

3a) Iechyd y Geg mewn Cartrefi Preswyl

Dylai pawb lanhau eu dannedd neu ddannedd gosod o leiaf ddwywaith y dydd. Mae hyn yn lleihau'r posibilrwydd o gael problemau efo'r geg yn y dyfodol, sy'n golygu y gallwn ni fwyta ac yfed yn fwy cyffyrddus a theimlo'n well amdanom ein hunain yn gyffredinol.

Efallai y bydd angen cymorth ar bobl hŷn i frwsio eu dannedd, ac mewn rhai achosion, gall dementia neu anhwylderau gwybyddol achosi dryswch a straen wrth wneud hynny. Efallai y bydd preswylwyr yn teimlo'n anniddig, gan wneud y broses yn anoddach a hirach nag y mae beth bynnag. Mae angen ystyried **lles cyffredinol preswylwyr a diogelwch staff** wrth geisio glanhau dannedd preswilydd sy'n gwrthod cydweithredu. Dyma ambell gam a strategaeth a allai wneud y broses ychydig yn haws:

Cyn Dechrau

Oes yna bryderon ynglŷn â galluedd meddyliol preswilydd? Mae'n bwysig canfod a ydynt yn deall y broses o ofalu am y geg a gwerth gwneud hynny. Mae gan gleifion â galluedd meddyliol yr hawl i wrthod gofal y geg. Efallai y bydd y rhai heb alluedd meddyliol yn ddryslyd am y broses ac y bydd angen cymorth ychwanegol arnynt i ofalu am y geg.

Paratoi

Yn gyntaf, eglurwch beth rydych chi ar fin ei wneud a gwiriwch fod y preswilydd yn deall.

Nesaf, golchwch eich dwylo a gwisgwch fenig tafladwy

Parchwch breifatrwydd a hunan-barch y preswilydd. Gwnewch yn siŵr eu bod yn gyffyrddus cyn i chi ddechrau arni.

Ar ôl dilyn y camau uchod, rydych chi wedi gwneud eich bwriadau'n glir eich bod yno i helpu preswilydd i lanhau ei ddannedd. **Ydyn nhw'n barod i gydweithio?**

Ydyn

Nac ydyn

1 - Defnyddiwch werth maint pysen o bast dannedd fflworid i oedolion

2 – Daliwch y pen a'r ên, brwsiwch y dannedd a chig y dannedd, gan ddal ati hyd yn oes os yw cig y dannedd yn gwaedu ychydig.

3 – Anogwch y preswlydd i boeri'r past dannedd allan, ond i beidio â golchi'r geg.

4 – Rinsiwch y brws dannedd ar ôl brwsio

Defnyddiwch rai o'r Awgrymiadau a'r Triciau hyn

Wedi eu cynnwys yn y Pecyn Gofal y Geg mewn Cartrefi Gofal mae detholiad o gardiau, y gellwch naill eu cadw mewn man defnyddiol neu eu cludo gyda chi pan rydych chi'n dparu gofal y geg. Mae'r cardiau hyn yn cynnwys awgrymiadau a thriciau y mae staff cartrefi gofal o Gymru benbaladr wedi eu defnyddio i helpu darparu gofal geneuol gwell. Maent yn arbennig o ddefnyddiol gyda phreswylwyr a allai wrthod gofal, sy'n anfoddog cydweithredu neu sy'n ei chael hi'n anodd deall.

Dyma rai enghreifftiau isod a allai fod yn ddefnyddiol os na fu'r camau uchod yn llwyddiannus.

Personoli

1) Trefn Personol

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

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

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

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 brwsh dannedd trydan yn haws eu gwthio i'r geg. Ystyriwch goes wedi'i haddasu neu frwsh dannedd tri-phen

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.

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 ..."

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.

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.

Os yw'r strategaethau hyn yn cymryd gormod o amser yn yr amser a neilltuir yn y bore, rhowch gynnig arni eto yn ystod y dydd. **Weithiau dim ond y ffordd fwyaf araf a thringar sy'n gweithio.**

Argymhellion hirdymor

Dylai patrymau shiftt weithio i gryfhau'r berthynas rhwng gofalwyr a phreswylwyr.

Mae strategaethau amgen tymor byr ar gyfer cleifion anodd megis fferins dannedd yn fodd i ofalwyr ddefnyddio eu hamser yn gynhyrchiol.

Defnyddiwch awgrymiadau i helpu preswylwyr ddeall beth fydd yn digwydd (lluniau mawr o frwshys dannedd ar y waliau).