

Deall **problemau clyw** a **golwg** **a'u cysylltiad â dementia**



Sut mae **problemau clyw** a **golwg** yn gysylltiedig â dementia?

Mae ymchwilwyr wedi canfod cysylltiad rhwng nam ar eu clyw a nam ar eu golwg a risg uwch o ddementia.

Mae pobl sydd â dementia yn fwy tebygol o fod â nam ar eu clyw a/neu nam ar eu golwg na phobl o oedran tebyg heb ddementia.

Gall rhai pobl gyda dementia gael problemau gyda dirnad golygfeydd a synau, sy'n cael eu hachosi gan yr ymennydd yn hytrach na'u llygaid neu eu clustiau.

Mae rhai o **arwyddion problemau clyw** a **golwg** yn debyg i **gampau cynnar** dementia, er enghraifft:



cael trafferth dilyn trywydd sgysiau



ailadrodd cwestiynau



dryswch



diffyg cymhelliant neu ymgysylltu

Pam mae **clyw** a **golwg** yn bwysig?

Mae cael problem clyw a/neu olwg a dementia yn gwneud tasgau yn anoddach fyth. Mae pobl sy'n byw gyda phroblemau clyw a/neu broblemau gyda'u golwg a dementia yn wynebu risg uwch o'r canlynol:

- cwympiadau
- anawsterau cyfathrebu
- mynd yn ddryslyd
- colli eu hannibyniaeth
- ynysu cymdeithasol

Am y rhesymau hyn, mae problemau clyw a golwg yn gysylltiedig â symptomau cynyddol o ddementia, megis aflonyddwch, ymddygiad ymosodol, iselder a rhithweledigaethau.

Yn aml, mae'r symptomau hyn o ddementia ymhlith y rhai anoddaf i'r rheini sy'n gofalu am bobl â dementia.

Mae cefnogi anghenion clyw a golwg (e.e. defnyddio cymhorthion clyw, technegau cyfathrebu, sbectol neu lawdriniaeth cataract) yn arbennig o bwysig i bobl â dementia, gan y gall cefnogaeth helpu i wella deilliannau a hyrwyddo llesiant meddyliol, ymgysylltu cymdeithasol ac ansawdd bywyd.

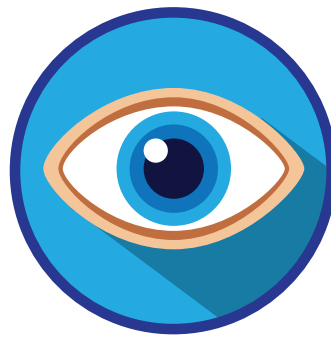
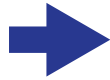
Mae ymchwil yn mynd rhagddi i ddarganfod a allai **adnabod** a rheoli problemau clyw a golwg **yn gynnar arafu dilyniant dementia** mewn gwirionedd.



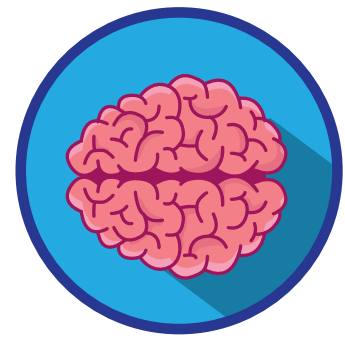
mae'n gallu bod yn anodd gwahanu problemau clyw a/neu **broblemau golwg** oddi wrth **symptomau dementia**



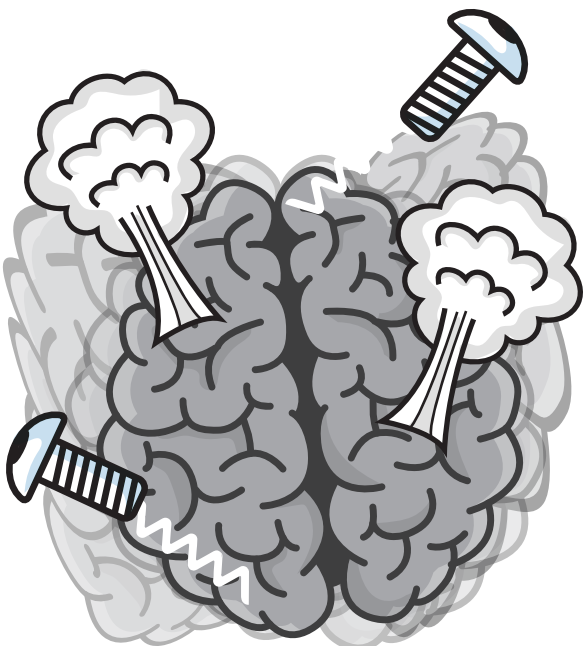
mae ein **clustiau yn clywed**



mae ein **llygaid yn gweld**



yna mae ein hymennydd yn **prosesu** a **dehongli'r** wybodaeth hon fel y gallwn **ymateb**



I rywun sydd â cholled synhwyrdd, mae'n rhaid i'r ymennydd **weithio'n galetach fyth** i wneud synnwyr o'r pethau maen nhw'n eu clywed a/neu eu gweld gan nad yw'r signalau sy'n eu cyrraedd mor eglur.

Gyda cholled synhwyrdd **YNGHYD Â dementia**, mae yna **ergyd ddwbl**, mae'r ymennydd yn gweithio'n galetach ond mae eisoes o dan straen.

Sut ydw i'n cefnogi rhywun sydd â phroblemau **clyw** a/neu broblemau **golwg** a **dementia**?

Mae problemau clyw a golwg yn datblygu'n raddol, felly efallai na fydd pobl yn sylweddoli bod ganddyn nhw broblem clyw neu olwg. Mae'n bwysig bod pobl sydd â dementia yn cael **gwiriadau clyw a golwg yn rheolaidd**.

“*Roedd Mam yn cwyno'i bod hi'n gweld gwe pry' cop bob tro'r oedd hi'n darllen, ac yn dweud wrthyn ni fod pryfed cop yn cerdded ar draws tudalennau'r llyfr. Gallai hyn fod yn arwydd cynnar o ddatgysylltiad cynnar y retina yn ôl yr optegydd, a'n cynghorodd ni i fynd â Mam i'r ysbyty Llygad y diwrnod hwnnw*”

Gwnewch yn siŵr eich bod yn **rhoi gwybod** i'r gweithwyr proffesiynol am y diagnosis o ddementia ym mhob apwyntiad, gan y gellir colli'r wybodaeth hon mewn unrhyw atgyfeiriadau.

Mae **addasu'r amgylchedd** yn ffordd bwysig o helpu pobl sydd â phroblemau clyw a/neu broblemau golwg i gynnal annibyniaeth a llesiant. Mae newidiadau syml yn cynnwys:

- Cadw sŵn cefndir yn isel a defnyddio dodrefn meddal i helpu amsugno sain
- Gwneud yn siŵr fod y goleuo'n dda ac yn ddisglair, ac addasu manau o lacharedd neu gysgod
- Cael gwared ar unrhyw rwystrau amlwg i symud o gwmpas a sicrhau bod dodrefn wedi'i osod i hwyluso cyfathrebu wyneb yn wyneb
- Defnyddio goleuadau cyferbyniol ar gyfer gweithgareddau bob dydd yn ogystal â lloriau, waliau a dodrefn fel ei bod yn hawdd canfod a dod o hyd i bethau
- Ystyried goleuadau sy'n fflachio/larymau sy'n dirgrynu ar gyfer canfodyddion mwg neu garbon monocsid

Mae'n bwysig **gwneud y mwyaf o'r clyw a/neu'r golwg sy'n weddill**. Bydd arbenigwyr clyw a golwg lleol yn gallu gweithio gyda chi a rhoi cyngor ar strategaethau ac offer a allai helpu.

“*Cafodd fy ngwraig ddiagnosis o ddementia tua 10 mlynedd ar ôl iddi golli ei chlyw. Wrth i'w dementia waethygu roedd hi'n tueddu i dynnu ei chymhorthion clyw os oedden nhw'n ei llidio. Byddai'n eu colli nhw ar adegau. Yn aml, ni fyddai'n sylwi os oedd angen newid y batri ac roedd hi'n cael trafferth newid i'r ddolen pan oedd angen. Pan ddywedon ni wrth [yr adran] awdioleg fod ganddi ddementia, roedd ganddyn nhw strategaethau defnyddiol iawn i helpu i'n cefnogi*”

Efallai y bydd angen **cefnogaeth ac anogaeth ychwanegol** i ddefnyddio offer ar bobl sydd â dementia. Er enghraifft, efallai y bydd angen eu hatgoffa i wisgo eu cymhorthion clyw neu sbectol, a gwneud yn siŵr bod y cymhorthion clyw neu'r sbectol yn lân ac yn gweithio'n iawn.

“*I ni fel teulu, roedd yn ddefnyddiol iawn rhoi nodiadau atgoffa yn nyddiadur Mam i'w helpu i reoli colli'i chlyw. Rydyn ni bellach yn helpu'n rheolaidd i lanhau ei chymhorthion clyw a newid yr hidlyddion cwyr, yn ogystal â rhoi diferion olew yn ei chlustiau bob pythefnos er mwyn atal cwyr rhag cronni. Mae wedi arbed Mam rhag gorfod cael chwistrellu'i chlustiau, sy'n rhywbeth y mae'n ei gasáu*”

Efallai y bydd **offer arbenigol** yn helpu. I bobl sydd wedi colli eu clyw ac yn methu neu'n gwrthod defnyddio cymhorthion clyw, mae dyfeisiau eraill fel gwrandawyr personol ar gael. Mae gwrandawyr personol yn cynnwys meicroffon, teclyn codi sŵn a chlustffonau syml. Gall gwrandawyr personol helpu gyda chyfathrebu neu wrth wyllo'r teledu.

Mae cymhorthion golwg isel fel goleuadau arbennig, chwyddaduron neu offer siarad hefyd ar gael i bobl sydd â phroblemau golwg.

Awgrymiadau da ar gyfer cyfathrebu llwyddiannus



I rywun sy'n colli eu clyw ac â dementia:

- **Mynnwch sylw'r person** bob amser ac **edrychwch arnyn nhw** pan fyddwch chi'n siarad fel eu bod yn gallu gweld eich gwefusau, ystumiau a'ch mynegiant wyneb
- Gwiriwch yr amgylchedd – **diffoddwch bethau swnllyd sy'n tynnu sylw** fel y teledu neu'r radio
- **Siaradwch yn eglur** ond nid yn rhy araf a pheidiwch â gweiddi. Mae gweiddi'n ei gwneud yn anoddach i rywun ddarllen eich gwefusau
- **Defnyddiwch iaith syml.** Os nad yw'r person yn deall beth rydych wedi'i ddweud, meddyliwch am ffyrdd eraill o'i ddweud



I rywun sy'n colli eu golwg ac â dementia:

- **Mynnwch sylw'r person** bob amser, yn gyntaf drwy ddweud eu henw, a phan yn briodol drwy eu cyffwrdd, er mwyn eu **helpu nhw i wybod eich bod chi yno.** Yna esboniwch pwy ydych chi
- Dywedwch beth rydych yn mynd i'w wneud cyn i chi ei wneud ac **wrth i chi ei wneud**
- Cofiwch **efallai na fyddant yn gallu gweld** ystumiau a mynegiant wyneb



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU
GOFAL A LLESIANT **GOGLEDD CYMRU**

NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE



The University of Manchester



Diolchiadau: Lluniwyd y canllaw hwn gan Dr. Jenna Littlejohn ym Mhrifysgol Manceinion. Ariannwyd y cynnwys gan Deafness Support Network (DSN) a datblygwyd y graffeg gyda chefnogaeth Gwobr Lledaenu Staff Ymchwil Prifysgol Manceinion.

Diolch i Dementia United ac i Grŵp Cyfeirio Arbenigol Dementia United (DCERG), a grŵp ymchwil SENSE-Cog am eu mewnbwn gwerthfawr.

Mae'r wybodaeth yn berthnasol ar adeg cyhoeddi, 1 Mehefin 2022.