymyriad penodol pellach a chofnodi isod:		
Ailadrodd y broses sgrinio ar ôl 1 mis: - Os yw'r sgôr wedi gwella, dylid parhau â'r drefn am fis arall, yna lleihau'r gyfradd cyfnerthu bwyd yn raddol. - Os na cheir newid, dylid parhau â'r drefn hon, ailasesu'n fisol, yna os yw'n aros yn sefydlog dylid ailasesu bob chwarter. - Os ceir dirywiad, dylid dilyn y camau RISG UCHEL o 10b.		

* pwyso'n wythnosol – os na ellir pwyso'r claf gellir defnyddio cylchedd rhan uchaf y fraich (MUAC) fel mesuriad amgen i helpu i asesu/monitro statws maethol
Mae MUAC >23.5cm yn debygol o olygu bod Mynegai Mas y Corff yn llai na 20kg/m².
Os oes pryder gwirioneddol ynghylch gallu rhywun i lyncu dylid ystyried atgyfeiriad at Therapydd Lleferydd.
Os oes pryder gwirioneddol ynghylch statws maethol rhywun dylid ystyried atgyfeiriad at Dietegydd.

Atodiad 2: Siart Cofnodi Bwyd

Siart Cofnodi Bwyd Food Record Chart Guide



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Diben yr wybodaeth hon yw eich helpu i roi gwybodaeth gywir am faint prydau ar Siart Bwyd a Hylif Cymru Gyfan ar gyfer Lleoliadau Cymunedol. Cyfeiriwch at y lluniau isod wrth lenwi'r Siart. Rhaid cofnodi pob math o fwyd a gymerir yn gywir.

This information is designed to help you with accurate documentation of portion sizes on the All Wales Food and Fluid Chart for Community Settings. Please refer to the photographs below when completing the Chart. All food intake must be recorded accurately.

www.cymru.gov.uk

Maint Prydau / Meal Sizes



Bach / Small



Canolig / Medium



Mawr / Large

Pwdin / Dessert

Faint ohono gafodd ei fwyta / Amount eaten



Dim / None



$\frac{1}{4}$



$\frac{1}{2}$



$\frac{3}{4}$

Prif Bryd / Main Meal

Faint ohono gafodd ei fwyta / Amount eaten



Dim / None



$\frac{1}{4}$



$\frac{1}{2}$

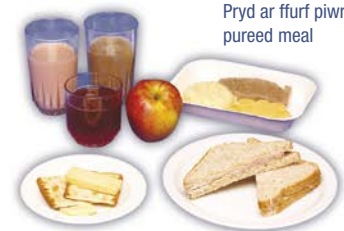


$\frac{3}{4}$

Bwyd o Ffynonellau Eraill / Other sources of food

Ychwanegion
maethol /
Nutritional
Supplements

Pryd ar ffurf piwrŵ /
pureed meal



F9151011

Atodiad 3: Canllaw I Gyfeintiau Hylif

Llestr yfed		Cyfaint yr hylif
Gwydr gwin bach		120 ml
Gwydr bach		140 ml
Cwpan fach		150 ml
Gwydr mawr		180 ml
Mwg arferol		200 ml
Mwg mawr		250 ml
Gwydr peir		500 ml

Atodiad 4: Siartiau Bwyd a Hylif food



All Wales Food and Fluid Record Chart for Community Settings

Please record all Food, Nutritional Supplements, Drinks and Nourishing drinks consumed. If NONE consumed please specify the reason on the chart.

Remember to:

- Record all food and drink consumed throughout the day
- Describe the type of food e.g. beef, bread, creamed potato
- Specify the quantity and meal size actually eaten e.g. ½ a small bowl of soup
- Specify the quantity of fluid consumed

Name:		Location:		Date:		Body wt kgs:	
Date of birth:		Food Chart requested by:				Date recorded:	
Meal/Snack	Foods / nutritional supplements / drinks / nourishing drinks / special diets eg pureed	Amount Taken				Action and Signature	
		Portion served (SML)	Amount eaten (None, ¼, ½, ¾, All)	Fluid consumed (mls)	Fluid Output		
Breakfast							
Cereal							
Milk/Sugar							
Cooked items							
Bread/toast							
Spread							
Drinks							
Mid Morning							
Snacks							
Drinks							
Lunch							
Soup							
Main item							
Potato/Rice							
Vegetables							
Pudding							
Drinks							
Mid Afternoon							
Snacks							
Drinks							
Dinner							
Soup							
Main item							
Potato/Rice							
Vegetables							
Pudding							
Drinks							
Supper							
Snacks							
Drinks							
Night Time							
Snacks							
Drinks							
Total fluids consumed in 24 hours/Total fluid output in 24 hours							
Any other nutrition							

All Wales Food and Fluid Record Chart for Community Settings

Guidelines for Completion

- All food and fluid charts should be marked with the patient's name, date of birth and location.
- The person requesting the food chart should state how long it is required for.
This document can be used for a 24 hour period. Subsequent days should be recorded on continuation sheets.
- Please record all food and all fluid, e.g. nutritional supplements, all drinks and water consumed.
- Specify the food and fluid consumed, noting if only one type of food eaten.
- Indicate the portion size – Small (S), Medium (M) or Large (L) and the fluid volume served.
- Specify the quantity of food eaten e.g. none $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ or all. When doing so please refer to the visual photographic guide for reference. Specify the volume of fluid consumed.
- If a meal is not eaten, or no fluid taken, please state the reason why e.g. refused, Nil by mouth (NBM).
- The fluid output column can be completed as appropriate e.g. wet pad or catheter output.
- Please total the fluid volume at the end of the 24 hour period.
- Specific actions required to improve food and fluid intake can be recorded in the Actions column.
- All entries should be signed.
- Please file charts in date order.