



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

# Creu profiad bwyta cadarnhaol

*i breswylwyr cartrefi gofal...*



# *Pwysigrwydd prydau bwyd...*

I lawer ohonom, mae prydau bwyd yn rhan bwysig o'n trefn arferol bob dydd. P'un a ydyn nhw'n gyfle i eistedd i lawr gyda'r teulu a dal i fyny ar ddigwyddiadau'r dydd, neu gymryd ychydig o amser i roi'r gorau i weithio a chael tamaid mewn heddwch, maen nhw'n golygu mwy na bodloni ein harchwaeth yn unig – er bod hynny hefyd yn bwysig, wrth gwrs! Maen nhw'n achlysuron cymdeithasol, amser o ansawdd neu seibiant oddi wrth yr orchwyl dan sylw.

I breswylwyr cartrefi gofal, gall amseroedd bwyd fod yn bwysicach fyth. Gall profiad bwyta da fod o gymorth i gymdeithasu, adeiladu ymdeimlad o gymuned a chymryd mwy o faeth i'r corff – ac mae pob un o'r rhain yn cyfrannu at les meddyliol a chorfforol yr unigolyn.

Rydym wedi datblygu amrywiaeth o gymorth a chyngor i gynorthwyo eich cartref gofal chi i wneud y gorau allan o amseroedd bwyd.



# “Ein bwyd yw ein bod...”

... meddai'r dywediad. Felly, er ein bod yn canolbwyntio ar yr elfennau sy'n cyfrannu at brofiad bwyta cadarnhaol, dydy hyn ddim yn tynnu oddi wrth bwysigrwydd darparu amrywiaeth o fwyd o ansawdd da ar gyfer pob pryd bwyd a sicrhau bod y preswylwyr yn cael digon i'w yfed. Yn rhifyn 'Food, Glorious Food' o fwletin Fy Mywyd Mewn Cartref mae yna syniadau gwych ar gyfer amseroedd bwyd ynghyd â chynghor.

## Argraffiadau cyntaf

Nid yn unig *beth* rydych chi'n ei fwyta sy'n cyfrif, ond y *lle* rydych chi'n bwyta. Mae ystafell groesawus a chyfforddus gyda naws anffurfiol, wedi ei haddurno â lliwiau tawel, yn gam cyntaf pwysig mewn creu profiad bwyta cadarnhaol.

Mae cyfarch pobl wrth iddyn nhw gyrraedd, a gofyn iddyn nhw ble yr hoffen nhw eistedd yn edrych yn beth bychan, ond mae'n gymorth i osod y cywair ar gyfer gweddill y pryd bwyd, Cofiwch y bydd ar rai pobl angen cymorth i gael at eu bwrdd, ac felly bydd angen i staff fod wrth law i'w cynorthwyo.



## Y bwrdd

Mae bwrdd wedi'i osod yn ddel yn rhan ganolog o'r naws gyffredinol. Mae llieniau bwrdd o ansawdd da, ffiol fechan o flodau, dŵr ffres a bwydlen i gyd yn cyfrannu at ymddangosiad cyffredinol yr ystafell.

## Y fwydlen

Mae bwydlen yn gadael i bobl wybod beth i'w ddisgwyl ac yn gymorth iddyn nhw fod yn glir ynghylch yr hyn y maen nhw'n dewis ei fwyta. Cofiwch na fydd pawb yn gyfarwydd â'r un bwydydd, ac felly gall disgrifiad o'r bwyd fod yn ddefnyddiol.

Mae gwneud yn siŵr fod y testun yn eglur ac yn ddealladwy, a chynnwys lluniau o'r dewis o fwydydd sydd ar gael yn gymorth i bobl sydd â nam ar eu golwg neu'n cael anhawster i ddarllen.





## Sgyrsiau a dathliadau

Mae pob pryd bwyd yn cynnig cyfle gwerthfawr ar gyfer cymdeithasu – gall bwyd fod yn ffordd wych o gael pobl i siarad! Gall trefnu byrddau gyda phobl wedi eu grwpio gyda’i gilydd, ac annog y staff a gwirfoddolwyr i fwyta’u prydau bwyd gyda’r preswylwyr, fod o gymorth i gychwyn sgyrsiau.

Os oes yna rai pobl sy’n methu ag eistedd wrth fwrdd, neu ymuno â phreswylwyr yn yr ystafell fwyta, mae’n bwysig eu bod er hynny yn cael cyfleoedd i ymgysylltu ag eraill yn ystod amser bwyd. Sut gellwch chi hyrwyddo hyn? Sut ydych chi’n cynorthwyo defnyddwyr cadeiriau olwyn yn ystod amseroedd bwyd?

Mae amser bwyd yn ffordd wych i gael teulu a ffrindiau i gymryd rhan yng nghymuned y cartref gofal – pam na wnewch chi eu gwahodd i ymuno â’r preswylwyr am ginio ganol dydd neu gyda’r nos? Neu oes yna ran gymunedol yn y cartref lle y gall preswylwyr a chyfeillion ddod at ei gilydd a mwynhau ychydig o luniaeth mewn lleoliad cymdeithasol, hamddenol, y tu allan i’r amseroedd bwyd ffurfiol?

Mae pen-blwyddi, pen-blwyddi priodas ac achlysuron dathlu eraill yn cynnig llawer mwy o gyfleoedd i wneud amseroedd bwyd yn hwyl ac yn ddifyr. Gallech gynnwys preswylwyr yn y gwaith o gynllunio’r digwyddiad, addurno’r ystafell a hyd yn oed rannu’r gacen!

## Cael dewis

Mae cael rhan mewn penderfynu beth y maen nhw’n ei fwyta a phryd y byddan nhw’n bwyta yn wirioneddol bwysig i bobl. Mae sgwrsio â phreswylwyr ynghylch eu hoff fwydydd a chynnwys y pethau hynny yn y fwydlen yn ffordd dda o alluogi pobl i gyfranogi yn yr amseroedd bwyd, yn ogystal â’u hannog i fwyta.

Bydd gan rai pobl alergeddau bwyd neu ofynion dietegol penodol, efallai am resymau meddygol, crefyddol a/neu ddiwylliannol, ac felly dylid addasu bwydlenni i adlewyrchu’r anghenion hyn, gan sicrhau bod preswylwyr yn cael amrywiaeth dda o ddewisiadau i ddewis o’u plith.

Gan fod archwaeth pobl yn medru amrywio, mae rhoi rhywfaint o hyblygrwydd i breswylwyr o ran pryd y maent yn bwyta yn syniad da (os yw hynny’n ymarferol). Er bod rhai pobl yn barod i fwyta ar ben hanner dydd, efallai y bydd eraill yn teimlo fel cael cinio yn ddiweddarach. Y naill ffordd neu’r llall, bydd cael “gorsafodd byrbrydau” ar gael drwy gydol y dydd a chynnig tamaid cyn amser gwely yn sicrhau bod rhywbeth ar gael bob amser os bydd pobl awydd bwyd.

Yn ogystal â beth a phryd, mae’n syniad da hefyd i roi dewis i bobl ynghylch y lle y maen nhw’n bwyta. Ar adegau, efallai y bydd ar rai preswylwyr eisiau bwyta yn eu hystafelloedd, tra byddai’n well gan eraill gael hambwrdd ar eu glin o flaen y teledu.

## Cymryd rhan

Mae rhai pobl yn mwynhau coginio ac fe fyddan nhw eisiau parhau i wneud hyn yn y cartref gofal. Os nad ydy'n bosibl eu cael i gymryd rhan yn y gegin (e.e. torri llysiau neu wneud bwydydd syml), mae gofyn iddyn nhw helpu i weini'r bwyd neu osod y bwrdd yn ffordd wych i sicrhau eu bod yn dal i gymryd rhan mewn paratoi prydau bwyd.

Beth am annog pobl i gyflwyno eu hoff ryseitiau a, phan fyddan nhw ar y fwydlen, rhoi cyhoeddusrwydd iddyn nhw o amgylch y cartref? Er enghraifft: *"I bwdin heddiw: teisen afalau Mair."* Neu, beth am gael pobl i gymryd rhan mewn sesiynau blasu pan fydd y cogydd yn rhoi cynnig ar ryseitiau newydd?

## Cyflwyniad

Mae'n debyg ein bod ni i gyd wedi clywed rhywun yn dweud wrthym *"dydych chi ddim yn bwyta efo'ch llygaid"* ond, i ryw raddau, dyna ydym ni'n ei wneud! Mae'r ffordd y mae bwyd yn edrych ar y plât yn medru chwarae rhan fawr mewn annog pobl i fwyta. Dylai prydau fod yn ffres a blasus, a dylid talu sylw i wead a lliwiau. Mae lliw y llestri, er enghraifft, yn helpu pobl sydd â dementia i weld y cyferbyniad rhwng eu bwyd a'r plât.

Dylai pobl nad ydynt yn gallu bwyta bwydydd solid ddal i fedru mwynhau prydau sy'n edrych yn ddeniadol; gall defnyddio mowldiau helpu i wella ymddangosiad bwyd sydd wedi ei droi'n biwrî.

Gan fod archwaeth pobl yn tueddu i leihau wrth iddyn nhw heneiddio, dylid addasu maint y swm a maint platiau a phowlenni i adlewyrchu hyn. Cymerwch ofal i sicrhau bod pobl yn dal i gael y maetholion sydd eu hangen os ydyn nhw'n bwyta llai – gall byrbrydau maethlon llai ac amlach fod o gymorth.

## Gwasanaeth

Mae cael staff wrth law i drafod y fwydlen a dod â bwyd drosodd i'r preswylwyr yn ychwanegu elfen bersonol i amseroedd bwyd a gall helpu i annog pobl i fwyta. Mae gweini bwyd yr un pryd i grwpiau sy'n eistedd gyda'i gilydd yn sicrhau y gallan nhw fwynhau eu prydau bwyd ar yr un cyflymder.

*Bwydlen  
'Heddiw i bwdin'  
teisen afalau Mair*



## Cynorthwyo ac annog

Mae rhai pobl hŷn, yn enwedig y rhai â dementia, angen cymorth ac anogaeth i fwyta yn ystod amser bwyd. Mae gwneud hyn mewn modd sensitif ac yn dawel yn gymorth i ddiogelu urddas pobl. Cofiwch fod archwaeth preswylwyr a pha mor gyflym y byddan nhw'n hapus i fwyta yn wahanol i bob unigolyn.

## Iechyd y geg

Os bydd preswilydd yn ymddangos fel pe bai wedi colli awydd am fwyd ac nad ydych yn sicr pam, mae'n bosibl bod problemau â'i ddannedd neu ei geg yn ei gwneud yn anodd iddo fwyta.

Mae gadael bwydydd sy'n fwy anodd eu cnoi, glafoerio neu wingo neu ddangos arwyddion o anghysur wrth fwyta i gyd yn awgrymu bod rhywbeth o'i le ar iechyd ei geg. Efallai y bydd dannedd gosod rhydd hefyd yn ei gwneud yn anodd bwyta rhai bwydydd penodol.

Medrwy helpu i atal hyn drwy ofalu am hylendid y geg, gan sicrhau bod cegau'n lân ac yn rhydd o weddillion bwyd o'r naill bryd bwyd i'r llall, a threfnu mynediad rheolaidd at ddeintydd. Hwyrach y bydd rhai meddyginiaethau yn achosi ceg sych ac felly bydd cael dŵr o fewn cyrraedd yn rhwydd yn gymorth i osgoi hyn.

## Cynorthwyo pobl â dementia yn ystod amser bwyd

Bydd amgylchiadau pob preswilydd yn unigol a gwahanol a bydd angen teilwra gofal a chymorth. Efallai y bydd ar bobl sydd â dementia, yn neilltuol, angen help ychwanegol yn ystod amser bwyd. Hwyrach y bydd ganddyn nhw nifer o broblemau penodol pan mae'n fater o fwyta ac yfed, megis anhawster i gyd-drefnu tasgau (e.e. defnyddio cyllell a fforc), anallu i adnabod bwyd neu eu sylw'n cael ei dynnu'n hawdd cyn iddyn nhw orffen pryd bwyd.

- Bydd cymryd yr amser i roi'r hyfforddiant a'r arweiniad cywir i roddwyr gofal yn cynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth drwy'r cartref i gyd
- Mae galluogi'r rheiny sydd angen cymorth i fwyta i gael eu prydau yn yr ystafell fwyta gyda phreswylwyr eraill yn chwarae rhan bwysig mewn sicrhau eu bod yn rhan o gymuned y cartref gofal

- Mae ystafell fwyta sydd heb fod yn rhy swnllyd, heb straen na gormodedd o bobl, sy'n edrych ac yn teimlo'n amlwg gartrefol, o gymorth i wneud i bobl deimlo'n gyfforddus
- Mae gosod cadeiriau mewn lle arferol fel bod pobl yn dod yn gyfarwydd â'u rhan hwy o'r ystafell fwyta yn ffordd arall o wneud i bobl deimlo'n fwy hamddenol
- Mae cadw powlenni bach o fyrbrydau a jygiau dŵr o amgylch y cartref yn syniad da ar gyfer ysgogi archwaeth pobl sy'n medru anghofio am fwyta ac yfed

Yn eu bwletin sy'n dwyn y teitl '*Food, Glorious Food!*'; mae Fy Mywyd mewn Cartref yn esbonio bod rhai pobl â dementia yn profi newidiadau eithaf dramatig mewn blas pethau ac y gall rhoi cynnig ar flas gwahanol gael canlyniadau hynod. Mae rhai cartrefi gofal yn ceisio gweini pwddin yn gyntaf ar gyfer pobl sy'n hoffi blas pethau melys yn well, gan y gall godi eu harchwaeth mewn pryd ar gyfer y prif gwrs. Mae'n wirioneddol bwysig bod newid mewn archwaeth a dewisiadau yn cael eu hadlewyrchu wrth gynllunio gofal a bod y cynlluniau'n cael eu hadolygu'n aml.



## Eisiau gwybod mwy?

Mae cyfoeth o wybodaeth ar gael sydd wedi ei fwriadu i'ch helpu chi i greu profiad bwyta cadarnhaol ar gyfer eich preswylwyr, yn llawn o brydau bwyd iach a maethlon. Beth am fwrw golwg ar yr adnoddau canlynol?

Fy Mywyd mewn Cartref, Rhifyn 18: *Food, Glorious Food!*: [www.myhomelife.org.uk/wp-content/uploads/2014/11/MHL-Bulletin-ISSUE-18-WEB.pdf](http://www.myhomelife.org.uk/wp-content/uploads/2014/11/MHL-Bulletin-ISSUE-18-WEB.pdf)

Menus Count: [www.menuscount.org.uk/?lang=cy](http://www.menuscount.org.uk/?lang=cy)

Vegetarian for Life: [www.vegetarianforlife.org.uk](http://www.vegetarianforlife.org.uk)