



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk

Maeth mewn Lleoliadau Cymunedol

Llwybr a Phecyn Adnoddau ar gyfer Gweithwyr
Proffesiynol ym meysydd Iechyd a Gofal
Cymdeithasol, y Trydydd Sector, Staff Cartrefi
Gofal, Perthnasau a Gofalwyr

Mai 2013

Cyflwyniad

Yn 2008, canfu arolwg gan Gymdeithas Brydeinig Maeth drwy'r Gwythiennau a'r Ymysgaroedd fod bron i 1 o bob 3 o breswylwyr cartrefi gofal a phobl dros 65 oed mewn ysbytai yn dioddef o ddiffyg maeth. Cydnabyddir bod cael digon o faeth yn helpu cleifion i wella ac, o dan y fenter Rhyddid i Arwain, Rhyddid i Ofalu, mae nifer o gynlluniau wedi'u gweithredu ledled Prydain i wella'r ddarpariaeth bwyd a diod mewn ysbytai. Fodd bynnag, cydnabyddir bod llawer o bobl yn dioddef o ddiffyg maeth cyn cyrraedd yr ysbyty ac mae hyn yn dangos pwysigrwydd strategaethau i atal a thrin diffyg maeth yn y gymuned.

Felly, mae'r sylw wedi troi at sicrhau bod pobl sy'n byw yn eu cartrefi eu hunain neu mewn lleoliadau eraill yn y gymuned, fel cartrefi gofal, yn cael yr un cyngor a chymorth i fwyta'n dda ac yn iach. Mae peryglon ac effeithiau mynd i'r arfer o beidio â bwyta'n dda, naill ai oherwydd anwybodaeth neu oherwydd afiechyd, yn sylweddol a gallant effeithio ar bobl ym mhob rhan o gymdeithas. Gall fod mwy o berygl i bobl oedrannus neu fregus eu hiechyd, yn enwedig os nad ydynt mewn cysylltiad rheolaidd â'u teulu, gofalmwyr nac asiantaethau gofalu. Wrth ganfod arwyddion cynnar o anawsterau bwyta ac adfer deiet iachus ac addas, gellir helpu i gadw rhai pobl rhag gorfod mynd i'r ysbyty a helpu eraill i ddod adref yn gynt o'r ysbyty.

Mae'n bleser gan Lywodraeth Cymru gyhoeddi'r Llwybr Cymru Gyfan hwn ar gyfer Rheoli Diffyg Maeth yn y Gymuned a phecyn adnoddau cysylltiedig a ddatblygwyd gan grŵp arbenigol o Ddeietegwyr, Therapyddion Lleferydd ac Iaith a Nysys Ardal o bob rhan o Gymru. Ei ddiben yw gwella safonau maeth pobl sy'n byw yn y gymuned, trwy gynnig dulliau gweithredu ac arferion gorau yn y meysydd isod:

- Cyngor ar gael digon o faeth
- Asesu peryglon iechyd oherwydd diffyg maeth
- Cyfeirio at gyngor cyffredinol ac a benigol
- Paratoi cynlluniau gofal priodol
- Hybu a chefnogi pobl i fynd yn ôl i fyw'n annibynnol a rheoli eu deiet eu hunain.



Cynnwys

Mae dwy ran i'r ddogfen hon.

Mae **Rhan 1** yn cynnwys llwybr sy'n dangos y fframwaith o gyngor a chymorth sydd ar gael i rai sy'n gofalu am bobl sy'n byw mewn lleoliadau cymunedol (eu cartref eu hunain, gydag eraill, neu mewn cartref gofal), neu y mae eu gwaith proffesiynol yn dod â nhw i gysylltiad â phobl ag anawsterau bwyta. Mae'r Llwybr yn dangos sut a lle y gellir rhoi cymorth os gwelir arwyddion o ddirywiad mewn iechyd maethgol, ac mae'n cynnwys sylwadau i'ch helpu i ddilyn y Llwybr.

Mae **Rhan 2** yn cynnwys pecyn adnoddau, sef cyfres fer o gyhoeddiadau; taflenni cynghori, cysylltiadau â ffynonellau eraill o wybodaeth, enghreifftiau o ddosbarthiadau risg, a thempledau o gynlluniau gofal. Bwriad y rhain yw galluogi pobl sy'n defnyddio'r llwybr i ddod o hyd i'r wybodaeth neu'r ffurflenni y mae arnynt eu hangen yn gyflym, er mwyn rheoli'r sefyllfa'n effeithiol.

Ar gyfer pwy y mae'r Llwybr hwn?

Yn syml iawn, mae'r Llwybr hwn yn addas ar eich cyfer chi os ydych yn dod i gysylltiad â phobl y credwch y byddai'n dda iddynt gael cymorth gyda materion maeth, yn enwedig pobl hŷn sy'n byw yn y gymuned (naill ai yn eu cartrefi eu hunain neu mewn cartref gofal, neu os ydych yn dod ar eu traws yn eich gwaith).

Dyma rai o'r bobl fydd yn defnyddio'r Llwybr

- Gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gweithio yn y gymuned
- Perthnasau a gofalwyr
- Gweithwyr gydag elusennau
- Staff cartrefi gofal
- Darparwyr bwyd annibynnol
- Ymarferwyr iechyd y cyhoedd
- Staff y gwasanaeth ambiwlans
- Meddygon teulu
- Staff Unedau Damweiniau ac Achosion Brys
- Fferyllwyr
- Staff adrannau eraill awdurdodau lleol (e.e. addysg, hamdden, trafnidiaeth, lles ac ati).

Os nad oes yr un o'r eitemau yn y rhestr yn berthnasol i chi, ond eich bod yn teimlo bod gennych gyfraniad i'w wneud i wella arferion bwyta pobl sy'n byw yn y gymuned, mae croeso i chi gymryd copi o'r Llwybr a'i ddefnyddio yn ôl yr angen.

Hyfforddiant

Gall gwasanaethau lleol Maetheg a Dieteg gynnig pecynnau hyfforddiant ar gyfer y Llwybr. Gallai hyn gynnwys unedau dysgu achrededig Agored Cymru, NH22CY010 ac NH22CY011, sydd i'w gweld yn www.agored.org.uk.

Mae'n rhaid i'r unedau hyn gael eu darparu gan Ddeietegydd Cofrestredig. Os hoffech gael gwybodaeth am gyrsiau yn eich ardal chi, gallwch e-bostio: lifestyles@wales.gsi.gov.uk.



Rhan 1 Y Llwybr

Dros y dudalen, fe welwch ddiagram yn dangos y cwestiynau a'r penderfyniadau allweddol sydd i'w hwynebu os ydych yn pryderu nad yw rhywun bregus ei iechyd neu agored i niwed yn y gymuned yn bwyta'n iawn.

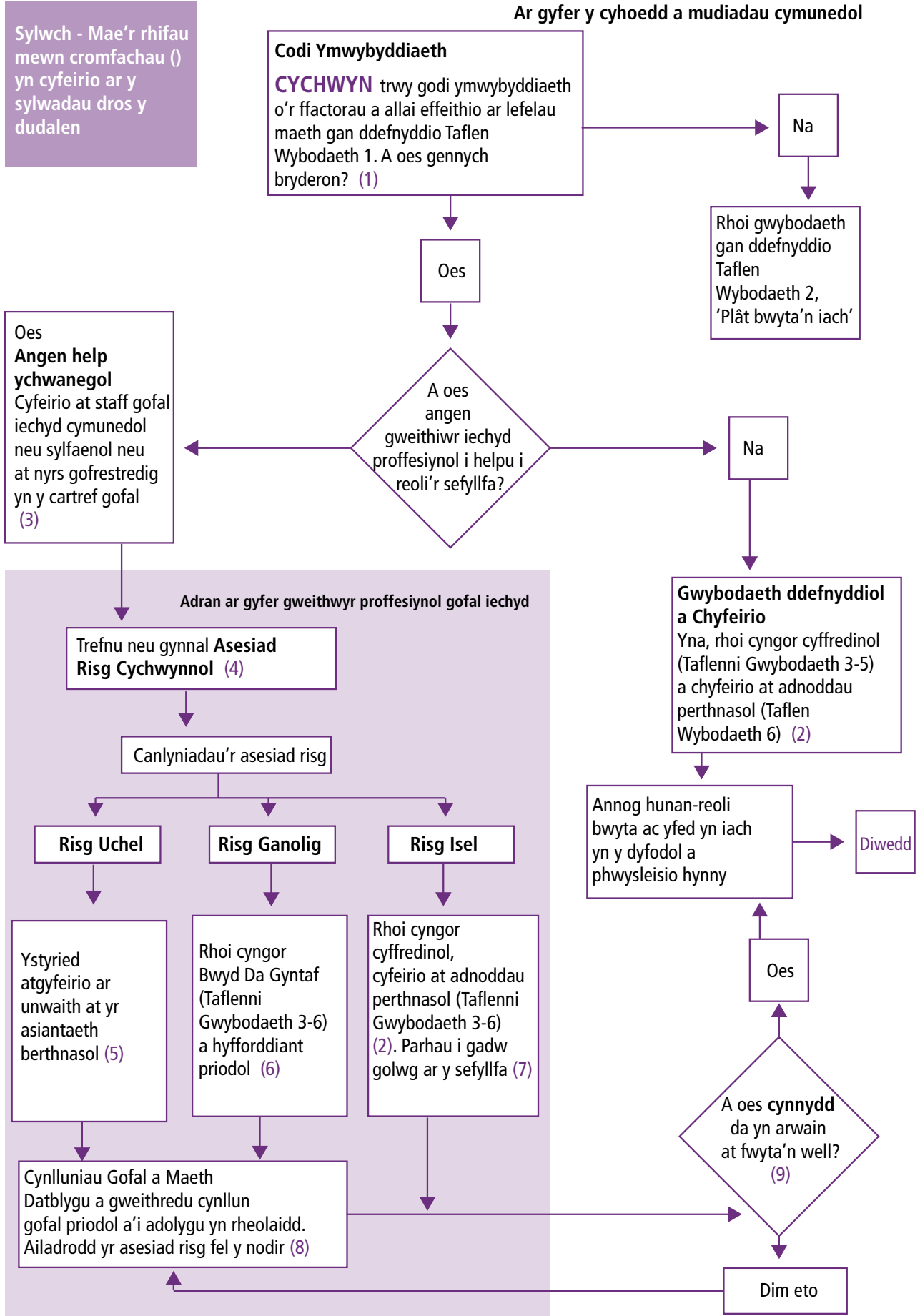
Mae pob rhan o ddiagram y Llwybr yn cynnwys croesgyfeiriad at y sylwadau ac yna at un neu fwy o adrannau'r Pecyn Adnoddau sydd yn Rhan 2. Pwrpas y diagram yw'ch helpu i symud yn sydyn at y mater sy'n peri fwyaf o bryder i chi fel eich bod yn cael y cyngor cywir, yn hytrach na'ch bod yn gorfod gweithio'ch ffordd trwy ddogfen fawr i chwilio am un darn o wybodaeth. Fodd bynnag, gallwch edrych ar y Llwybr fel map cyfan ac felly, hyd yn oed os nad oes gennych bryder penodol yn awr, byddwch yn gwybod beth sydd ar gael a beth i'w wneud yn y dyfodol.

Mae'r grŵp o weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol a luniodd ddogfennau'r Llwybr yn dymuno pwysleisio dau beth:

- Yn gyntaf, os ydych yn poeni bod y person dan sylw mewn perygl difrifol o gael problemau iechyd wedi'u hachosi neu eu gwaethygu gan y ffaith nad yw'n bwyta'n iawn, peidiwch ag oedi na threulio amser yn darllen llawer o ddogfennau. Ceisiwch gyngor meddygol ar unwaith.
- Yn ail, nod hirdymor Llwybr fel hwn yw dod â'r person dan sylw yn ôl i'r man lle gall reoli ei sefyllfa ei hunan i'r graddau bod ei iechyd yn caniatáu hynny. Fe welwch bod pob ffordd trwy'r Llwybr yn symud yn y pen draw tuag at annibyniaeth a hunan-reolaeth a gofynnwn i bawb symud tuag at y nod hwn wrth ddefnyddio'r Llwybr.

Dylai Sgrinio am Risg Maethiad gan ddefnyddio arf wedi'i ddilysu gael ei wneud ar bobl wrth iddynt gael eu derbyn i Gartrefi Nyrsio, neu ar gleifion allanol adeg eu hapwyntiad cyntaf, ac wedi hynny gan ddilyn Llwybr Cymunedol Cymru Gyfan.

Dylai'r rhai sy'n gofalu am bobl sy'n byw yn eu cartref eu hunain sy'n cael gofal cymdeithasol a'r rhai sy'n byw mewn lleoliadau gofal preswyl fod yn ymwybodol o risg diffyg maethiad a gofyn am sgrinio maethiad gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol os gwelant arwyddion o hyn.



Sylwadau ar y Llwybr

Y cyhoedd a sefydliadau cymunedol

(Sylwch: mae pob paragraff yn cyfeirio at un o'r adrannau sydd wedi'u rhifo yn y Llwybr)

(1) Codi ymwybyddiaeth

Dylai pobl sy'n gweithio gydag oedolion bregus eu hiechyd ac agored i niwed mewn lleoliadau cymunedol fod yn effro bob amser i arwyddion bod rhywun yn cael problemau â bwyd neu drafferth i fwyta. Hyd yn oed os nad oes achos pryder mawr ar y pryd, mae'n well atal problem na'i datrys a dylech fanteisio ar y cyfle i drafod maeth gyda'r cleient yn rheolaidd a chodi ei (h)ymwybyddiaeth o'r niwed y gellir ei wneud os bydd yn cael trafferth i fwyta neu'n colli diddordeb mewn bwyd. Efallai bod y broblem yn ymwneud fwy â'r math o fwyd na faint o fwyd y mae'n ei fwyta neu drafferthion a geir wrth fwyta. Beth bynnag yw'r sefyllfa, mae'n eithaf syml dechrau sgwrs am fwyd, codi ymwybyddiaeth neu chwilio am arwyddion perygl. Gall **Taflenni Gwybodaeth 1 a 2** o'r Pecyn Adnoddau eich helpu gyda'r sgysiau hyn. Y bwriad yw codi ymwybyddiaeth o arwyddion diffyg maeth a chynghori am natur deiet gytbwys. Mae'r taflenni gwybodaeth hyn yn cael eu cynhyrchu hefyd fel taflenni a gaiff eu cyhoeddi ledled Cymru a'u dosbarthu'n eang mewn sefydliadau yn y sector cyhoeddus a gwirfoddol yng Nghymru.

(2) Gwybodaeth ddefnyddiol a chyfeirio

Ar ôl dadansoddi'r sefyllfa, os byddwch o'r farn y gall yr unigolyn a'i ofalwyr agosaf reoli'r sefyllfa'n hawdd, gallwch roi'r taflenni gwybodaeth y soniwyd amdaynt uchod i'r unigolyn. Mae **Taflenni Gwybodaeth 3, 4 a 5** yn y Pecyn Adnoddau yn cynnwys rhagor o gyngor am fwyta'n iach ac awgrymiadau i helpu gyda bwyta ac yfed.

Fodd bynnag, mae gwybodaeth i'w chael mewn llawer o fannau eraill hefyd ac efallai y byddwch yn dymuno cyfeirio'r person at gymorth mwy cynhwysfawr. Mae **Taflenni Gwybodaeth 6** yn cynnwys rhestr o asiantaethau defnyddiol.

(3) Angen cymorth ychwanegol

Os ydych yn pryderu bod rhywun yn dioddef o ddiffyg maeth a'ch bod am gysylltu â gweithiwr iechyd proffesiynol, argymhelir eich bod yn cysylltu â staff gofal cymunedol neu ofal sylfaenol, neu nyrs gofrestrdig mewn cartref gofal, a all gynnal asesiad risg ffurfiol. Yn syml, ffordd yw hyn o asesu faint o drafferth y mae'r person yn ei chael, ei nodi fel risg uchel, risg ganolig neu risg fach, ac yna gael hwb i weithredu'r cynllun gofal priodol.

Os ydych o’r farn bod perygl difrifol i iechyd y person ar unwaith oherwydd diffyg maeth, pwysleisiwn y dylech geisio cymorth ar unwaith. Gall hyn fod trwy sgwrsio gyda/cyfeirio at y meddyg teulu, Galw Iechyd Cymru neu’r uwch nyrs yn y cartref gofal.

Gweithwyr iechyd proffesiynol

(Sylwch: mae pob paragraff yn cyfeirio at un o’r adrannau sydd wedi’u rhifo yn y Llwybr)

(4) Aseiad risg cychwynnol

Dylid asesu risg oherwydd diffyg maeth gan ddefnyddio dyfais sgrinio maeth gydnabyddedig (e.e. MUST: <http://www.bapen.org.uk/musttoolkit.html>).

Mae **Adran 3** o’r Pecyn Adnoddau yn cynnwys enghraifft o ddsbarthiad risg ar gyfer achosion risg uchel neu ganolig, ac mae’n rhestru’r mathau o gyflyrau ac arwyddion i wyllo amdanynt. Mae rhai o’r rhain yn bethau y gallwch sylwi arnynt yn hawdd (ymddangosiad, lefelau ynni ac ati, trafferth bwyta ac ati) ond gall fod angen cymryd mesuriadau syml ar gyfer eraill e.e. pwyso a mesur màs y corff. Mae’r dosbarthiad risg yn awgrymu beth y dylid ei gynnwys yn y cynllun gofal ar gyfer pob lefel o risg, er mwyn adfer iechyd maethgol y person. Mae enghreifftiau o gynlluniau gofal a chynlluniau maeth i’w gweld yn **Adran 3** o’r Pecyn Adnoddau.

(5) Risg uchel

Os bydd eich aseiad yn dangos bod y person yn y dosbarth risg uchel ond nad yw’n ymddangos bod angen mynd i’r ysbyty ar unwaith, cynghorir chi’n gryf i ofyn am gael ei gyfeirio/chyfeirio at Adran Ddeietegeg neu Adran Lleferydd ac Iaith y Bwrdd Iechyd Lleol. Gellir gwneud hyn trwy feddyg teulu y person ond fe allech ffonio’r Bwrdd Iechyd yn uniongyrchol a gofyn am gael siarad ag aelod o’r staff yn y naill adran neu’r llall. Os nad oes angen cyfeirio’r person ymlaen, darllenwch y cynllun gofal risg uchel yn **Adran 3** i gael cyngor sut i ddelio â’r sefyllfa ar unwaith. Sylwch: mae’n bwysig sicrhau bod y person yn yfed digon.

(6) Risg ganolig

Yn y dosbarth hwn, mae’n bwysig gweithredu’n sydyn er mwyn sicrhau nad yw’r sefyllfa’n gwaethygu eto. Fel rheol, ni fydd pobl yn y dosbarth hwn wedi bod yn bwyta ac yn yfed yn iawn ers dros 5 diwrnod, efallai eu bod yn cael trafferth bwydo eu hunain ac efallai bod dementia neu gyflyrau eraill yn gwaethygu’r sefyllfa. Y peth cyntaf i’w wneud yw sicrhau bod y person yn yfed digon, yn cael gwell bwyd, sy’n cynnwys y cydbwysedd priodol o faethynnau, sicrhau ei fod/bod yn cael diodydd a byrbrydau maethlon yn ystod y dydd, a mynd i’r afael ag achosion corfforol anawsterau bwyta. Efallai bod dannedd gosod y person ar goll neu ddim yn ffitio’n iawn neu eu bod yn cael trafferth i ddal cyllell a fforc. Gweler y cyngor ar Bwyd Da Gyntaf, a’r cynlluniau gofal a maeth ar gyfer pobl â risg ganolig yn **Adrannau 2 a 3**, yn y drefn honno, o’r Pecyn Adnoddau.

(7) Risg isel

Os yw rhywun yn perthyn i'r dosbarth risg isel, does dim pryder mawr ond dydi hynny ddim yn golygu nad oes angen ymateb i'r sefyllfa o gwbl. Fel gydag achosion risg canolig, y peth gorau yw cymryd camau buan rhag i'r sefyllfa waethygu ac er mwyn sicrhau bod y person yn gallu rheoli'r sefyllfa cyn gynted ag y bo modd. Bydd y cyngor a geir yn **Adran 2** o'r Pecyn Adnoddau yn eich helpu chi i helpu'r person i fwyta'n dda ac yn eu helpu nhw i ymdopi pan na fydd neb arall o gwmpas.

(8) Cynlluniau gofal a maeth

Mae paragraffau 5 a 6 uchod eisoes wedi cyfeirio at y cynlluniau gofal a allai fod yn addas ar gyfer pobl risg uchel a risg canolig, ac fe geir enghreifftiau o'r rhain yn **Adran 3** o'r Pecyn Adnoddau. Sylwch: Dylid cynnal y rhain ar y cyd ag Asesiad Risg lechyd y Geg, fel y nodir yn **Adran 4**.

Yn ogystal â chychwyn cynllun gofal, mae'n hanfodol ei fod yn cael ei fonitro, ei adolygu a'i addasu wrth i'r sefyllfa newid. Bydd pwysu'n rheolaidd a defnyddio siartiau bwyd a hylif yn helpu i fonitro'r cynnydd. Os nad ydych mewn cysylltiad â'r person yn aml, efallai y bydd angen chwilio am bobl eraill a all gynnal y broses monitro ac adolygu.

(9) Cynnydd

Dylid cofnodi'r gwerthuso a'r canlyniadau wrth fynd ymlaen yng nghofnodion perthnasol y claf neu'r cleient. Trwy fonitro'r cynllun gofal a'i newid yn aml, bydd yn haws olrhain unrhyw gynnydd. Gall y cynnydd olygu symud o risg uchel i risg ganolig, neu o ganolig i isel a, dros amser, gobeithio y bydd digon o gynnydd fel y gall y person ofalu am ei fwyd ei hun eto. Os felly, byddai'n well i chi dynnu yn ôl yn raddol yn hytrach na gadael y person yn ddisymwth. Os yw'r cynnydd yn dda, efallai y byddwch yn dymuno cyfeirio'r person at y canllawiau a'r asiantaethau a restrir yn **Adran 2** o'r Pecyn Adnoddau. Os yw'r cynnydd yn araf neu os bydd eich asesiad yn dangos bod angen parhau â'r cynllun gofal, dylech ddweud hyn wrth y bobl sy'n ymwneud â'r person a pharhau i fonitro ac adolygu'r sefyllfa'n rheolaidd.

Ar ôl canfod eich ffordd o gwmpas diagram y Llwybr, pecyn adnoddau yw rhan nesaf y ddogfen ac mae'n cynnwys enghreifftiau o'r ffurflenni, y templedi a'r taflenni a all fod o gymorth i chi ym mhob rhan o'r Llwybr.

Rhan 2 Y Pecyn adnoddau

Mae'r rhan hon o'r ddogfen yn cynnwys gwahanol fathau o wybodaeth y gall defnyddwyr y Llwybr gyfeirio atynt a'u defnyddio wrth ymateb i broblemau maeth y bobl y maent yn gofalu amdanynt neu'n gweithio gyda nhw.

Mae pedair adran fel a ganlyn:

| Adran 1 | | | |
|---|---|---|--------------------------|
| Codi ymwybyddiaeth Gwybodaeth i helpu i godi ymwybyddiaeth o faethiad da ac i sylwi os yw rhywun yn cael trafferth bwyta neu yfed. | Taflen Wybodaeth 1: Ydych chi neu rywun rydych chi'n ymwneud â nhw mewn perygl o gael diffyg maeth? | Tudalen 10 | |
| | Taflen Wybodaeth 2: Y plât bwyta'n iach | Tudalen 11 | |
| Adran 2 | | | |
| Gwybodaeth ac asiantaethau defnyddiol Gwybodaeth a all helpu pobl i reoli eu maethiad eu hunain a ffynonellau cyngor eraill. | Taflen Wybodaeth 3: Bwyd Da Gyntaf | Tudalen 12 | |
| | Taflen Wybodaeth 4: Bwyd Da Gyntaf – syniadau am ddiodydd maethlon | Tudalen 13 | |
| | Taflen Wybodaeth 5: Bwyd Da Gyntaf – Awgrymiadau i helpu bwyta ac yfed | Tudalen 14 | |
| | Taflen Wybodaeth 6: Bwyd Da Gyntaf – Asiantaethau a all roi rhagor o wybodaeth | Tudalen 15 | |
| Adnoddau i helpu gweithwyr proffesiynol gofal iechyd | | | |
| Adran 3 | | | |
| Dosbarthiadau risg a chynlluniau gofal Enghreifftiau o ddosbarthiadau risg a meini prawf. Enghreifftiau o dempledi cynlluniau gofal a maeth ar gyfer achosion risg uchel a risg canolig. Yn ogystal â'r camau i'w cymryd yn y cynlluniau gofal, maent yn dangos yr amcanion ac mae lle i nodi dyddiadau adolygu. | Enghreifftiau o ddosbarthiad risg – Risg uchel Risg ganolig | Tudalen 16 Tudalen 17 | |
| | Enghraifft o gynllun gofal a maeth – Risg uchel Risg ganolig | Tudalen 18 Tudalen 19 | |
| | Adran 5 | | |
| | Asesiad risg o iechyd y geg I'w ddefnyddio gyda Chynlluniau Gofal. | Asesiad risg o iechyd y geg Canllawiau ar gyfer gofalu am iechyd y geg | Tudalen 20 Tudalen 21 |

Adran 1: Codi ymwybyddiaeth

Taflen wybodaeth 1

Ydych chi neu rywun sy'n bwysig i chi mewn perygl o ddiodef diffyg maeth?

Os na fyddwch yn bwyta deiet cytbwys, gallwch beidio â chael digon o faetholion a mynd i ddiodef o ddiffyg maeth.

Dyma rai o ffactorau risg diffyg maeth:

Bwyta ac yfed llai

Os byddwch yn bwyta ac yn yfed llai, yn methu gorffen prydau bwyd neu'n mynd heb brydau a dim ond yn cadw ychydig o fwyd yn y tŷ, mae'n bosib y bydd eich deiet yn anghybwys ac na fyddwch yn cael digon o faeth.

Digwyddiadau mawr yn eich bywyd

Mae colli rhywun annwyl, symud tŷ, salwch, llawdriniaeth neu ddamweiniau yn enghreifftau o ddigwyddiadau a allai newid eich trefn ddyddiol ac effeithio ar eich arferion bwyta ac yfed.

Annibyniaeth

Mae pobl sy'n colli eu hannibyniaeth yn llai abl i wneud tasgau fel siopa a choginio. Gall hyn ddigwydd oherwydd nam ar y golwg, stiffurwydd, poen, gwendid, dryswch, syrthio neu ddiffyg hyder. Gallant gollu annibyniaeth hefyd trwy gollu rhwydweithiau cymorth cymdeithasol, trafnidiaeth neu ofalwyr rheolaidd.

Iechyd

Mae trafferth i gnoi bwyd neu lyncu, poen, diffyg traul, rhwymedd, dolur rhydd, anghofrwydd, iselder a mygu/bod yn fyr eich gwynt yn symptomau o afiechyd a all effeithio ar fwyta ac yfed.

Newid mewn pwysau

Os oes rhywun yn colli pwysau heb wneud ymdrech, mae'n arwydd eu bod yn bwyta llai. Mae dillad a modrwyau llac yn gallu bod yn arwydd o hyn.

Gellir atal diffyg maeth trwy fwyta prydau a byrbrydau cytbwys yn rheolaidd trwy'r dydd.

Taflen wybodaeth 2

Y plât bwyta'n iach

Defnyddiwch y plât bwyta'n iach i gael y cydbwysedd iawn. Mae'n dangos faint o'r hyn rydych yn ei fwyta ddylai ddod o bob grŵp o fwyd.



© 2011 Hawlfraint y Goron

Yr Adran Iechyd mewn cydweithrediad â Llywodraeth Cynulliad Cymru, Llywodraeth yr Alban a'r Asiantaeth Safonau Bwyd yng Ngogledd Iwerddon

Deiet cytbwys

Mae'r plât bwyta'n iach wedi'i rannu'n bum grŵp bwyd. Ceisiwch fwyta gwahanol fwydydd o bob un o'r grwpiau bwyd. Bydd hyn yn golygu eich bod yn cael amrywiaeth o faethynnau, sy'n help i gadw'n iach.

Mae'n bwysig yfed digon. Dylech gymryd diodydd fel dŵr, te, coffi neu sgwash yn rheolaidd. Argymhellir y dylai oedolion yfed o leiaf 6 – 8 gwydraid y dydd.

Os ydych yn poeni nad ydych yn pwyso digon, neu ddim yn bwyta digon neu nad yw'ch deiet yn gytbwys, holwch weithiwr proffesiynol gofal iechyd fel eich meddyg teulu neu Galw Iechyd Cymru.

I gael mwy o wybodaeth:

Taflen Food Facts Cymdeithas Ddeieteg Prydain: 'Getting the Balance Right – A Guide to Healthy Eating' <http://www.bda.uk.com/foodfacts/index.html>

Neu holwch mewn meddygfa neu ganolfan iechyd am daflenni neu gyngor.

Adran 2: Gwybodaeth ac asiantaethau defnyddiol

Taflen wybodaeth 3

Bwyd Da Gyntaf – Gwneud y gorau o'ch bwyd

Mae 'na rai pethau syml y gallwch eu gwneud i wella'ch deiet os nad oes arnoch chwant llawer o fwyd neu os oes arnoch angen ennill pwysau.

Bwyta ychydig yn aml

Ceisiwch fwyta tri phryd bach y dydd gyda byrbrydau a diodydd maethlon rhyngddynt. Dyma rai byrbrydau addas:

- Tôst
- Brechdan
- Pwdinau
- Cacennau a bisgedi
- Hufen iâ
- Cawl
- Siocled
- Grawnfwyd a llaeth
- Iogwrt hufennog
- Caws a bisgedi

Defnyddio llaeth cyfnerthedig

I wneud llaeth cyfnerthedig, rhowch 2-4 llwy fwrdd o bowdwr llaeth sgim mewn llaeth hufen cyflawn. Ceisiwch ddefnyddio peint bob dydd. Gallwch ei ddefnyddio fel llaeth arferol mewn:

- Coffi llaeth
- Te
- Pwdin llaeth/cwstard
- Ysgytlaeth
- Diodydd amser gwely fel llaeth brag, siocled poeth
- Uwd
- Smwddis ffrwythau
- Jeli
- Grawnfwyd brechwast
- Cawl sydyn

Gwneud eich bwyd yn frasach

Gallwch ychwanegu calorïau at eich bwyd gyda:

Menyn neu farjarîn: Gyda thatws, llysiau, sawsiau, reis, pasta.

Caws: Gyda thatws, llysiau, salad, cawl, sawsiau.

Hufen: Gyda phwdinau, uwd, grawnfwyd, cawl, tatws stwnsh, wyau wedi'u sgramblo.

Mêl a siwgr: Gyda grawnfwyd, pwdinau, cwstard, uwd, stiwl ffrwythau.

Ni fydd rhai bwydydd melys yn addas os oes diabetes arnoch. Holwch eich nyrs neu feddyg.

Awgrymiadau

- Peidiwch â defnyddio bwydydd braster/calorïau isel. Bwytwch fwydydd braster/calorïau llawn yn lle hynny e.e. llaeth, caws, marjarîn a menyn braster llawn, a iogwrt trwchus hufennog.
- Gall fod yn anodd stumogi prydau mawr. Ceisiwch fwyta 5 neu 6 pryd bach neu fyrbryd maethlon yn rheolaidd trwy'r dydd.
- Gall bwydydd hwylus a phrydau parod fod yn ddefnyddiol os ydi coginio'n anodd/blinderus.
- Gall smygu leihau eich archwaeth. Os ydych yn smygu, ceisiwch beidio â gwneud yn yr hanner awr cyn bwyta. Os hoffech stopio, ffoniwch Dim Smygu Cymru am gyngor ar 0800 085 2219.
- Gall yfed cyn bwyd eich llenwi – cymerwch ddiod ar ôl bwyd yn lle hynny.
- Gall gwydraid bach o win, sieri neu wirod yn yr hanner awr cyn bwyd godi archwaeth arnoch. Ni ddylech yfed alcohol gyda rhai meddyginiaethau. Holwch eich meddyg neu nyrs.

Os byddwch yn dal i golli pwysau neu os bydd arnoch angen cyngor, holwch eich meddyg, nyrs ardal neu ddeietegydd. Ar ôl i'ch pwysau a'ch archwaeth wella digon, dylech ystyried deiet iachach fel a ddangosir ar Dafen Wybodaeth 2.

Taflen wybodaeth 4

Bwyd Da Gyntaf – Syniadau am ddiodydd maethlon

Gall y diodydd iawn helpu i wella'ch deiet os nad oes arnoch lawer o eisiau bwyd neu os bydd angen ennill pwysau. Mae dewis da o ddiodydd, cawl a phwdinau maethlon ar gael mewn archfarchnadoedd a siopau fferyllydd. Neu gallwch wneud rhai'ch hunain gan ddefnyddio ryseitiau cartref.

Gallwch arbrofi trwy wneud eich diodydd a'ch cawl eich hunan gan ddefnyddio cynhwysion fel:

- Llaeth cyfnerthedig – cymysgwch 2 owns (60g) neu 4 llond llwy fwrdd o bowdwr llaeth (unrhyw fath) gyda pheint o laeth cyflawn
- Rhowch iogwrt, hufen iâ, fromage frais llaeth cyflawn gyda llaeth a ffrwythau i wneud smwddis maethlon
- Rhowch laeth/llaeth cyfnerthedig yn lle dŵr gyda chawl cyddwysedig neu gawl hufen a chawl paced er mwyn ychwanegu calorïau a phrotein
- Rhowch dalp (digon i 1) o fenyn/marjarîn mewn cawl. Bydd yn cyfoethogi'r blas ac yn ychwanegu 70 calori.

Ryseitiau

Diod iogwrt ffrwythau

1 carton bach o iogwrt naturiol braster llawn

1 gwydraid bach o sudd ffrwythau neu biwre ffrwythau

Cymysgwch y cynhwysion a'u chwisgio'n dda. Oerwch ef cyn ei yfed.

Ysgytlaeth

1 sgŵp hufen iâ

$\frac{1}{3}$ peint llaeth

Defnyddiwch syrop ysgytlaeth, cordial neu fêl i roi blas.

Cymysgwch yr hufen iâ, y llaeth a'r blas mewn blendiwr ac mae'n barod i'w yfed.

Byrbrydau:

- Tôst a thopin e.e. sardîns, caws
- Brechdan gyda llenwad cig, pysgod, caws neu wŷ
- Pei, sosej-rôl, pasti.

Syniadau am fyrbrydau a phwdinau:

- Iogwrt trwchus a hufennog, blancmange, mŵs, instant whip
- Caws a chracyrs
- Cacen sbwng (e.e. siocled, Madeira, Genoa)
- Bisgedi (Bourbons, Gingernuts, Custard creams, fruit shortcake, Digestives)
- Creision, cnau, ffrwythau sych
- Cwstard wŷ, pwdin bara
- Stiwl ffrwythau/tun ffrwythau gyda chwstard, hufen neu hufen iâ.

Taflen wybodaeth 5

Bwyd Da Gyntaf – Awgrymiadau i helpu bwyta ac yfed

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud fel y gallwch fwyta ac yfed yn haws ac yn fwy cyfforddus os ydych yn cael trafferthion

Cyn bwyta

- Bwytwch pan fyddwch yn teimlo'n hollol effro
- Os ydych yn gwisgo dannedd gosod, gofalwch eu bod yn ffitio'n dda i fwyta
- Gwnewch eich hunan yn gyfforddus
- Eisteddwch yn syth
- Gall prydau bach, yn aml fod yn haws.

Yn ystod y pryd

- Dylech fod yn gallu cyrraedd y bwyd, y ddiod a'r offer yn gyfforddus
- Ceisiwch beidio â siarad a bwyta ar yr un pryd; gallech gael trafferth llyncu
- Gadewch ddigon o amser ar gyfer eich bwyd
- Gadewch amser rhwng pob cegaid
- Bwyta'n araf ac yn hamddenol sydd orau
- Ceisiwch beidio â chael pethau o'ch cwmpas i dynnu'ch sylw.

Os oes rhywun yn eich helpu i fwyta neu yfed, dylent:

- Eistedd ar yr un uchder â chi, fel eich bod chi'n gyfforddus
- Rhoi digon o amser i lyncu rhwng pob cegaid, cyn rhoi rhagor o fwyd i chi.

Ar ôl bwyta

- Ceisiwch sefyll neu eistedd yn syth am 20 – 30 munud ar ôl bwyta
- Gofalwch fod eich ceg yn wag. Tynnwch unrhyw fwyd sydd ar ôl yn eich ceg.

Cofiwch

- Mae'n bwysig gofalu am eich ceg yn rheolaidd.

Dyma rai o arwyddion trafferthion llyncu:

- Trafferth i gnoi, osgoi bwydydd anodd eu cnoi neu eu llyncu
- Bwyd ar ôl yn y geg ar ôl pryd
- Trafferth dechrau llyncu
- Peswch neu dagu wrth fwyta neu ar ôl bwyta a/neu yfed
- Haint ar y frest yn aml
- Dim eisiau llawer o fwyd
- Colli pwysau
- Bwyta'n arafach nag arfer
- Bod yn ofnus wrth fwyta neu yfed
- Bwyd neu ddiod yn syrthio o'r geg.

Os cewch drafferth, holwch eich meddyg teulu, Nyrs Ardal neu Adran Therapi Lleferydd ac Iaith am gyngor.

Taflen wybodaeth 6

Bwyd Da Gyntaf – Asiantaethau a all roi rhagor o wybodaeth am ffyrdd o wella'ch deiet

Age Cymru – Ffôn: 0800 169 6565 (i gael cyngor a manylion cysylltu Age UK yn lleol).

Gwybodaeth a dolenni ynglŷn â materion ariannol, iechyd, lles a mwy – www.ageuk.org.uk/cymru.

Adnoddau defnyddiol: Taflen 'Food for thought' (awgrymiadau ar gyfer bwyta'n dda gartref) a maged oergell (i ddal y daflen ar yr oergell). I archebu, e-bostiwch PaAdmin@ageuk.org.uk yn nodi faint yr hoffech eu cael.

BBC Health – Adran 'Nutrition' –

Adnoddau defnyddiol yn yr is-adran 'Life Stages' –

http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy_living/nutrition/

Dyma rai tudalennau defnyddiol: 'Nutritional problems in older people' 'Healthy diet in older people'.

Cymdeithas Ddeieteg Prydain – Ffôn: 0121 200 8080; Ebost: info@bda.uk.com

Adnodd defnyddiol: 'Food Facts' – <http://www.bda.uk.com/foodfacts/index.html>

Dyma rai taflenni defnyddiol am fwyd: 'A Healthy Breakfast – the best start to your day'; 'Fluid – Why You Need it and How to Get Enough'; 'Getting the Balance Right – A Guide to Healthy Eating'; 'Diet and Depression'; 'Osteoarthritis and Diet'; 'Diet and Rheumatoid Arthritis'.

Sefydliad Maetheg Prydain – Ffôn: 020 7404 6504; Ebost: postbox@nutrition.org.uk.

Adnodd defnyddiol: 'Later life' (cyngor ar fwyta'n iach i bobl hŷn) –

<http://www.nutrition.org.uk/healthyliving/lifestages/later-life>

Diabetes UK - www.diabetes.org.uk/wales – Ffôn: 020 7424 1000;

Ebost: wales@diabetes.org.uk

Galw Iechyd Cymru – Ffôn: 0845 4647 or www.nhsdirect.wales.nhs.uk

NHS Choices: adran 'Live Well' –

<http://www.nhs.uk/LiveWell/Goodfood/Pages/Goodfoodhome.aspx>.

Adnodd defnyddiol: 'Eat well over 60', ar gael o:

<http://www.nhs.uk/Livewell/over60s/Pages/Nutritionover60.aspx>; 'Over 60 and underweight',

ar gael o: <http://www.nhs.uk/Livewell/over60s/Pages/Underweightover60.aspx>

Oakhouse Foods (prydau/pwdinau wedi'u rhewi yn cael eu danfon i'ch cartref) –

<http://www.oakhousefoods.co.uk/>

Wiltshire Farm Foods (prydau parod/pwdinau wedi'u rhewi yn cael eu danfon i'ch cartref) –

<http://www.wiltshirefarmfoods.com>. Llinell archebu taflenni a gofal am gwsmeriaid: 0800 773 773

Rhwydweithiau Gweithgaredd Corfforol a Maeth Cymru

www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk

Her Iechyd Cymru: Adran 'Eich ardal leol' –

<http://wales.gov.uk/hcwswebsite/healthchallenge/individuals/local/?skip=1&lang=cy>

Cliciwch ar eich ardal chi i gael gwybodaeth leol a dolenni perthnasol.

Sefydliad Brenhinol Iechyd y Cyhoedd: Adran 'Qualifications' –

<http://www.rsph.org.uk/en/qualifications/qualifications/qualifications.cfm>

Cliciwch ar y pennawd 'Nutrition' i gael manylion am gyrsiau a chwilio am ganolfannau yn eich ardal chi sy'n rhedeg y cyrsiau.

Bydd gan eich meddygfa neu ganolfan iechyd nifer o daflenni ar faeth ac fe allant roi cyngor pwrpasol i chi.

Adran 3: Dosbarthiadau risg a chynlluniau gofal

Enghraifft o ddsbarthiad risg – Risg uchel

Os ydych yn poeni bod rhywun yn cael trafferth llyncu neu'n dioddef o ddiffyg maeth, ystyriwch eu cyfeirio at Therapydd Lleferydd neu Ddeietegydd.

| Categori risg | Cynllun gofal |
|--|---|
| <p>Risg uchel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb fwyta'n iawn ers dros 5 diwrnod • a/neu problemau llyncu/cnoi • a/neu methu bwydo ei hunan. <p>Yn ogystal â</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cyflwr meddyliol gwael oherwydd dementia • Tenau/di-gnawd a/neu wedi colli >10% o'u pwysau'n anfwriadol mewn 3-6 mis • Pryder am nifer o ffactorau fel diffyg maeth, briwiau gwasgedd ac ati • Newydd gael llawdriniaeth neu ddod allan o'r ysbyty. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cynnal Asesiad Risg o lechyd y Geg - gweler Adran 4. 2. Rhoi/gweithredu ar gyngor Bwyd Da Gyntaf - gweler Adran 2. 3. Cynnig byrbrydau rhwng prydau – gweler y rhestr o enghreifftiau yn Adran 2. 4. Cynnig diodydd cartref maethlon – gweler y rhestr o enghreifftiau yn Adran 2. 5. Rhoi help i fwyta ac yfed os oes angen. 6. Sicrhau bod argymhellion ynglŷn ag addasu trwch neu faint bwyd a diod yn cael eu dilyn. 7. Sicrhau bod cyngor penodol ar gyfer bwyta ac yfed yn cael ei ddilyn e.e. sut i eistedd neu strategaethau helpu llyncu. 8. Pwysu'n wythnosol*. 9. Defnyddiwch siartiau bwyd a diod i gofnodi faint y mae'n ei fwyta ac yfed am 3 diwrnod. Mewn lleoliadau preswyl, defnyddiwch Siart Cofnod Bwyd Cymru Gyfan a'r Siart Cymeriant ac Allgynnyrch Dyddiol ac Wythnosol. 10. Sgriniwch eto ar ôl 1 mis: <ol style="list-style-type: none"> a) Os yw'r sgôr yn well, parhewch â'r drefn am fis arall ac yna roi'r gorau iddi'n raddol b) Os na fydd newid neu os bydd dirywiad, ystyriwch y driniaeth arbenigol isod: <ul style="list-style-type: none"> – Trefnwch faeth atodol: mae nifer o becynnau cychwyn ar gyfer maeth atodol sy'n cynnwys llaeth neu sudd ffrwythau ar gael ar bresgripsiwn (yn unol â chanllawiau AWMSG) – Cyfeiriwch y person at Ddeietegydd i gael asesiad/cyngor manylach. |

*pwysu'n wythnosol – os na allwch bwysu'r claf, gallwch fesur o gwmpas canol rhan uchaf y fraich (MUAC) i helpu i asesu/monitro ei statws o ran maeth. Mae MUAC <23.5cm yn debygol o olygu bod y BMI yn llai nag 20kg/m²

Enghraifft o ddsbarthiad risg – Risg ganolig

Os ydych yn poeni bod rhywun yn cael trafferth i lyncu neu'n dioddef o ddiffyg maeth, ystyriwch eu cyfeirio at Therapydd Lleferydd neu Ddeietegydd.

| Categori risg | Cynllun gofal |
|---|---|
| <p>Risg ganolig:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb fwyta'n iawn ers dros 5 diwrnod • a/neu problemau llyncu/cnoi • a/neu methu bwydo ei hunan • Cyflwr meddyliol gwael oherwydd dementia. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cynnal Asesiad Risg o lechyd y Geg – gweler Adran 4. 2. Rhoi/gweithredu ar gyngor Bwyd Da Gyntaf – gweler Adran 2. 3. Cynnig byrbrydau rhwng prydau – gweler y rhestr o enghreifftiau yn Adran 2. 4. Cynnig diodydd cartref maethlon – gweler y rhestr o enghreifftiau yn Adran 2. 5. Gofalu bod y claf yn cael help i fwyta ac yfed os oes angen. 6. Sicrhau bod argymhellion ynglŷn ag addasu trwch neu faint bwyd a diod yn cael eu dilyn 7. Sicrhau bod cyngor penodol ar gyfer bwyta ac yfed yn cael ei ddilyn e.e. sut i eistedd neu strategaethau helpu llyncu. 8. Pwyso'n wythnosol*. 9. Defnyddio siartiau bwyd a diod i gofnodi faint y mae'n ei fwyta ac yfed am 3 diwrnod. Mewn lleoliadau preswyl defnyddiwch Siart Cofnod Bwyd Cymru Gyfan a'r Siart Cymeriant ac Allgynnyrch Dyddiol ac Wythnosol. 10. Sgrinio eto ar ôl 1 mis: <ol style="list-style-type: none"> a) Os yw'r sgôr yn well, parhewch â'r drefn am fis arall ac yna roi'r gorau iddi'n raddol. b) Os na fydd newid na dirywiad, ystyriwch gynnig y driniaeth arbenigol isod. c) Os bydd dirywiad, dilynwch y drefn RISG UCHEL o 10b ymlaen. |

*pwyso'n wythnosol – os na allwch bwysu'r claf, gallwch fesur o gwmpas canol rhan uchaf y fraich (MUAC) i helpu i asesu/monitro ei statws o ran maeth Mae MUAC <23.5cm yn debygol o olygu bod y BMI yn llai nag 20kg/m²

Enghraifft o gynllun gofal a maeth – Risg uchel

| Dyddiad | Anghenion nyrso'r claf | Amcanion | Cynllun gofal nyrso | Dyddiad adolygu | Llofnod |
|---------|--|--|---|-----------------|---------|
| | <p>Claf wedi'i nodi fel un risg uchel</p> <ul style="list-style-type: none"> Tenau/di-gnawd a/neu wedi colli >10% o'u pwysau'n anfwriadol mewn 3-6 mis. Pryder am nifer o ffactorau fel diffyg maeth, briwiau gwasgedd ac ati. Newydd gael llawdriniaeth neu ddod allan o'r ysbyty. | <ul style="list-style-type: none"> Gwella statws y claf o ran maeth a lleihau'r sgôr risg. Helpu'r claf i gyrraedd pwysau dymunol. Sicrhau bod y claf yn bwyta ac yfed mwy. | <ol style="list-style-type: none"> Cynnal Asesiad Risg o lechyd y Geg – gweler Adran 4. Rhoi/gweithredu ar gyngor Bwyd Da Gyntaf – gweler Adran 2. Cynnig byrbrydau rhwng prydau – gweler y rhestr o enghreifftiau yn Adran 2. Cynnig diodydd cartref maethlon – gweler y rhestr o enghreifftiau yn Adran 2. Gofalu ei fod/bod yn cael help i fwyta ac yfed os oes angen. Sicrhau bod argymhellion ynglŷn ag addasu trwch neu faint bwyd a diod yn cael eu dilyn. Sicrhau bod cyngor penodol ar gyfer bwyta ac yfed yn cael ei ddilyn e.e. sut i eistedd neu strategaethau helpu llyncu. Pwysu'n wythnosol. Defnyddio siartiau bwyd a diod i gofnodi faint y mae'n ei fwyta ac yfed am 3 diwrnod. Mewn cartrefi preswyl, defnyddiwch Siart Cofnod Bwyd Cymru Gyfan a'r Siart Cymeriant ac Allgynnyrch Dyddiol ac Wythnosol. <p>Sgrinio eto ar ôl 1 mis:</p> <p>10a. Os yw'r sgôr yn well, parhewch â'r drefn am fis arall ac yna roi'r gorau iddi'n raddol.</p> <p>10b. Os na fydd newid neu os bydd dirywiad, ystyriwch y driniaeth arbenigol isod:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trefnwch faeth atodol: mae nifer o becynnau cychwyn ar gyfer maeth atodol sy'n cynnwys llaeth neu sudd ffrwythau ar gael ar bresgripsiwn (yn unol â chanllawiau AWMMSG). Cyfeiriwch y person at Ddeietegydd i gael asesiad/cyngor manylach. | | |

Enghraifft o gynllun gofal a maeth – Risg ganolig

| Dyddiad | Anghenion nyrsio'r claf | Amcanion | Cynllun gofal nyrsio | Dyddiad adolygu | Llofnod |
|---------|---|--|--|-----------------|---------|
| | <p>Claf wedi'i nodi fel un risg ganolig</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb fwyta'n iawn ers dros 5 diwrnod. • a/neu problemau llyncu/cnoi. • a/neu methu bwydo ei hunan. • Cyflwr meddyliol gwael oherwydd dementia. | <ul style="list-style-type: none"> • Gwella statws y claf o ran maeth a lleihau'r sgôr risg. • Helpu'r claf i gyrraedd pwysau dymunol. • Sicrhau bod y claf yn bwyta ac yfed mwy. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cynnal Asesiad Risg o lechyd y Geg – gweler Adran 5. 2. Rhoi/gweithredu ar gyngor Bwyd Da Gyntaf - gweler Adran 2. 3. Cynnig byrbrydau rhwng prydau – gweler y rhestr o enghreifftiau yn Adran 2. 4. Cynnig diodydd cartref maethlon – gweler y rhestr o enghreifftiau yn Adran 2. 5. Gofalu ei fod/bod yn cael help i fwyta ac yfed os oes angen. 6. Sicrhau bod argymhellion ynglŷn ag addasu trwch neu faint bwyd a diod yn cael eu dilyn. 7. Sicrhau bod cyngor penodol ar gyfer bwyta ac yfed yn cael ei ddilyn e.e. sut i eistedd neu strategaethau helpu llyncu. 8. Pwysu'n wythnosol. 9. Defnyddio siartiau bwyd a diod i gofnodi faint y mae'n ei fwyta ac yfed am 3 diwrnod. Mewn cartrefi preswyl, defnyddio siartiau bwyd a hylif Cymru Gyfan. Sgrinio eto ar ôl 1 mis: 10a. Os yw'r sgôr yn well, parhewch â'r drefn am fis arall ac yna roi'r gorau iddi'n raddol. 10b. Os na fydd newid, parhewch â'r drefn, ei ailasesu ar ôl mis ac yna, os bydd yn sefydlog, ailasesu bob chwarter. 10c. Os bydd dirywiad, dilynwch y drefn RISG UCHEL o 10b ymlaen. | | |

Adran 5: Aseiad risg o iechyd y geg

| | Oes | Na |
|--|--|---|
| A oes deintydd ar gael i'r cleient? | Nodwch fanylion y deintydd | I gael rhestr o ddeintyddion sy'n darparu gwasanaethau o dan y GIG, cysylltwch â'ch Bwrdd Iechyd Lleol |
| A oes modd i'r cleient deithio at y deintydd? | Oes | Fel uchod |
| Oes gan y cleient ddannedd naturiol? | Oes | Na |
| Oes gan y cleient ddannedd gosod? | Oes | Na |
| Oes angen help ar y cleient i ofalu am y geg/dannedd (yn cynnwys dannedd gosod)? | Oes – gweler Canllaw 1 (dros y dudalen) | Na – gweler Canllaw 2 (dros y dudalen) |
| Oes problemau deintyddol gan y cleient? | Oes – os oes deintydd ar gael i'r cleient, trefnwch apwyntiad. Os nad oes deintydd ar gael i'r cleient, cysylltwch â'ch Bwrdd Iechyd Lleol. | Na – Os oes deintydd ar gael i'r cleient, holwch pryd y bu yno ddiwethaf a gofalu bod yr ymweliad nesaf o fewn 12 mis. Os nad yw'r cleient wedi gweld deintydd ers 12 mis, trefnwch apwyntiad. |

Canllawiau ar gyfer gofalu am iechyd y geg

Canllaw 1

Pwyntiau allweddol am ofalu am y geg:

- Holwch y cleient a oes ganddynt broblemau â'r geg
- Esboniwch bwysigrwydd gofalu am hylendid y geg
- Defnyddiwch fenyg un-tro
- Tynnwch y dannedd gosod er mwyn archwilio'r geg
- Nodwch unrhyw beth anarferol yn y geg (wlserau, chwydd, darnau coch neu wyn) a cheisio cyngor priodol
- Glanhewch ddannedd naturiol â brwsh dannedd y cleient a phast dannedd fflworid
- Os yw'r brwsh dannedd yn hen ac wedi treulio, ceisiwch un newydd. Dylid cael brwsh dannedd newydd pan fydd y blew'n dechrau ymledu. Tri mis yw oes brwsh dannedd ar gyfartaledd.

Gofalu am ddannedd gosod:

- Glanhewch ddannedd gosod dros sinc yn llawn dŵr fel na fyddant yn torri os gollyngwch nhw
- Defnyddiwch frwsh ewinedd a sebon hylif i'w glanhau. Rinsiwch nhw'n dda cyn eu rhoi yn ôl yn y geg
- Archwiliwch gyflwr y dannedd gosod yn rheolaidd, gan sylwi a oes craciau ynddynt
- Tynnwch y dannedd gosod yn y nos
- Peidiwch â rhoi dannedd gosod mewn cannydd (bleach).

Canllaw 2

Pwyntiau allweddol am ofalu am y geg:

- Os oes modd, dysgwch gleientiaid a'u hannog i ofalu am eu ceg eu hunain
- Anogwch y cleient i frwsio'i ddannedd ei hun
- Anogwch nhw i fynd i drefn o frwsio'u dannedd ddwywaith y dydd â phast fflworid.

Gofalu am ddannedd gosod:

- Fel yng Nghanllaw 1

Os oes dannedd naturiol a dannedd gosod gan gleient, gofaluwch eu bod yn glanhau'r dannedd naturiol yn dda ar ôl tynnu'r dannedd gosod.

Cyfeiriadau

1. Nutrition Screening Survey in the UK in 2008, Cymdeithas Brydeinig Maeth drwy'r Gwythiennau a'r Ymysgaroedd (BAPEN). Ebrill 2009. Ar gael o:
<http://www.bapen.org.uk>
2. Pecyn Cymorth Gwella Ansawdd ar gyfer Cefnogaeth Faethol Eneuol (Bwydo trwy sipian). Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru. Chwefror 2009
3. Offeryn sgrinio MUST. Cymdeithas Brydeinig Maeth drwy'r Gwythiennau a'r Ymysgaroedd (BAPEN). Mai 2004. Ar gael o:
<http://www.bapen.org.uk/musttoolkit.html>
4. Care Pathway for Management of Malnutrition in the Community. Adran Maetheg a Deieteg Cymunedol Caerdydd a'r Fro. Heb ei gyhoeddi, Awst 2009.
5. Oral Nutritional Supplementation and Oral Health. Recommendations for health care professionals to reduce the impact of oral nutritional supplementation, sip feeding and nutritional advice on dental health. Hydref 2009.
6. Canllawiau Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru Gyfan (AWMSG) ar Fwydo trwy Sipian. Rhagfyr 2006. Ar gael o:
<http://www.wales.nhs.uk/sites3/docmetadata.cfm?orgId=371&id=67735>
7. Siart Cofnodi Bwyd ar gyfer lleoliadau preswyl trwy Gymru. Llywodraeth Cynulliad Cymru. Gorffennaf 2011. Ar gael o: Lifestyles@cymru.gsi.gov.uk
8. Siart Cymeriant ac Allgynnyrch Hylif Dyddiol ac Wythnosol ar gyfer lleoliadau preswyl trwy Gymru. Llywodraeth Cymru. Gorffennaf 2011. Ar gael o:
Lifestyles@cymru.gsi.gov.uk

Diolchiadau

Ni fyddem wedi gallu paratoi'r Llwybr hwn a'r cyngor sydd ynddo heb gymorth grŵp arbenigol o Ddeietegwyr, Therapyddion Lleferydd ac Iaith a Nyrsys Ardal. Buont yn gweithio'n ddiwyd am fisoedd i sicrhau bod y ddogfen yn hawdd ei defnyddio ac yn cynnwys yr wybodaeth a'r arferion da diweddaraf ym maes maeth.

Aelodau'r Grŵp Gorchwyl a Gorffen

Kay Jeynes, Arweinydd y Proffesiwn, Nyrsys Ardal, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (Cadeirydd)

Jayne Hopkins, Uwch Nyrs, Nyrsys Ardal, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg, Cadeirydd Fforwm Nyrsys Ardal Cymru Gyfan

Carol Leslie, Uwch Nyrs/Rheolwr Gwasanaethau Cymunedol, Bwrdd Iechyd Hywel Dda

Sonia Jones, Uwch Nyrs, Nyrsys Ardal, Bwrdd Iechyd Cwm Taf

Marnel Owen, Uwch Nyrs, Nyrsys Ardal, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Marion Baker, Nyrs Gymunedol Arweiniol, Powys

Lorna Burdge, Uwch Nyrs/Hwylusydd, Nyrsys Practis, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Angela Powell, Uwch Nyrs/Hwylusydd, Nyrsys Practis, Bwrdd Iechyd Lleol Aneurin Bevan

Carol Milton, Pennaeth Maetheg a Deieteg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg

Helen Nicholls, Prif Ddeietegydd Cymunedol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Sue Stocker, Deietegydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Collette Kiernan, Pennaeth Maetheg a Deieteg, Bwrdd Iechyd Cwm Taf

Victoria Collins, Uwch Therapydd Lleferydd ac Iaith, Bwrdd Iechyd Cwm Taf

Varsha Viswanath, Uwch Ddeietegydd, Bwrdd Iechyd Hywel Dda

Penny Cowley, Prif Ddeietegydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Cyfraniadau gan

Denise Ellis, Deietegydd, Bwrdd Iechyd Lleol Betsi Cadwaladr

Catherine Washbrook, Deietegydd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Dinah Channing, Gwasanaethau Deintyddol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Maureen Howell, Is-adran Gwella Iechyd, Llywodraeth Cynulliad Cymru

Gyda chefnogaeth Samantha Rowley, Gwasanaeth Maetheg a Deieteg, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro