

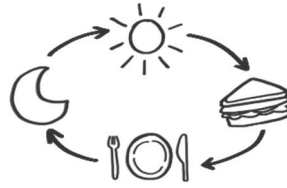
Hylendid y Geg mewn Cartrefi Gofal.

Awgrymiadau a Thriciau

Mae'r cardiau hyn yn cynnwys awgrymiadau a thriciau y mae staff cartrefi gofal wedi'u defnyddio ledled y wlad i helpu gofalu am y geg yn well. Maent yn arbennig o ddefnyddiol i breswylwyr a allai wrthod gofal, sy'n anghydweithredol neu'n cael trafferth deall.

Personoli

1) Trefn Bersonol

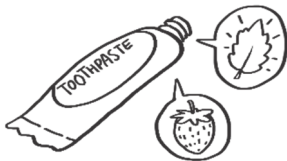


Pa mor aml a phryd mae dannedd yn cael eu glanhau? A ellir addasu hyn i amserlen bersonol y preswlydd?

Efallai bod ganddynt drefn ddewisol o'r blaen cyn iddynt fod mewn cartref gofal.

Personoli

2) Past dannedd

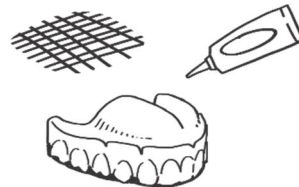


A yw hyn yn rhywbeth y gellid ei addasu i ddewis personol y preswlydd?

Gellid disodli past dannedd mint cryf gyda phast dannedd fflworid â blas ffrwythau neu ddewis amgen llai cryf/di-flas

Personoli

3) Glud Dannedd Gosod



A oes gan y preswlydd hoff ddewis o ran sut i gadw ei ddannedd gosod yn eu lle?

Mae amryw ffyrdd o wneud hyn gan gynnwys tapiau, gweoedd a glud.

Amgylchedd

4) Lle Tawel

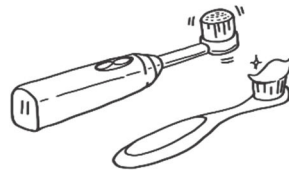


Ceisiwch gadw'r ystafell yn dawel a chael cyn lleied â phosib o bobl yn bresennol.

Gall sŵn a thynnu sylw gormodol gael eu gweld fel bygythiad.

Offer

5) Brwsys dannedd



Os nad yw'r preswlydd yn rhy fodlon defnyddio brwsys dannedd arferol, efallai y byddai'n werth rhoi cynnig ar ddewisiadau eraill i ganfod yr un sydd orau ganddynt.

Mae pennau brws dannedd trydan yn haws eu gwthio i'r geg. Ystyriwch goes wedi'i haddasu neu frws dannedd tri-phen

Offer

6) Drychau



Os nad ydych mewn ystafell ymolchi ceisiwch osod drych o flaen y preswlydd a sefyll y tu ôl iddynt.

Mae hyn yn eu helpu i weld eu hadlewyrchiad yn glir a di-drafferth.

Cyfathrebu

7) Camau Cyntaf



Ewch at y preswlydd ar lefel ei lygaid. Eglurwch beth rydych chi ar fin ei wneud cyn gwneud hynny.

Rhowch adborth ac anogaeth. Soniwch am yr agweddau cadarnhaol o gael ceg lân ac anadl ffres.

Cyfathrebu

8) Cael eich Gwrthod



Gall preswylwyr fod wedi blino neu mewn poen felly defnyddiwch yr offeryn asesu i chwilio am arwyddion o boen. Efallai y bydd yn rhaid i chi roi cynnig arall arni rywbryd eto.

Os ydynt yn ymddangos yn ofnus, rhowch sicrwydd a rhesymau dros eich gweithredoedd: "Gallaf weld rhywfaint o fwyd ar eich dannedd ..."

Cyfathrebu

9) Gwenwch



Gwenwch wrth i chi ryngweithio â'r preswlydd, yn enwedig y rhai â dementia.

Canfuwyd bod modd dehongli hyd yn oed ymadroddion niwtral fel rhai brawychus.

Cyfathrebu

10) Brathu'r Brwsh



Anogwch nhw i agor eu ceg. Dywedwch "Aaaaa" gan rhwbio'r foch yn ysgafn i ymlacio'r ên. Peidiwch â rhoi eich bysedd mewn man lle gall y preswlydd eu brathu

Ceisiwch gyfuno hyn â cherdyn

21) Brathu'r Brwsh 2.

Cyfathrebu

11) Osgowch Siarad Babi



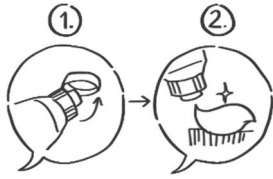
Dylech osgoi brawddegau byr ar nodau uchel gyda thinc o ganu ynddynt, a thôn nawddoglyd.

Siaradwch â phreswylwyr fel oedolion, osgowch sbarduno unrhyw adweithiau diangen. Ceisiwch gyfuno hyn â cherdyn

12) Gorchmynion Un Cam.

Cyfathrebu

12) Gorchmynion Un Cam



Defnyddiwch orchmynion cwrtais, un cam i gadw cyfathrebu'n syml.

Mae pobl â dementia yn ei chael hi'n fwyfwy anodd prosesu cyfathrebu llafar, felly mae hyn yn helpu i atal dryswch.

Cyfathrebu

13) Di-eiriau



Defnyddiwch ystumiau llaw ac arwyddion gyda'r dwylo i ategu gorchmynion un cam.

Mae pobl â dementia yn ei chael hi'n fwyfwy anodd prosesu cyfathrebu llafar.

Cyfathrebu

14) Tynnu sylw



Canu, siarad neu dynnu sylw at wrthrych sydd ag ystyr personol i'r preswilydd.

Gall y technegau tawelu hyn dynnu sylw trigolion rhag poeni gormod am y broses o lanhau dannedd/dannedd gosod

Rhyngweithio Corfforol

15) Dannedd gosod



Dylid tynnu dannedd gosod o leiaf unwaith y dydd. Cymerwch ofal ychwanegol gan y gall preswylwyr frathu.

Mae defnyddio 4 sbotyn o lud neu hylif sefydlogi gyda'r un pellter rhwng bob smotyn yn ddigon i ddal dannedd gosod yn eu lle ac yn ei gwneud hi'n gyflymach ac yn haws eu tynnu

Rhyngweithio Corfforol

16) Cynnwys y Preswlydd

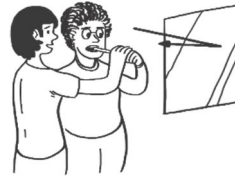


A yw'r preswlydd yn dal y brwsh dannedd, y past dannedd neu'r eitemau gofal sy'n cael eu defnyddio i ofalu am y geg.

Gall hyn helpu'r preswlydd i gofio am adeg pan roeddent yn gyfrifol am eu gofal geneuol eu hunain.

Rhyngweithio Corfforol

17) Llaw Dros Law



Rhowch eich dwylo dros eu dwylo nhw, gan eu defnyddio i dywys dwylo'r preswylwyr. Gall hyn fod i ddal y brwsh dannedd neu dynnu eu dannedd gosod.

Gellir annog hyn ond ni allwch orfodi preswlydd i frwsio ei ddannedd ei hun.

Rhyngweithio Corfforol

18) Cychwyn a Newid



Dechreuwch lanhau'r dannedd gyda'r disgwylad y bydd y preswlydd yn cwblhau'r gweithgaredd.

Ystyrir bod hunanofal yn llawer llai bygythiol ac ymwithiol na rhywun arall yn ei wneud drosoch chi.

Rhyngweithio Corfforol

19) Ymdrin ag Ymddygiad



Peidiwch â chynhyrfu. Dewch yn ôl yn ddiweddarach yn y dydd pan nad yw'r preswlydd yn ymosodol.

Os yw'r ymddygiad ymosodol yn parhau, rhowch gynnig ar ofalwr arall, rhowch wybod i'r nyrs arweiniol a chyfeirio at ddeintydd. Nodwch unrhyw ymddygiad ymosodol yn y cofnod wythnosol.

Rhyngweithio Corfforol

20) Agor y Geg



Meddalwch y brwsh gyda dŵr cynnes. Cyffyrddwch y gwefusau'n ysgafn â chefn y brwsh a'i droi'n araf i wthio'r gwefusau'n ôl a brwsio wyneb allanol y dannedd.

Rhyngweithio Corfforol

21) Brathu'r Brwsh



Defnyddiwch floc brathu meddal neu goes feddal ail frwsh dannedd wrth frwsio.

Unwaith y bydd y geg wedi'i hagor ychydig gall brwsh dannedd tri-phen helpu i gyrraedd mwy o'r dant.