

# Canllawiau i'ch helpu i lenwi Dyma fi

**Dyma fi**, sef taflen yn rhoi gwybodaeth i weithwyr proffesiynol am yr unigolyn â dementia. Bydd y wybodaeth yn gwella'r gofal a'r cymorth sydd ar gael i'r unigolyn yn ystod ei gyfnod mewn sefyllfa anghyfarwydd. Nid yw hon yn ddogfen feddygol.

Pwrpas **Dyma fi** yw rhoi gwybodaeth am yr unigolyn ar yr adeg y cafodd y daflen ei llenwi. Bydd gofyn ei diweddarau yn ôl y galw. Gall yr unigolyn ei hun lenwi'r daflen, neu ei ofalwr gyda help yr unigolyn â dementia os yw'n gallu gwneud hynny.

**Fy enw:** Fy enw llawn a'r enw y byddai'n well gennyf i bobl eraill ei ddefnyddio.

**Yr ardal rwy'n byw ynddi:** Rhowch enw'r ardal (nid oes angen y cyfeiriad llawn). Dywedwch am ba hyd y bûm i'n byw yno, ac enw'r ardal roeddwn yn arfer byw ynddi.

**Y gofalwr/unigolyn sy'n fy adnabod orau:** Fe allai fod yn ŵr neu'n wraig, yn berthynas, yn ffrind neu'n ofalwr.

**Hoffwn ddweud wrthyh...:** Rhowch unrhyw wybodaeth a allai fod yn bwysig ac a allai helpu'r staff i ddod i fy adnabod ac i ofalu amdanaf. Er enghraifft, Mae dementia arnaf i, Dyma'r tro cyntaf i mi fod mewn ysbyty, Byddai'n well gen i weld nyrsys a meddygon benywaidd yn gofalu amdanaf, Dydw i ddim yn hoffi'r tywyllwch, Rwy'n tueddu i ddefnyddio fy llaw chwith, Mae gen i alergedd i..., ac ati.

**Fy nghartre' a fy nheulu, a'r pethau sy'n bwysig i mi:** P'un a ydw i'n briod neu beidio, ac enwau fy mhlant, fy wyrion, fy ffrindiau a fy anifeiliaid anwes. Rhestrwch y pethau rwy'n berchen arnyn nhw a'r pethau sy'n fy nghysuro. Cofiwch gynnwys unrhyw agweddau crefyddol neu ddiwylliannol.

**Fy mywyd hyd yn hyn:** Yr ardal lle cefais fy ngeni a fy addysgu, a gwybodaeth am fy ngwaith, teithiau, ac ati.

**Fy hobiau a fy niddordebau:** Ar hyn o bryd ac yn y dyddiau a fu – er enghraifft, darllen, cerddoriaeth, teledu neu radio, crefftau, ceir.

**Y pethau a allai wneud i mi boeni neu ofidio:** Soniwch am unrhyw beth a allai wneud i mi ofidio neu boeni, er enghraifft, pryderon ariannol neu deuluol, methu byw gyda rhywun rwy'n ei garu, anghenion corfforol fel bod mewn poen, bod yn rhwym, eisiau diod neu fwyd.

**Rwy'n hoffi ymlacio drwy...:** Soniwch am y pethau a allai helpu os ydw i'n drist neu'n gofidio. Beth sy'n tawelu fy meddwl fel arfer, er enghraifft, geiriau caredig, gwrando ar gerddoriaeth neu wylïo'r teledu? Ydw i'n mwynhau bod yng nghwmni rhywun arall sy'n eistedd i sgwrsio gyda fi, neu a fyddai'n well gen i gael llonydd i fod ar fy mhen fy hun? Rhowch enw rhywun y gallwch gysylltu â nhw i ofyn am help, a'r adegau cyfleus i gysylltu â nhw.

**Fy nghlyw a fy ngolwg:** A ydw i'n clywed yn dda neu oes angen cymorth clyw arna' i? Beth yw'r ffordd orau o roi'r teclyn yn fy nghlust? A yw'n dderbyniol i bobl eraill fy nghyffwrdd? Oes angen cyswllt llygaid i fy helpu i gyfathrebu? Ydw i'n gwisgo sbectol neu fath arall o gymorth golwg?

**Cyfathrebu:** Pa iaith yw fy iaith gyntaf? A fyddai'n well gen i gyfathrebu yn yr iaith honno neu mewn iaith arall? A fyddai'n well gen i siarad â phobl neu ydw i'n dewis defnyddio dulliau eraill o gyfathrebu, er enghraifft, ystumiau, pwyntio, neu gyfuniad o'r ddau ddull? A ydw i'n gallu darllen ac ysgrifennu, ac a yw ysgrifennu'n hwyluso fy ngallu i gyfathrebu? Ym mha ffyrdd ydw i'n cyfleu poen, anghysur neu fy mod i angen bwyd neu ddiod? Cofiwch gynnwys unrhyw wybodaeth a allai helpu'r staff i adnabod fy anghenion.

**Symud:** Ydw i'n gallu symud o le i le ar fy mhen fy hun, neu oes angen help arna' i? Ydw i'n defnyddio cymorth cerdded (ffon neu ffrâm ac ati)? Ydw i'n cael mwy o drafferth cerdded ar garped neu ar lawr caled? Ydw i'n gallu defnyddio grisiau? Ydw i'n gallu codi ar fy nhraed o gadair heb help? Ydw i'n gorfod gafael mewn canllaw wrth gerdded? Oes angen cadair neu glustog arbennig arna' i? Oes angen codi fy nhraed pan fyddaf i'n eistedd mewn cadair esmwyth?

**Cysgu:** Fy mhattrwm cysgu arferol, a fy nhrefn wrth fynd i'r gwely. Ydw i'n dewis gadael golau ymlaen yn ystod y nos, ac ydw i'n cael trafferth dod o hyd i'r tŷ bach yn ystod y nos? Ym mha safle ydw i'n dewis cysgu, ac a ydw i'n defnyddio math penodol o fatres neu obennydd? Oes angen fy nhroi'n rheolaidd i safle arall yn ystod y nos?

**Fy ngofal personol:** Fy nhrefn arferol wrth ymolchi neu wrth gael bath neu gawod. Faint o help ydw i ei angen? A fyddai'n well gen i gael help gofalwr gwrywaidd neu un benywaidd? Sut ydw i'n dewis gwella rhwymedd? Pa fath o sebon neu gynnyrch cosmetig neu siafio sy'n well gen i? Sut ydw i'n dewis glanhau fy nannedd neu fy nannedd dodi/gosod?

**Bwyta ac yfed:** Oes angen help arnaf i fwyta neu yfed? Ydw i'n gallu defnyddio cyllyll a ffyrnc neu a fyddai'n well gen i gael bwyd bys a bawd? Oes angen cyllyll a ffyrnc neu lestri arbennig arna' i? Oes angen torri fy mwyd yn ddarnau bach? Ydw i'n gwisgo dannedd dodi/gosod i fwyta neu ydw i'n cael trafferth llyncu bwyd? Pa fath o fwyd fyddai'n helpu: bwyd meddal neu fwyd wedi'i hylifo? Oes angen gwneud hylifau'n fwy trwchus cyn y gallaf eu hyfed? Rhestrwch unrhyw fwydydd penodol rwy'n eu hoffi a'u casáu, ac unrhyw anghenion crefyddol neu ddiwylliannol. Dywedwch a ydw i'n bwyta cig neu beidio. Rhowch wybodaeth am fy chwariant bwyd a ph'un a ydw i angen help i ddewis bwyd o fwydlen.

**Fy moddion:** Oes angen help arnaf i gymryd moddion? A fyddai moddion ar ffurf hylif yn well na thabledi?

**Er cof am Ken Ridley, aelod gwerthfawr iawn o Grŵp Gofal Aciwt a Dementia Northumberland.**

**Mae Coleg Brenhinol y Nyrsys yn falch o gael cefnogi Dyma fi.**

Cysylltwch â Llinell Gymorth Cymdeithas Alzheimer ar 0845 3000 336 i ofyn cwestiynnau cyffredinol am ddementia.

[alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)

# Guidance notes to help you to complete This is me

**This is me** is intended to provide professionals with information about the person with dementia as an individual. This will enhance the care and support given while the person is in an unfamiliar environment.

It is not a medical document.

**This is me** is about the person at the time the document is completed and will need to be updated as necessary. This form can be completed by the person with dementia or their carer with help from the person with dementia where possible.

**My name:** full name and the name I prefer to be known by.

**Where I currently live:** The area (not the address) where I live. Include details about how long I have lived there, and where I lived before.

**Carer/the person who knows me best:** It may be a spouse, relative, friend or carer.

**I would like you to know:** Include anything I feel is important and will help staff to get to know and care for me, eg I have dementia, I have never been in hospital before, I prefer female carers, I don't like the dark, I am left handed, I am allergic to... etc.

**My home and family, things that are important to me:** Include marital status, children, grandchildren, friends, pets, any possessions, things of comfort. Any religious or cultural considerations.

**My life so far:** Place of birth, education, work history, travel, etc.

**My hobbies and interests:** Past or present – eg reading, music, television or radio, crafts, cars.

**Things which may worry or upset me:** Anything that may upset me or cause anxiety such as personal worries, eg money, family concerns, or being apart from a loved one, or physical needs, eg being in pain, constipated, thirsty or hungry.

**I like to relax by:** Things which may help if I become unhappy or distressed. What usually reassures me, eg comforting words, music or TV? Do I like company and someone sitting and talking with me or prefer quiet time alone? Who could be contacted to help and if so when?

**My hearing and eyesight:** Can I hear well or do I need a hearing aid? How is it best to approach me? Is the use of touch appropriate? Do I need eye contact to establish communication? Do I wear glasses or need any other vision aids?

**My communication:** How do I usually communicate, eg verbally, using gestures, pointing or a mixture of both? Can I read and write and does writing things down help? How do I indicate pain, discomfort, thirst or hunger? Include anything that may help staff identify my needs.

**My mobility:** Am I fully mobile or do I need help? Do I need a walking aid? Is my mobility affected by surfaces? Can I use stairs? Can I stand unaided from sitting position? Do I need handrails? Do I need a special chair or cushion, or do my feet need raising to make me comfortable?

**My sleep:** Usual sleep patterns and bedtime routines. Do I like a light left on and do I find it difficult to find the toilet at night? Position in bed, any special mattress, pillow, do I need a regular change of position?

**My personal care:** Normal routines, preferences and usual level of assistance required in the bath or, shower or other. Do I prefer a male or female carer? What are my preferences for continence aids used, soaps, cosmetics, shaving, teeth cleaning and dentures?

**My eating and drinking:** Do I need assistance to eat or drink? Can I use cutlery or do I prefer finger foods? Do I need adapted aids such as cutlery or crockery to eat and drink? Does food need to be cut into pieces? Do I wear dentures to eat or do I have swallowing difficulties? What texture of food is required to help, soft or liquidised? Do I require thickened fluids? List likes, dislikes and any special dietary requirements including vegetarianism, religious or cultural needs. Include information about my appetite and whether I need help to choose food off a menu.

**My medication:** Do I need help to take medication? Do I prefer to take liquid medication?

**Dedicated to the memory of Ken Ridley, a much valued member of the Northumberland Acute Care and Dementia Group.**

**The Royal College of Nursing is pleased to support This is me.**

[alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)