

Canllawiau Arfer Gorau



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

BWYD a MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn



Canllawiau Arfer Gorau

Bwyd a Maeth mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Cynnwys

Adran 1	Pam fod bwyta ac yfed yn dda'n bwysig mewn gofal
Adran 2	Bwyd a maeth: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni
Adran 2A	Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio dulliau Bwyd yn Gyntaf
Adran 2B	Bwyta ac yfed yn dda gyda Dementia
Adran 2C	Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio Diet Addasu Ansawdd ac IDDSI
Adran 3	Yfed a phwysigrwydd hydradu i breswylwyr mewn cartrefi gofal
Adran 4	Annog preswylwyr i fwyta'n dda
Adran 5	Hylendid a Diogelwch Bwyd
Adran 6	Asesu anghenion maethol preswylwyr a monitro cymeriant bwyd a diod
Adran 7	Rhoi'r cyfan ar waith

BWYD

a MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 1

Pam fod bwyta ac yfed yn dda'n bwysig mewn gofal

Adran 1

Pam fod bwyta ac yfed yn dda'n bwysig mewn gofal

Mae'r adran hon yn cynnwys cyflwyniad i'r canllawiau ac yn nodi pwysigrwydd maeth a hydradu wrth ofalu am bobl hŷn

Cynnwys

[Nodau'r canllawiau a'u cynnwys](#)

[Rôl allweddol cartrefi gofal o ran darparu bwyd a phrofiad bwyta o ansawdd i ddiwallu anghenion maethol preswylwyr](#)

[Maeth ac iechyd pobl hŷn](#)

[Newidiadau sy'n gysylltiedig â heneiddio arferol ac effaith ar ddietau](#)

[Problemau iechyd allweddol sy'n gysylltiedig â maeth mewn pobl hŷn](#)

[Effaith ar ddarparu bwyd a gofal mewn cartrefi gofal](#)

[Cyfeiriadau](#)

[Atodiad 1: Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol \(Cymru\) 2016](#)

Nodau'r canllawiau arfer gorau ar gyfer cartrefi gofal

Mae'r canllawiau hyn wedi cael eu llunio gyda mewnbwn gan ystod o ddarparwyr cartrefi gofal, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, ac Arolygiaeth Gofal Cymru, ac maent hefyd yn seiliedig ar y gwaith cynharach gan Awdurdod Lleol Torfaen a Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan^a. Eu nod yw rhoi'r cymorth canlynol i gartrefi gofal, preswylwyr, perthnasau a gofalwyr.

I gartrefi gofal byddant yn eich helpu i:

- Dangos sut y mae eich darpariaeth bwyd a diod a'ch ethos yn cyfrannu at ateb y gofynion ar gyfer gofal a chymorth ar y cyfan
- Darparu'r cydbwysedd cywir o fwyd a diod maethlon yn y cyfrannau ac ansawdd cywir i gyd-fynd â'r argymhellion dietegol ar gyfer pobl hŷn yn eich gofal
- Annog preswylwyr i fwyta'n dda a chyflawni deilliannau da o ran iechyd a llesiant
- Anelu at arfer gorau yn y maes hwn
- Sicrhau eich bod yn dilyn rheoliadau hylendid a diogelwch bwyd
- Hyrwyddo eich cartref gofal fel amgylchedd sy'n blaenoriaethu anghenion bwyd a diod eich preswylwyr

I breswylwyr byddant yn helpu i:

- Sicrhau eu bod yn cael y swm cywir o egni a maeth i gynnal a/neu wella eu hiechyd a'u llesiant
- Sicrhau eu bod yn gallu bwyta'u bwyd gan gadw eu hurddas
- Sicrhau bod preswylwyr yn mwynhau eu bwyd a'u bod yn cael amrywiaeth o ddewisiadau ac ansawdd i weddu i'w hanghenion
- Atal diffyg maeth a risgiau cysylltiedig mewn preswylwyr
- Bod yn rhan o brosesau penderfynu gyda chymorth

I berthnasau a gofalwyr byddant yn helpu i:

- Wneud iddynt deimlo'n hyderus bod eu perthynas yn cael maethiad da mewn ffordd urddasol a gofalgarn
- Hysbysu ynghylch dull y cartref gofal lle mae bwyd a diod yn y cwestiwn
- Eu cynnwys mewn prosesau penderfynu gyda chymorth, pan ydynt yn gweithredu ar ran eu perthynas
- Ymgysylltu ag ethos y cartref a'i ddull o ran prydau bwyd, gan helpu eu perthynas i fwyta lle y bo'n briodol

a Adnodd ar y we a ddatblygwyd yn 2016 ar gyfer cartrefi gofal i'w helpu i gynllunio bwydlenni a darparu ryseitiau oedd Menu Count in Care. Mae'r wybodaeth wedi cael ei diweddarau erbyn hyn ac wedi'i chynnwys yn y canllawiau hyn sydd ar y we.

Lle y bo'n berthnasol byddant hefyd yn:

- Cefnogi rhaglenni a mentrau polisi cenedlaethol eraill sy'n effeithio ar bobl hŷn mewn cartrefi gofal, e.e. y rhaglen gwella 1000 o fywydau, Gwên am Byth – rhaglen asesu iechyd y geg, y fenter atal a rheoli heintiau wrinol.
- Llywio'r elfennau maeth a hydradu yn y cymwysterau iechyd a gofal cymdeithasol Lefel 2 a Lefel 3 newydd fel bod ymarferwyr sydd newydd gymhwyso'n ymwybodol ac yn meddu ar wybodaeth am anghenion darpariaeth bwyd a maeth pobl hŷn sydd yn eu gofal
- Cael eu sefydlu fel rhan annatod o'r rhaglen hyfforddi gymunedol 'Sgiliau Maeth am Oes' ar gyfer Cymru gyfan y mae gan gartrefi gofal fynediad ati yn ogystal â hyfforddiant arall a ddarperir yn lleol trwy ddietegwyr byrddau iechyd
- Hysbysu'r rhai sy'n hyfforddi ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol e.e. sesiwn datblygiad proffesiynol parhaus ar gyfer staff a hyfforddiant ar gyfer myfyrwyr

Ar gyfer pwy y maent?

Holl ddarparwyr rheoleiddiedig gwasanaethau cartrefi gofal ar gyfer pobl hŷn

Anogir darparwyr gofal eraill i'w defnyddio fel arfer gorau hefyd lle y bo'n berthnasol

Rôl allweddol cartrefi gofal o ran darparu bwyd a phrofiad bwyta o ansawdd i ddiwallu anghenion maethol preswylwyr

Bydd gan bobl hŷn mewn cartrefi gofal ystod o anghenion dietegol. Gall preswylwyr sy'n iach ac sydd ag archwaeth da fwynhau diet iach, cytbwys. Bydd gan lawer o gartrefi gofal breswylwyr sy'n fwy tebygol o fod ag anghenion cymorth a/neu gyflyrau sy'n effeithio ar y bwyd y maent yn ei fwyta a'r diodydd y maent yn eu hyfed. Mae hyn yn ei gwneud yn bwysicach sicrhau bod y bwyd a diod a ddarperir yn bleserus, yn faethlon ac yn hygyrch, er mwyn cynnal eu hiechyd a'u llesiant.

Mae bwyd blasus sy'n diwallu eu hanghenion unigol ac sy'n cael ei ddarparu mewn amgylchedd cadarnhaol a gofalgarn yn agwedd allweddol ar roi gofal o ansawdd da.

Mae darparu diet maethlon, cytbwys a diodydd rheolaidd yn hanfodol i:

- gynnal cymeriant maethol ac atal diffyg maeth
- cynnal pwysau iach
- cynnal lefelau hylif
- annog pobl i fod â diddordeb mewn bwyd a'i fwynhau

Hefyd, mae prydau, byrbrydau a diodydd maethlon rheolaidd yn rhoi strwythur i'r diwrnod a chyfleoedd ar gyfer rhyngweithio cymdeithasol.

Mae'r holl staff mewn cartref gofal yn cyfrannu at les cyffredinol preswylwyr ac mae ganddynt i gyd rôl yr un mor bwysig, i sicrhau bod eu preswylwyr yn cael profiadau bwyd cadarnhaol.

Mae'r canllawiau bwyd ac iechyd cynhwysfawr hyn wedi cael eu datblygu i gynorthwyo staff cartrefi gofal yng Nghymru i ddeall a diwallu anghenion maethol eu holl breswylwyr trwy:

- ddarparu bwyd a diod i ateb yr ystod o ofynion sydd gan breswylwyr, yn benodol mewn perthynas â'r risg gynyddol o ddiffyg maeth yn eu poblogaeth fwy agored i niwed
- cynorthwyo unigolion i fwynhau eu bwyd, a bwyta ac yfed symiau sy'n cynnal eu hiechyd a'u llesiant.

Yr heriau yw sicrhau bod prydau, byrbrydau a diodydd sy'n cael eu darparu'n cydfynd ag argymhellion dietegol ar gyfer y grŵp agored i niwed hwn ac yn cael eu bwyta, eu hyfed a'u mwynhau gan yr holl breswylwyr.

Bydd y safonau bwyd a argymhellir a chanllawiau arfer gorau'n cynorthwyo'r sector cartrefi gofal i wella ansawdd maethol y bwyd y maent yn ei weini, ac i ddiwallu anghenion amrywiol preswylwyr.

Bydd hyn hefyd yn helpu cartrefi gofal i ddangos i Arolygiaeth Gofal Cymru ac Awdurdodau Lleol sut y maent yn cyflawni eu rhwymedigaethau a'u cyfrifoldebau yn gyson â'r canllawiau statudol (gweler Atodiad 1). Bydd hefyd yn helpu i ddarparu asesiad mwy gwrthrychol o ansawdd y bwyd sy'n cael ei ddarparu, fel bod arfer gorau'n gallu gael ei amlygu.

Diet ac iechyd pobl hŷn

Wrth i ni fynd yn hŷn mae'n bwysig ein bod yn parhau i fwyta'n dda. Mae newidiadau yn ein cyrff yn golygu bod angen llai o egni (caloriau) arnom ond mae angen yr un faint o fitaminau a mwynau pwysig arnom o hyd i gynnal ein hiechyd a'n llesiant – diet llawn maethynnau yr ydym yn galw hyn. Mae maethiad da a gweithgarwch corfforol yn amddiffyn rhag nifer o gyflyrau sy'n fwy cyffredin wrth i ni fynd yn hŷn, e.e. clefyd cardiofasgwlaidd a dirywiad gwybyddol (gweithrediad yr ymennydd) a gall helpu i ddiogelu iechyd y geg ac iechyd deintyddol, ac iechyd esgyrn a chymalau yn ddiweddarach yn ein hoes.

Hefyd, wrth i ni fynd yn hŷn mae ffactorau eraill yn gallu effeithio ar ein cymeriant bwyd a diod a chreu mwy o risg na fyddwn yn cael yr holl faethynnau y mae eu hangen arnom megis afiechyd cyffredinol, cydadwaith rhwng cyffuriau, bod yn llai symudol, bod â llai o incwm, arwahanrwydd cymdeithasol, bod yn isel ein hysbryd, dioddef profedigaeth, a danheddiad gwael. Gall ein harchwaeth cyffredinol fod yn llai a bydd angen dognau llai o fwyd arnom.

Canfuwyd fod gan rai pobl hŷn yn y DU, yn enwedig y rhai sy'n byw mewn cartrefi gofal, gymeriant isel a/neu lefelau gwaed isel lle mae ystod o faethynnau pwysig yn y cwestiwn.

Mae newidiadau sy'n gysylltiedig â heneiddio arferol yn cynyddu risg faethol i oedolion hŷn.

Tabl 1

	Newidiadau iechyd/ corfforol a all ddigwydd	Effaith ar ddiet a maethiad
Person hŷn iach	Gall fod yn llai egnïol Gall fod dros ei bwysau	Mae ofynion maethol pobl hŷn yn debyg i'r boblogaeth gyffredinol ar y cyfan – diet cytbwys ac iach yn seiliedig ar y canllaw bwyta'n dda
Y broses heneiddio	Llai o Allu i Symud Newidiadau synhwyrdd Newidiadau yn: eu golwg, iechyd y geg, Gweithrediadau gastroberfeddol, Gweithrediadau gwybyddol Clefydau cronig Gall cyflwr meddygol gynyddu'r angen am rai maethynnau	Bydd angen llai o egni ar bobl wrth iddynt fynd yn hŷn ond mae dwysedd maethol y diet yr un fath. Gall cymeriant gwael ar y cyfan arwain at gollu pwysau a statws maethol gwael. Gall fod angen dietau therapiwtig arbennig
Person hŷn ag anghenion cymorth uwch a/neu gyflyrau meddygol	Risg arbennig o ddadhydradu Gall fod angen dietau therapiwtig arbennig Effaith bellach ffactorau sy'n cynyddu risg megis: afiechyd, anabledd, arwahanrwydd cymdeithasol, digwyddiadau pwysig mewn bywyd, colli annibyniaeth, newid mewn iechyd corfforol, newidiadau mewn pwysau, amodau tai	Mae sicrhau hydradu digonol yn hanfodol Diet cytbwys a llawn maethynnau Os yw'n wynebu risg: cyfnerthu bwyd ac egwyddorion bwyd yn gyntaf gall fod angen addasu ansawdd bwyd

Problemau iechyd allweddol sy'n gysylltiedig â diet mewn pobl hŷn:

- Mae diffyg maeth yn fwy cyffredin mhlith pobl hŷn yn enwedig y rhai sy'n byw mewn lleoliadau gofal
- Mae gorbwysau a gordewdra'n gyffredin ymhlith pobl hŷn iach ond mae hyn yn gostwng yn ystod henaint pellach
- Cymeriant protein, fitamin D, a haearn isel sy'n cael effaith ar iechyd ar y cyfan
- Mae rhwymedd yn gyffredin wrth i gymeriant bwyd fynd yn llai, wrth i weithgarwch fynd yn llai a gall diffyg hydradu ei wneud yn waeth hefyd

Caiff effaith y rhain ar iechyd ei nodi yn Adran 2

Diffyg maeth

Yn y DU, mae diffyg maeth yn gyffredin ar gyfer pobl sy'n cael eu derbyn i ysbytai a chartrefi gofal. Mewn cartrefi gofal amcangyfrifir bod y gyfradd rhwng 16 a 29%, ac ymhlith pobl a dderbynnir i'r ysbyty amcangyfrifir ei bod rhwng 15 a 40%

Roedd canlyniadau arolwg cenedlaethol yn 2011 yn amcangyfrif cyfradd o 41% mewn cartrefi gofal, gydag amrediad o 30-40% pan gaiff preswylwyr eu derbyn i'r cartref, gyda thueddiad i hynny gynyddu gydag oedran.

Felly mae asesiad cychwynnol o anghenion dietegol preswilydd a'u cymeriant bwyd a diod yn bwysig iawn, i ganfod unrhyw broblemau sy'n bodoli. Mae'r achosion o ddiffyg maeth yn aml yn uwch mewn cartrefi nyrsio na chartrefi preswyl, gan y gall fod pobl wedi cael cyfnod hwy o afiechyd a chyflyrau sy'n effeithio ar gymeriant bwyd a diod. Fodd bynnag, ni fydd ar lawer o bobl hŷn â dementia sy'n byw mewn cartrefi gofal angen gofal nyrsio ond efallai y byddant yn profi anawsterau gyda bwyta ac yfed.

Pwysau iach

Mae cynnal pwysau iach yn bwysig wrth i ni fynd yn hŷn, ac mae arolygon diweddar yn dangos bod niferoedd mawr o bobl dros 65 ledled Cymru sydd dros eu pwysau neu'n ordew. Mae gordewdra'n cynyddu'r risg o glefydau megis clefyd coronaidd y galon, diabetes math 2, pwysedd gwaed uchel, osteoarthritis, poen yn y cymalau a chanserau sy'n gysylltiedig â gordewdra.

Tabl 2 Cyfraddau presennol gorbwysau a gordewdra ymhlith pobl hŷn yng Nghymru

Arolwg iechyd Cymru 2018-2019 ²	Y boblogaeth gyffredinol 55-64 oed	Y boblogaeth gyffredinol 65-74 oed	Y boblogaeth gyffredinol Dros 75 oed
Gorbwysau a gordewdra	67%	64%	51%
Gordewdra	31 %	25%	13%

Mae gordewdra'n gostwng gydag oedran oherwydd y ffactorau a nodwyd. Mae canran y bobl hŷn mewn cartrefi gofal sydd dros eu pwysau neu'n ordew'n debygol o fod yn llawer llai na'r boblogaeth gyfartalog. Fodd bynnag, mae nifer yr achosion o ddiabetes yn debygol o fod yn uwch na'r boblogaeth gyffredinol.

Tabl 3 - Beth yw'r problemau sy'n gysylltiedig â bod o dan bwysau neu dros bwysau ?

O dan bwysau	Dros bwysau
<p>Mwy o risg o</p> <ul style="list-style-type: none"> • afiechyd a haint • clwyfau'n arafach yn gwella • cwypadau • hwyliau gwaeth <p>Llai o'r canlynol</p> <ul style="list-style-type: none"> • egni • annibyniaeth a'r gallu i gyflawni gweithgareddau beunyddiol • cryfder yn y cyhyrau • ansawdd bywyd 	<p>Mwy o risg o'r canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gordewdra • Diabetes Math 2 • Clefyd coronaidd y galon a strôc • Osteoarthritis • Rhai Canserau <ul style="list-style-type: none"> • Apnoea cwsg a phroblemau anadlu • Problemau iechyd meddwl • Gweithrediad Corfforol is

Efallai y bydd pobl yn eich gofal yn dewis bwyta diet anghytwys ac felly mae angen parchu eu hawliau. Dylai fod proses i asesu a rheoli risg bob amser, os oes effaith bosibl ar eu hiechyd.

Maethynnau pwysig

Egni – er y gall y gofynion o ran egni fod yn llai, mae angen i ansawdd y diet fod yr un fath. Fodd bynnag, efallai y bydd gan rai preswylwyr ofynion uwch o ran egni os oes ganddynt glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), clefyd Parkinson's neu ddementia.

Protein – mae cymeriant protein yn bwysig i gynnal màs y cyhyrau a helpu i atal sarcopenia.

Ffeibr Dietegol - mae hwn yn bwysig i atal rhwymedd, sy'n fwy cyffredin ymhlith pobl hŷn

Fitaminau a mwynau

Fitamin D - Ceir argymhellion penodol ynghylch fitamin D ar gyfer pobl hŷn. Mae fitamin D yn cael ei syntheseiddio yn y croen trwy weithred golau'r haul. Ond mae pobl hŷn yn nodweddiadol yn mynd allan i'r awyr agored yn llai na grwpiau oedran

iau ac mae eu croen yn llai effeithlon am gynhyrchu fitamin D o olau'r haul. Argymhellir felly bod yr holl oedolion dros 65 oed yn cymryd atchwanegiad sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D yn ddyddiol a'u bod yn bwyta bwydydd sy'n cynnwys fitamin D (e.e. pysgod olewog a grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig) yn rheolaidd.

Haearn – gall cymeriant haearn gwael mewn bwyd arwain at ddiffyg haearn ymhlith pobl hŷn, gan achosi blinder a phendro a gall arwain at anaemia.

Hydradu

Mae pobl hŷn yn wynebu risg arbennig o ddadhydradu am fod ganddynt lai o allu i synhwyro pan ydynt yn sychedig, yn enwedig pobl sy'n hen iawn neu sydd ag afiechyd

Mae **hylifau** yn arbennig o bwysig er mwyn:

- cadw'n hydradol
- lleihau'r risg o rwymedd, cwmpo, heintiau'r llwybr wrinol a cherrig arenol
- helpu i reoli tymheredd y corff

Iechyd y geg – mae bod ag iechyd y geg gwael, pydredd dannedd, clefyd y deintig neu ddannedd gosod nad ydynt yn ffitio'n dda yn gallu cael effaith fawr ar gymeriant bwyd a mwynhad o fwyd. Gall dannedd gosod nad ydynt yn ffitio'n dda ddynodi bod y preswlydd wedi colli pwysau'n flaenorol hefyd, y mae'n bwysig dod i wybod amdano wrth asesu anghenion preswlydd gyntaf.

Ceir rhagor o wybodaeth am fwyd a maethynnau pwysig yn Adran 2

Beth mae hyn yn ei olygu ar gyfer darparu bwyd a chymorth mewn cartrefi gofal?

Mae cartrefi gofal yn llawer mwy tebygol o fod â phreswylwyr sy'n wynebu risg o fod dan eu pwysau ac yn dioddef diffyg maeth, ond efallai y bydd ganddynt hefyd rai preswylwyr sydd dros eu pwysau neu'n ordew, sy'n gallu effeithio ar eu gallu i symud a'u gofal a bydd eu gofynion dietegol yn wahanol.

Y neges bwysig yma yw sicrhau na ddefnyddir un dull cyffredinol o ddarparu bwyd, e.e. bod yr holl breswylwyr yn cael pwдинаu cyfnerthedig, neu nad yw'r holl breswylwyr yn cael llaeth â llai o fraster. Rhaid ystyried gofynion, dewisiadau ac anghenion unigol. Mae'r agweddau hyn i gyd yn cael eu hegluro yn y canllawiau bwyd ymarferol.

Mae darparu bwyd a diod sy'n diwallu anghenion unigol preswylwyr yn hanfodol

Er mwyn i 'ddarpariaeth diet iach' ateb yr ystod o ofynion gall fod angen cynnig amrywiaeth o ddarpariaeth bwyd, e.e. diet cytbwys ac iach, prydau a byrbrydau llai

sydd â mwy o faethynnau, bwydydd y mae eu hansawdd wedi'i addasu, a hydradu priodol.

Mae angen i hyn adlewyrchu'r gofyniad cyfartalog ar gyfer person hŷn a hefyd ystyried anghenion dietegol penodol y rhai â dementia, y rhai sy'n cael anhawster llyncu a'r rhai ag anghenion therapiwtig, a'r rhai sydd o bosibl dros eu pwysau neu'n ordew.

Beth mae'r canllawiau arfer gorau ynghylch bwyd a maeth ar gyfer cartrefi gofal yn ei gynnwys?

Canllawiau arfer gorau		Bwydlenni a ryseitiau
Adran 1	Why eating and drinking well matters in care	Cynlluniau bwydlenni enghreifftiol
Adran 2	Safonau bwyd, canllawiau a chynllunio bwydlenni	
Adran 2A	Bwyta ac yfed yn dda gan ddfnyddio dulliau Bwyd yn Gyntaf	Ryseitiau ar gyfer bwydlenni safonol a chyfnerthedig *
Adran 2B	Bwyta ac yfed yn dda gyda Dementia	
Adran 2C	Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio Diet Addasu Ansawdd ac IDDSI**	
Adran 3	Yfed a phwysigrwydd hydradu	Ryseitiau ar gyfer addasu ansawdd neu ddolenni i adnoddau*
Adran 4	Annog preswylwyr i fwyta'n dda	
Adran 5	Hylendid a diogelwch bwyd	
Adran 6	Asesu a monitro anghenion dietegol	
Adran 7	Rhoi'r canllawiau ar waith	

* yn y canllawiau terfynol

** IDDSI – International Dysphagia Diet Standardisation Initiative

Mae **Adran 2** yn rhoi arweiniad cyflawn i ddarparu diet cytbwys ac iach i ddiwallu'r ystod o anghenion sydd gan breswylwyr yn eich gofal. Mae'n disgrifio safonau bwyd sy'n seiliedig ar ofynion maethol ar gyfer y grwpiau o fwydydd ac yn dangos sut y gall safonau ar gyfer prydau bwyd eich helpu i gynllunio eich bwydlenni.

Mae gweddill yr adrannau'n darparu canllawiau cynhwysfawr ynghylch cyflawni gofal maethol a hydradol o ansawdd ar gyfer eich holl breswylwyr.

Gall yr adran bwydlenni a ryseitiau* gael ei defnyddio i ychwanegu at eich gwaith cynllunio bwydlenni presennol neu i adolygu a gwella eich darpariaeth bwyd ar hyn o bryd:

- Er mwyn ei gwneud yn bosibl cydymffurfio â'r argymhellion dietegol presennol a hyrwyddo'r symiau a'r mathau priodol o fwydydd ar gyfer pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal;
- Er mwyn sicrhau bod unigolion yn cael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl ac yn cael cymorth i gynnal diet a chymeriant hylifau iach.
- Darperir bwydlen a ryseitiau enghreifftiol – bydd adran gynhwysfawr yn cael ei hychwanegu at yr adnodd terfynol

Ceir dolenni i'r canllawiau statudol ar fodloni'r rheoliadau safonau gwasanaethau a wnaed dan Ddeddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 yn Atodiad 1

Mae'r Canllawiau Statudol yn cynnwys y gofyniad i sicrhau bod pobl yn cael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl. Mae'r canllawiau'n nodi'n benodol sut y gall darparwyr gydymffurfio o ran cynorthwyo unigolion i gynnal diet a chymeriant hylif iach.

Mae **Tabl 4** yn nodi sut y gall y canllawiau bwyd a maeth hyn eich cefnogi chi mewn perthynas â'r canllawiau statudol a wnaed dan Ddeddf 2016 ac yn darparu enghreifftiau o'r modd y gallwch chi ddangos eich bod yn darparu gwasanaeth o ansawdd da ac yn diwallu anghenion gofal a chymorth eich preswylwyr.

Tabl 4

Canllawiau statudol ar gyfer darparwyr gwasanaethau ac unigolion cyfrifol ynghylch bodloni rheoliadau ar gyfer gwasanaethau cartrefi gofal

1.5 Gofynion ar ddarparwyr gwasanaethau o ran safon y gofal a'r cymorth a ddarperir *

<p>Canllawiau statudol 1.5 Gofynion ar ddarparwyr gwasanaethau o ran safon y gofal a'r cymorth a ddarperir Enghraifft</p>	<p>Sut y mae'r canllawiau ynghylch safonau bwyd ac arfer gorau'n cynorthwyo cartrefi gofal i gydymffurfio â hyn:</p>	<p>Enghreifftiau o'r ffyrdd y gallai cartrefi gofal ddangos ansawdd ardderchog darpariaeth bwyd a diod a gofal maethol ar gyfer preswylwyr</p>
<p>Enghreifftiau o'r canllawiau statudol Mae unigolion yn cael eu cynorthwyo i gynnal diet a chymeriant hylifau iach:</p>		
<p>Lle darperir bwyd a/neu ddiod ar gyfer unigolion, ceir dewis sy'n diwallu eu hanghenion ac yn cwrdd â'u dewisiadau hyd y bo'n rhesymol ymarferol</p>	<p>Bwydlenni, ryseitiau a chynlluniau bwydlenni enghreifftiol yn seiliedig ar safonau bwyd a maethynnau, i ddiwallu ystod o anghenion</p>	<p>Bwydlen gylchol ar gael gydag ystod o ddewisiadau i gyrraedd safonau bwyd a diwallu anghenion preswylwyr unigol Dylai hyn gynnwys dietau therapiwtig, dietau sy'n seiliedig ar addasu ansawdd bwyd, sylw i ddewisiadau unigol</p>
<p>Mae dewis iach o fwydydd ar gael ac yn cael ei hyrwyddo.</p>	<p>Maent yn diffinio ystyr 'iach' mewn perthynas â gwahanol anghenion pobl hŷn, e.e. I berson hŷn iach – diet cytbwys ac iach I berson hŷn ag anghenion cymorth uwch a risg o ddiffyg maeth – cynllun prydau gan gynnwys ffynonellau egni a phrotein mwy crynodedig, prydau llai a mwy mynych ac ansawdd wedi'i addasu o bosibl</p>	<p>Dewisiadau iachach i breswylwyr hŷn iach</p> <p>Diodydd poeth ac oer ar gael drwy'r amser</p> <p>Byrbrydau maethlon, a diodydd a phrydau llai ar gael</p> <p>Ystod o ddietau sy'n seiliedig ar addasu ansawdd bwyd i fodloni IDDSI ac anghenion preswylwyr unigol</p> <p>Defnyddio dulliau cyfnerthu bwyd a llai o ddibyniaeth ar atchwanegiadau maethol</p>

<p>Mae prydau bwyd yn brofiad cadarnhaol a, lle y bo'n ofynnol, mae unigolion yn cael eu cynorthwyo mewn modd sensitif i fwyta ac yfed.</p>	<p>Mae'r adran ar ofal a chymorth yn cynnwys ffocws ar yr amgylchedd bwyta, cynorthwyo gyda bwyta ac yfed, gofal ac urddas</p> <p>Canllawiau ychwanegol ar anghenion penodol preswylwyr â Dementia a'r rhai y mae arnynt angen i ansawdd bwyd gael ei addasu</p>	<p>Arsylwi ar: amgylcheddau bwyta pleserus ymgysylltu cadarnhaol â phreswylwyr (gan gynnwys yr iaith a ddefnyddir) cymorth urddasol gyda bwyta ac yfed cynnwys teuluoedd lle y bo'n briodol</p>
<p>Lle cynhelir asesiadau mae hyn yn cynnwys adnabod, gan ddefnyddio offer a gydnabyddir yn genedlaethol a chanllawiau seiliedig ar dystiolaeth, ble y gallai cymeriant maethol neu hylifol unigolyn fod dan fygythiad.</p>	<p>Adran ar sgrinio ac asesu a dolen i offeryn sgrinio i'w ddefnyddio mewn cartrefi gofal</p>	<p>Mae anghenion bwyd a maeth preswylwyr yn cael eu hasesu gan ddefnyddio'r offer priodol</p> <p>Mae cynlluniau gofal yn cael eu datblygu a'u rhoi ar waith i ddiwallu anghenion preswylwyr</p>
<p>Lle nodwyd fod risg y bydd unigolion yn colli pwysau neu wedi'u dadhydradu eir ati'n effeithiol i fonitro pwysau, cymeriant maethol a hylifol, a chymerir camau unioni pan fo pryderon yn codi neu'n parhau.</p>	<p>Ryseitiai ar gyfer bwydydd cyfnerthedig a dull 'bwyd yn gyntaf'</p> <p>Enghreiffiau ar gyfer hydradu effeithiol</p> <p>Dolenni i adnoddau i roi cymorth i fonitro</p>	<p>Mae gofal yn cael ei fonitro a'i werthuso a newidiadau'n cael eu rhoi ar waith yn ôl y gofyn</p>
<p>Lle y bo angen, mae cyngor arbenigol ychwanegol yn cael ei geisio i gefnogi gofal. Ymlynir wrth driniaethau a chymorth a ragnodwyd, gan gynnwys dietau arbenigol a ffyrdd o baratoi bwyd a diod.</p>	<p>Cyngor penodol ynghylch dietau arbennig yn y canllawiau a ble i gael help</p>	<p>Mae'r cartref gofal yn cael cyswllt â gweithwyr ieuchyd proffesiynol perthnasol ac yn gwybod sut i gael gafael ar gymorth pellach</p>

***(Rhan 7, Rheoliad 21, Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017 (fel y'u diwygiwyd)**

Ceir enghreifftiau pellach o'r ffyrdd y gall cartrefi gofal ddangos arfer gorau/ansawdd ardderchog yn yr amgylchedd bwyd ehangach ac o rhan rheoli bwyd yn ehangach yn yr adrannau o'r canllawiau.

Cyfeiriadau

1. Nutrition Screening Survey in the UK and the republic of Ireland (BAPEN, 2011)
Hospitals, Care Homes and Mental Health Units

https://www.bapen.org.uk/pdfs/nsw/nsw_report2008-09.pdf

2. Arolwg Cenedlaethol Cymru (2018) Ystadegau Cymru

https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-iechyd-poblogaethau?_ga=2.51582441.1933902288.1563179319-160543906.1551187863

ATODIAD 1

Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016

I grynhoi, mae'r Ddeddf wedi cael ei chyflwyno er mwyn mynd ati'n barhaus i wella **ansawdd gofal a chymorth** yng Nghymru. Mae'n Ddeddf â phwyslais ar y canlynol:

- **Gwella llesiant** trwy asesu effaith gwasanaethau ar fywydau pobl
- **Rhoi llais cryfach** i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau
- **Cryfhau trefniadau amddiffyn** trwy bwerau rheoleiddiol a mwy o dryloywder a chymharedd ar draws gwasanaethau yng Nghymru
- **Mwy o atebolrwydd** gan ddefnyddwyr gwasanaethau trwy sicrhau aliniad eglur rhwng arweinyddiaeth, diwylliant a llesiant

Mae'r canllawiau statudol ar gael yn:

<https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-04/canllawiau-ar-gyfer-darparwyr-ac-unigolion-cyfrifol.pdf>

Gofynion ar ddarparwyr gwasanaethau o ran safon y gofal a'r cymorth a ddarperir (Rhan 7, Rheoliadau 21 - 25)

Bwriad Rhan 7 o'r Rheoliadau yw sicrhau bod unigolion yn cael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl. Caiff y gwasanaeth ei ddylunio mewn ymgynghoriad â'r unigolyn ac mae'n ystyried ei ddymuniadau, ei ddyheadau a'i ddeilliannau personol ac unrhyw risgiau ac anghenion arbenigol sy'n llywio'i ofal a chymorth. Mae hyn yn cynnwys:

- rhoi gofal a chymorth sy'n cyflawni deilliannau personol unigolyn
- darparu'r wybodaeth, y sgiliau a'r cymhwysedd sy'n galluogi staff i ddiwallu anghenion llesiant unigolion
- sicrhau bod staff yn meddu ar y sgiliau iaith a chyfathrebu priodol
- cynllunio a lleoli staff i ddarparu parhad o ran y gofal
- ymgynghori ag asiantaethau ac arbenigwyr perthnasol a cheisio cymorth ganddynt lle y bo'n ofynnol.

Rheoliadau a safonau generig a chysylltiadau â bwyd a maeth

Rheoliad 21 yn Neddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 - mae hwn yn ei gwneud yn ofynnol darparu gofal a chymorth sy'n amddiffyn, yn hybu ac yn cynnal diogelwch a llesiant preswylwyr ac yn eu galluogi i gyflawni'r deilliannau gorau posibl

Safonau gofal a chymorth – gofynion trosfwaol

21

- (1) Rhaid i'r darparwr gwasanaeth sicrhau y darperir gofal a chymorth mewn ffordd sy'n amddiffyn, yn hybu ac yn cynnal diogelwch a llesiant unigolion.
- (2) Rhaid i'r darparwr gwasanaeth sicrhau y darperir y gofal a'r cymorth i bob unigolyn yn unol â chynllun personol yr unigolyn.
- (3) Rhaid i'r darparwr gwasanaeth sicrhau y darperir y gofal a'r cymorth mewn ffordd—
 - (a) sy'n cynnal perthnasoedd personol a phroffesiynol da ag unigolion a staff;
a
 - (b) sy'n annog ac yn cynorthwyo staff i gynnal perthnasoedd personol a phroffesiynol da ag unigolion.
- (4) Os nad yw'r darparwr gwasanaeth, o ganlyniad i newid i anghenion asesedig yr unigolyn, yn gallu diwallu'r anghenion hynny mwyach, hyd yn oed ar ôl gwneud unrhyw addasiadau rhesymol, rhaid i'r darparwr roi hysbysiad ysgrifenedig o hyn i'r unigolyn, unrhyw gynrychiolydd, comisiynydd y gwasanaeth a'r awdurdod lleoli ar unwaith.

Er mwyn cyflawni'r deiliant o ran llesiant mae'n ofynnol i ddarparwyr ddilyn canllawiau statudol sy'n cynnwys safonau gofal a chymorth mwy manwl ar ffurf yr hyn y mae angen dangos tystiolaeth ohono. Bydd hyn yn ei gwneud yn bosibl amlygu arfer da, nid dim ond diffyg cydymffurfio.

Mae canllawiau statudol a wnaed dan Ddeddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016 ('Deddf 2016') yn nodi sut y gall darparwyr gwasanaethau rheoleiddiedig (gan gynnwys gwasanaethau cartrefi gofal) gydymffurfio â gofynion a osodwyd gan reoliadau a wnaed dan Ddeddf 2016. Mae hyn yn cynnwys y gofyniad i sicrhau bod pobl yn cael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gyflawni'r canlyniadau gorau posibl. Mewn perthynas â'r gofyniad hwn mae'r canllawiau'n nodi'n benodol sut y gall darparwyr gydymffurfio o ran cynorthwyo unigolion i gynnal diet a chymeriant hylif iach.

BWYD

a MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 2

Bwyd a Maeth:

safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni

Adran 2

Bwyd a Maeth: safonau, canllawiau a chynllunio bwydlenni

Canllaw cyflawn i ddarparu diet cytbwys maethlon i ddiwallu'r ystod o anghenion sydd gan breswylwyr yn eich gofal.

Cynnwys

Bwyd a Maethynnau, cydbwys gofynion, y Canllaw Bwyta'n Dda

- Cydbwys gofynion drwy gydol y dydd
- Addasu'r Canllaw Bwyta'n Dda – sut y gall fod yn wahanol ar gyfer pobl hŷn yn eich gofal
- Gofynion ynni a phrotein cyffredinol
- Diwallu anghenion dietegol

Cynllunio bwydlenni

- Cynllunio bwyd a diod ar gyfer y diwrnod a'r wythnos

Grwpiau o fwydydd a safonau bwyd

- Ffrwythau a llysiau
- Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill startshlyd
- Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill
- Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen
- Olewau a sbreds

Cynllunio prydau a safonau

- Brecwast
- Cinio
- Pryd gyda'r nos
- Byrbrydau
- Dietau llysieuol

Gwybodaeth ychwanegol am faethynnau penodol a'u pwysigrwydd i bobl hŷn

Labeli bwyd a phrynu cynnyrch iachach

Bwydydd cynaliadwy mewn cartrefi gofal

Arfer gorau'r Gwasanaeth Bwyd

Arlwyo ar gyfer yr ystod o anghenion a gofynion dietegol arbennig

Bydd adrannau ychwanegol ar wahân yn cynnwys y canlynol:

2A Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio dulliau Bwyd yn Gyntaf

2B Bwyta ac yfed yn dda gyda Dementia

2C Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio Diet Addasu Ansawdd ac IDDSI

Bwyd a maethynnau, cydbwysio gofynion, y Canllaw Bwyta'n Dda

Mae'n hollbwysig sicrhau bod bwyd a diod a ddarperir i bobl hŷn mewn cartrefi gofal yn bleserus, yn faethlon ac yn hygyrch, er budd eu hiechyd a'u lles.

Mae bwyd a diod blasus sy'n diwallu anghenion unigol y preswylwyr ac sy'n cael eu darparu mewn amgylchedd cadarnhaol a gofalgar yn agwedd allweddol ar ddarparu gofal o ansawdd da.

Mae'r adran hon yn darparu'r cyfan y mae angen i chi ei wybod am y bwyd a'r ddiod yr ydych yn eu darparu i fodloni'r argymhellion dietegol ar gyfer pobl hŷn yn eich gofal. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod preswylwyr yn cael digon o faeth, yn cael eu hydradu ac yn cynnal pwysau iach.

Mae angen egni, maetholynnau a dŵr ar y corff i ddarparu maeth hanfodol

Mae 2 brif fath o Faethynnau:

Macro Faethynnau sef

Protein, carbohydrad, brasterau

Micro Faethynnau sef:

fitaminau (e.e. A,C,D) a mwynau (e.e. Haearn, calsiwm)

Cig /pysgod

Bara/pasta/reis

Olew olewydd/olew blodyn yr haul

Pysgod olewog

Moron/orennau/sbigoglys

Llaeth

Heulwen

Er mwyn darparu canllawiau ymarferol i chi eu defnyddio mewn cartref gofal, mae'r gofynion o ran maethynnau ar gyfer oedolion hŷn wedi cael eu trosi yn safonau bwyd a diod gyda chanllawiau ar fathau o fwyd a meintiau dognau ar gyfer pob pryd a byrbryd.

Mae **safonau bwyd** yn nodi'r mathau o fwyd a ddylai gael eu cynnig i oedolion hŷn yn ystod pob pryd, e.e. brecwast, prif bryd neu fyrbryd, neu ar y cyfan mewn diwrnod i fodloni'r argymhellion ynghylch cymeriant maethynnau.

Darperir cyfrol ar wahân o fwydlenni a ryseitiau enghreifftiol sy'n cyrraedd y safonau bwyd.

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch faint o faethynnau a argymhellir ar gyfer diwrnod arferol i oedolion hŷn gweler Atodiad 1.

Cydbwysu gofynion trwy gydol y dydd

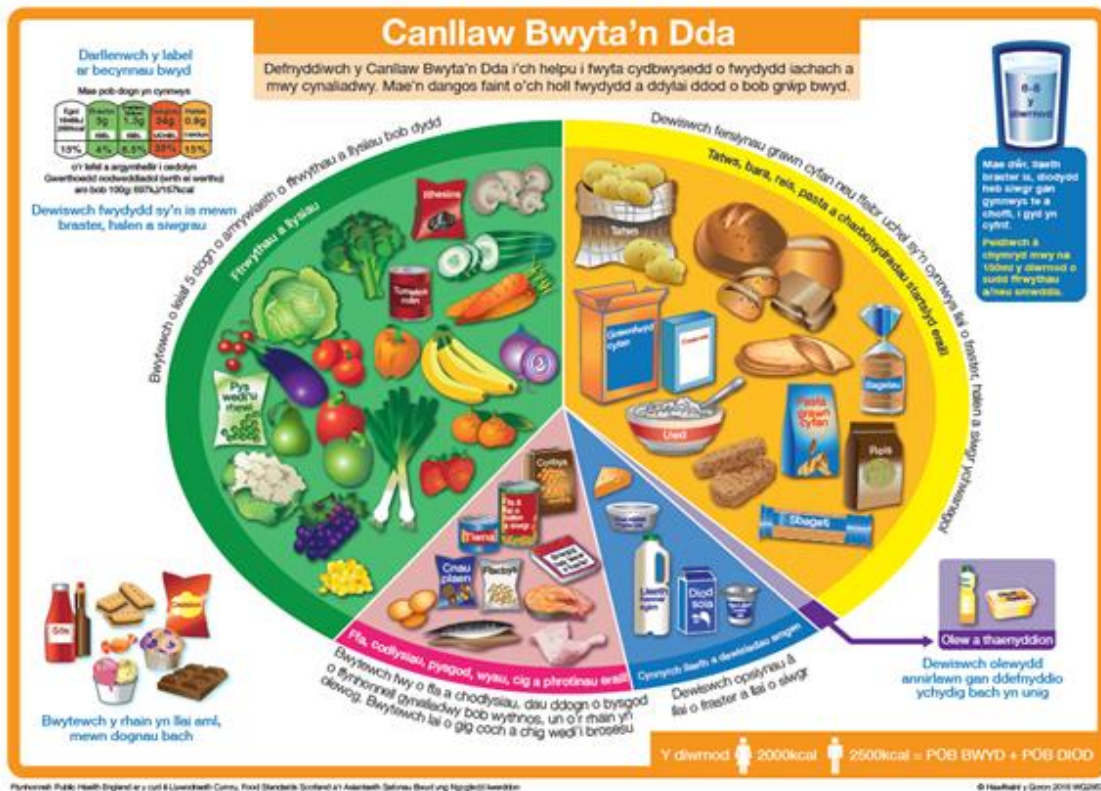
Beth yw'r diet cytbwys ac iach delfrydol?

Mae bwyta'n dda a byw bywyd iach yn gallu helpu pob un ohonom i deimlo ar ein gorau a gwneud gwahaniaeth mawr i'n hiechyd yn awr ac yn y tymor hir. Defnyddir y Canllaw Bwyta'n Dda ledled y DU er mwyn helpu pawb i ddeall beth yw'r cydbwysedd delfrydol o fwydydd ar gyfer diet iach ac mae wedi'i fwriadu ar gyfer plant dros 5 oed, pobl ifanc yn eu harddegau, oedolion a phobl hŷn sy'n iach. Mae'n hybu diet cytbwys ac iach gyda llawer o ffrwythau a llysiau, grawnfwydydd a grawn, llai o fraster, siwgr a halen er mwyn helpu i atal llawer o gyflyrau sy'n gysylltiedig â diet gwael.

Faint o fwyd a pha fathau o fwyd i'w cael yn ystod y dydd

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn ein hannog i ddewis amrywiaeth o fwydydd o'r 5 grŵp o fwydydd i'n helpu i gael yr ystod eang o faethynnau y mae eu hangen ar ein cyrff i aros yn iach. Y pum grŵp o fwydydd yw:

- **Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau eraill startshlyd**
- **Ffrwythau a llysiau**
- **Ffa, codllysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill**
- **Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen**
- **Olewau a sbreds**



Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda'n dangos faint o'r hyn rydym yn ei fwyta ar y cyfan ddylai ddod o bob grŵp o fwydydd:

- Bwytwch o leiaf 5 dogn o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- Seiliwch eich prydau bwyd ar datws, bara, reis, pasta neu garbohydradau startshlyd eraill; gan ddewis cynnyrch grawn cyflawn lle y bo'n bosibl.
- Bwytwch ac yfychwch rai cynhyrchion llaeth, neu ddewisiadau amgen (fel diodydd soia); gan ddewis opsiynau sydd â llai o fraster a siwgr.
- Bwytwch rywfaint o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill (gan gynnwys dau ddogn o bysgod bob wythnos, y dylai un ohonynt fod yn olewog).
- Dewiswch oleuau a sbreds annirlawn gan fwyta ychydig yn unig ar y tro.
- Yfychwch 6–8 cwpanaid/gwydraid o hylif y dydd.
- Os ydych yn bwyta bwydydd ac yfed diodydd sy'n cynnwys llawer o fraster, halen neu siwgr, cymerwch nhw'n llai aml, ac ychydig yn unig ar y tro.

Nid yw'n uniongyrchol berthnasol i bobl â gofynion dietegol neu anghenion meddygol arbennig, a ddylai gael cyngor gan ddietydd cofrestredig.

Y Canllaw Bwyta'n Dda ar gyfer pobl hŷn yn eich gofal – beth sy'n bwysig a sut y mae'n wahanol

Nid yw bod yn hŷn yn golygu gwneud newidiadau mawr i'ch diet; mae'r argymhellion ar gyfer sicrhau diet cytbwys ac amrywiol yr un fath ag ar gyfer y boblogaeth gyffredinol. Fodd bynnag, mae afiechyd a'r broses heneiddio'n cael effaith ar statws maethol a gallant arwain at yr angen i ddiwallu anghenion dietegol rhywun mewn amrywiaeth o ffyrdd.

“Beth y mae angen i mi ei wybod am oedolion hŷn a maeth a sut ydw i'n sicrhau diet da a'r iechyd gorau i'm preswylwyr?”

Bydd gan eich preswylwyr ystod o anghenion ac archwaethau a bydd angen bod â dull hyblyg, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i ddiwallu eu gwahanol anghenion am fwyd a diod. Efallai y bydd hyn yn golygu y bydd y mwyafrif o'r preswylwyr yn cael brecwast, cinio a phryd gyda'r nos gyda byrbrydau rhyngddynt ac y bydd ar eraill angen byrbrydau a phrydau maethlon llai yn fwy aml neu y bydd arnynt angen diet cyfnerthedig.

Sylwer:

- Mae sgrinio cychwynnol a monitro parhaus ar gyfer preswylwyr yn elfennau hanfodol o roi gofal maethol i'ch preswylwyr
- Gall hyfforddi staff mewn gofal bwyd a maeth ar gyfer pobl hŷn gynyddu effaith i'r eithaf
- Mae maeth da'n hanfodol i gadw'n iach a gallu gwella ar ôl salwch
- Bydd diffyg maeth yn golygu bod person hŷn yn wynebu mwy o risg o farwolaeth, yn profi cyfradd gwella is ac yn profi ansawdd bywyd gwaeth.

Mae bwyd blasus a maethol yn allweddol; fodd bynnag, mae agweddau eraill ar ofal maethol yn bwysig hefyd i gynorthwyo preswylwyr i fwyta a mwynhau bwyd sy'n diwallu eu hanghenion. Mae'r rhain yn cynnwys sgrinio maethol, gofal iechyd y geg, rhoi cymorth i fwyta, amgylchedd bwyta cadarnhaol ac amseroedd wedi'u diogelu ar gyfer prydau bwyd, y maent i gyd yn cael sylw yn yr adrannau perthnasol o'r canllawiau hyn.

Gofynion ar y cyfan o ran egni a phrotein

Gofynion cyfartalog a amcangyfrifir o ran Egni ar gyfer oedolion iach¹

	Dynion – calorïau o egni y dydd	Menywod – calorïau o egni y dydd
55-64	2581	2079
65-74	2342	1912
75 +	2294	1840

Bydd amrediad o **1900 – 2600 Kcal o egni y dydd** yn diwallu anghenion y mwyafrif o'ch preswylwyr, gan gynnwys

Preswylwyr sy'n iach yn faethol – preswylwyr ag archwaethau a gofynion arferol a hefyd

Preswylwyr sy'n fregus yn faethol – preswylwyr ag archwaethau gwael nad ydynt yn gallu bwyta symiau arferol o fwyd adeg prydau bwyd neu sydd â mwy o anghenion.

Gofynion o ran protein

I oedolion iach isafswm o 55g o brotein y dydd. Bydd amrediad o 55-90g o brotein y dydd yn diwallu anghenion y mwyafrif o breswylwyr²

Bydd y mwyafrif o'ch preswylwyr yn hŷn ac fe allent fod yn wynebu risg o ddiffyg maeth. Os oes ganddynt anghenion uwch o ran cymorth maent yn fwy tebygol o fod ag archwaethau gwaeth. Efallai y bydd eu prydau yn llai o ran maint ond mae angen iddynt gael yr un lefel o brotein a maethynnau pwysig. Diet llawn maethynnau yw'r enw ar hyn.

Os yw preswylwyr yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser yn y gwely bydd eu gofynion o ran egni'n is ac mae'n bwysig diwallu eu hanghenion dietegol trwy symiau bach o fwyd a diod maethlon. Efallai na fydd rhai preswylwyr i'w gweld yn cerdded yn bell; fodd bynnag, gall yr ymdrech y mae ei angen alw am fwy o egni nag y byddech yn ei ddisgwyl.

Sylwer: bydd gofynion o ran egni'n newid i unigolyn gan ddibynnu ar salwch a newidiadau mewn symudedd.

¹ Lefelau a Argymhellir yn y Diet ar gyfer egni, SACN 2011

² Lefelau a Argymhellir yn y Diet ar gyfer egni a maethynnau mewn bwyd ar gyfer y Deyrnas Unedig, Llyfrfa EM 1991.

Diwallu anghenion dietegol

Mae'r diagramau isod yn dangos rhai o'r gwahanol ffyrdd y gellir cyflawni cymeriant dyddiol o 2,200kcal a 70g protein a'r ystod o fitaminau a mwynau.

Enghraifft 1

3 phrif bryd



600 kcal a
39g protein



580 kca a
18g protein



575 kcal a
25g protein



135 kcal a
6g protein



cynhwyswch gyfanswm o
6-8 diod (200-300 kcal)

Enghraifft 2

3 phryd bach a 2-3 o fyrbrydau mwy a diodydd maethlon



290 kcal a
9g protein



580 kcal a
18g protein



415 kcal a
35g protein



135 kcal a
6g protein



340 kcal a
12g protein



325 kcal a
7g protein



340 kcal a
12g protein



cynhwyswch gyfanswm o
6-8 diod (200-300 kcal)

Enghraifft 3

5 byrbryd a 3 diod faethlon



320 kcal a
9g protein



180 kcal a
4g protein



185 kcal a
3g protein



310 kcal a
8g protein



135 kcal
a6g protein



220 kcal a
7g protein



340 kcal a
14g protein



135 kcal a
6g protein



cynhwyswch gyfanswm o
6-8 diod (200-300 kcal)

Hylif – dylai fod 6-8 o gyfnodau diodydd trwy gydol y dydd yn cynnig diodydd poeth ac oer. Bydd hyn yn darparu tua 1600ml o hylif. Dylai'r diodydd amser cinio ac ar adeg y pryd gyda'r nos gael eu gweini ar unwaith wedi i'r pryd gael ei orffen.

Mae diodydd a phwysigrwydd cynnal lefelau hydradu'n cael eu trafod yn llawn yn yr adran ar Hydradu.

Cynllunio bwydlenni

Mae cynllunio bwydlenni'n hanfodol i sicrhau diet cytbwys ac iach ar gyfer y bobl hŷn yn eich gofal. Bydd yn eich helpu i gyrraedd y safonau gofal a ddisgwyllir ac i ddiwallu anghenion maethol ac iechyd eich preswylwyr. Bydd hefyd yn eich helpu i ddangos arfer rhagorol o ran ansawdd y bwyd yr ydych yn ei ddarparu.

Dylai bwydlenni gael eu cynllunio gan aelod o staff â'r wybodaeth a sgiliau perthnasol a dealltwriaeth am anghenion maethol preswylwyr, gyda mewnbwn gan staff, preswylwyr, perthnasau a rheolwyr.

Rhowch ystyriaeth i wahanol anghenion a dewisiadau preswylwyr a sut orau y gallwch ddarparu ar gyfer y rhain. Er enghraifft, bydd darparu dewis o brif brydau

neu brydau ysgafn ar gyfer y pryd canol dydd a'r pryd gyda'r nos yn darparu ar gyfer y rhai sy'n hoffi brecwast mwy ac nad ydynt felly'n barod am brif bryd amser cinio.

Mae cynllunio bwydlenni ymlaen llaw ar gyfer eich lleoliad yn gallu:

- Sicrhau'r amrywiaeth a'r cydbwysedd cywir i gyrraedd y safonau bwyd a chydymffurfio â chanllawiau bwyd
- Sicrhau'r amrywiaeth y mae ei hangen i ddiwallu anghenion preswylwyr a lleihau'r tebygolrwydd o ddiflasu ar y bwydlenni.
- Lleihau cost bwyd ar y cyfan.
- Lleihau gwastraff a chyfyngu i'r eithaf arno.
- Helpu gyda dyletswyddau staff, gan y bydd yr holl staff yn gwybod pa fwyd sy'n cael ei ddarparu.
- Hysbysu preswylwyr a pherthnasau am y dewisiadau sydd ar gael

Anelwch at gylch bwydlenni o 3 wythnos **o leiaf** – i sicrhau amrywiaeth dda a chydwbysedd da rhwng gwahanol brydau ac i osgoi gormod o ailadrodd.

Defnyddiwch y safonau bwyd, safonau prydau, pwyntiau ymarfer, bwydlenni a ryseitiau enghreifftiol sy'n rhoi awgrymiadau defnyddiol i helpu i gynllunio eich darpariaeth bwyd.

Cynhyrchwch fwydlen sy'n diwallu anghenion y mwyafrif o'ch preswylwyr gyda'r cydbwysedd cywir o egni a maethynnau ac yna addaswch hon ar gyfer anghenion unigol. Dylai'r holl fwyd a diod sy'n cael eu cynnig gael eu cynnwys ar y fwydlen.

Ar gyfer pobl ag archwaeth gwael anelwch at ddull 'bwyd yn gyntaf' i ddechrau bob amser gydag amrywiaeth o ddiodydd addas. Strategaeth ddietegol yw 'Bwyd yn gyntaf' i drin cymeriant dietegol gwael ac atal pobl rhag golli pwysau'n anfwriadol gan ddefnyddio bwyd a diod pob dydd sy'n faethlon. Gweler adran 2a ar gyfer 'bwyd yn gyntaf'.



Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer cynllunio bwydlenni

1. Dylai strwythur bwydlen gynnwys:
 - brecwast, cinio a phryd gyda'r nos
 - byrbrydau rhwng prydau
 - diodydd poeth ac oer trwy gydol y dydd i gynnig o leiaf 6 diod y dydd a mynediad at ddŵr 24 awr y dydd
 - hyblygrwydd i ddarparu ar gyfer ystod o batrymau prydau, e.e. prydau llai yn aml a byrbrydau mwy maethlon
2. Siaradwch gyda phreswylwyr a pherthnasau wrth gynllunio bwydlenni; mae hyn yn eich helpu i ddiwallu anghenion pawb
3. Cynlluniwch fwydlenni ar gyfer yr holl brydau a byrbrydau yr ydych yn eu darparu mewn cylch 3 wythnos – bydd hyn yn helpu i ddarparu amrywiaeth a chydbwysedd o'r prif grwpiau o fwydydd a bydd o gymorth gyda chynllunio ar gyfer siopa a pharatoi.

4. Cynlluniwch bob pryd a byrbryd i gyrraedd y safonau bwyd a diod sy'n cael eu darparu – bydd hyn yn helpu i sicrhau bod pobl hŷn yn eich gofal yn cael y symiau cywir o faethynnau a'r cydbwysedd cywir o fwyd ym mhob pryd
5. Cynlluniwch fwydlenni fel eu bod yn cynnwys amrywiaeth o liwiau, blasau ac ansodau i wneud prydau'n fwy diddorol a blasus. Mae darparu seigiau poeth ac oer bob yn ail yn gallu ychwanegu amrywiaeth hefyd
6. Rhowch ystyriaeth i'r amser paratoi a choginio – edrychwch beth rydych yn ei goginio bob dydd, ac osgowch fod â phrif gwrs a phwdin a fydd yn cymryd llawer o amser i'w paratoi. Rhannwch y gwaith paratoi bwyd fel ei fod wedi'i wasgaru'n gyfartal trwy gydol y dydd. Efallai y cewch fod cyfyngiadau arnoch o ran beth allwch ei ffitio yn y ffrwn ac ar yr hob.
7. Bydd prydau cartref yn iachach na phrydau parod fel rheol gan eich bod yn gallu dewis eich cynhwysion yn ofalus a bod y cynnwys halen yn debygol o fod yn is.
8. Gwnewch yn siŵr bod bwydlenni'n darparu ar gyfer yr holl anghenion diwylliannol, crefyddol a dietegol. Ceisiwch addasu ryseitiau arferol ar gyfer rhai dietau, ac os oes angen darparwch brydau unigol.
9. Cyflwynwch gylchoedd bwydlenni newydd o leiaf ddwywaith y flwyddyn; bydd hyn yn helpu i gyflwyno ryseitiau newydd ac yn sicrhau tymoroldeb. Mae defnyddio achlysuron arbennig neu brydau bwyd thematig yn gallu helpu i ychwanegu amrywiaeth a diddordeb hefyd
10. Cyfyngu ar wastraff/defnyddio bwyd dros ben – mae cynllunio bwydlenni a rhestru cynhwysion yn gallu cyfyngu i'r eithaf ar wastraff bwyd a chynyddu i'r eithaf y defnydd o'r holl fwyd, e.e. bwyd dros ben mewn ryseitiau. Cofiwch ddilyn y rheolau ar gyfer storio a chadw bwyd.
<http://www.wrap.org.uk/sites/files/wrap/labelling-guidance.pdf>

Mae'r adrannau canlynol yn nodi'r safonau bwydydd i anelu atynt ar y cyfan:

Ar gyfer grŵp o fwydydd, mae gwybodaeth i egluro:

- y **mathau o fwyd a diod** sydd wedi'u cynnwys yn y grŵp o fwydydd
- **pam** fod y grŵp o fwydydd yn **bwysig**
- **gwybodaeth am ddiogelwch bwyd**
- **canllawiau** ar gyfer cynllunio bwydlenni
- gwybodaeth am **feintiau dogneau** nodweddiadol

Mae **safonau bwyd** yn disgrifio **pa mor aml, faint, a pha wahanol fathau** o fwyd a diod i'w darparu bob dydd a chyda phob pryd.

Grwpiau o fwydydd a safonau bwyd

Ffrwythau a Llysiau

Pam fod y grŵp hwn o fwydydd yn bwysig? – mae ffrwythau a llysiau'n ffynhonnell bwysig ar gyfer fitaminau A ac C ac E, asid ffolig, mwynau megis sinc a haearn a ffeibr.

Safonau Bwyd	Arfer Gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn	Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud wrth baratoi
<p>Dylai ffrwythau a llysiau roi cyfrif am ryw draean o'r diet beunyddiol:</p> <p>Dylech anelu at sicrhau bod pob bwydlen diwrnod llawn yn cynnig '5 y dydd' gan gynnwys amrywiaeth o lysiau, saladau a ffrwythau</p> <p>Dylech eu cynnwys gyda brechwast, prif brydau ac fel byrbrydau</p> <p>Darparwch ddogneau o'r maint cywir. Mae 80g yn un dogn neu gweler yr enghreifftiau isod</p>	<p>Llysiau a salad Pob math o lysiau ffres, tun ac wedi'u rhewi – er enghraifft, brocoli ffres, pys wedi'u rhewi, india–corn tun, courgettes, pak choi, ocr</p> <p>Llysiau salad – er enghraifft, letys, berwr dŵr, ciwcymbr, tomato, moron amrwd, puprynnau amrwd, radis a betys</p> <p>Cofiwch: mae tatws yn llawn starts ac ni chânt eu cyfrif yn llysiau ac <i>nid ydynt yn cyfrannu at un o'ch 5 y dydd, ond mae tatws melys, pannas, swêds ac erfin yn cyfrif.</i></p> <p>Ffrwythau Ffrwythau ffres – fel afalau,</p>	<p>Peidiwch â gorgoginio llysiau ffres na'u torri ymhell cyn eu coginio a'u gadael mewn dŵr</p> <p>Peidiwch â choginio llysiau ymlaen llaw a'u hailgynhesu cyn eu gweini, (mae'r arferion hyn yn lleihau'r fitaminau a geir ynddynt)</p> <p>Dewiswch lysiau ffres pan ydynt yn eu tymor</p> <p>Cynhwyswch lysiau wedi'u rhewi neu mewn tun gan bod y rhain yn gallu arbed amser coginio a chan eu bod yr un mor faethlon</p> <p>Ychwanegwch lysiau a chodlysiau at stiwiau, caserolau, seigiau reis</p>

<p>Gellir cynnig pwdinau sy'n seiliedig ar ffrwythau fel un o'r 5 y dydd os oes un dogn o ffrwythau wedi'i gynnwys</p> <p>Dylid cynnig gwydraid o sudd ffrwythau 100% heb ei felysu gydag un pryd bwyd i helpu i gyflawni'r cymeriant Fitamin C</p> <p>Dylai fod ffrwythau ffres ar gael ac yn barod i'w bwyta bob amser ar gyfer y rhai y mae angen hynny arnynt, e.e. salad ffrwythau ffres mewn cynwysyddion</p>	<p>bananas, gellyg, grawnwin, ffrwyth ciwi, oreinnau, satswmas, eirin, aeron, melon neu fango</p> <p>Ffrwythau tun mewn sudd – er enghraifft, eirin gwlanog, gellyg, pîn afal, oreinnau mandarin neu fricyll</p> <p>Ffrwythau wedi'u stiwio fel afalau wedi'u stiwi, ffrwythau sych wedi'u stiwi, eirin wedi'u stiwi neu riwbob wedi'i stiwi</p> <p>Ffrwythau wedi'u sychu fel rhesins, bricyll wedi'u sychu, dêts, ffigs, prŵns</p> <p>Suddion ffrwythau a smwythod Cynigiwch wahanol ffrwythau a llysiau adeg prydau a byrbrydau</p>	<p>Storiwch llysiau ffres mewn lle oer, tywyll</p> <p>Arbrofwch â saladau a cheisiwch ychwanegu ffrwythau a llysiau gyda chnau a hadau, nwdls, gwenith bulgur, cwinoa a cous cous</p> <p>Ychwanegwch ffrwythau at ystod o bwdinau a seigiau gan gynnwys bwyd dechreuol oer a seigiau sawrus; gallai hyn helpu rhai preswylwyr â dementia os yw'n well ganddynt fwydydd melysach</p> <p>Mae ffrwythau wedi'u sychu'n ychwanegiad da at bwdinau a brecwast i gynyddu cymeriant ffeibr a ffrwythau. Sylwer: Efallai na fydd rhai preswylwyr yn gallu eu cnoi Gall ffrwythau wedi'u sychu fod yn niweidiol i'r dannedd, felly dylech eu cynnwys fel rhan o brydau a fydd yn cael llai o effaith na byrbryd</p> <p>Cofiwch nad yw cynhyrchion fel sôs coch, iogyrt ffrwythau, jam wedi'u cynnwys gan mai ychydig iawn o ffrwythau neu llysiau sydd ynddynt</p> <p>Cadwch olwg am ddiodydd â'r geiriau 'diod ffrwythau' ar y pecyn gan bod y rhain yn annhebygol o gynnwys llawer o ffrwythau ac yn gallu bod yn uchel mewn siwgr</p>
---	--	---

Beth sy'n cyfrif fel 5 y Dydd?

Ar gyfer oedolion, 80g o ffrwythau, neu llysiau, yw dogn, sef:

- Tafell fawr o ffrwyth fel melon neu bîn afal
- 1 afal, banana neu ellygen maint canolig
- 2 ffrwyth llai fel eirin neu satswmas
- 7 mefusen neu 20 mafonen
- 1 llond llaw o rawnwin

- 3 llwy fwrdd orlawn o bys, ffa neu godlyisiau
- 3 llwy fwrdd orlawn o llysiau fel moron wedi'u tafellu, llysiau cymysg neu gorn
- 4 llwy fwrdd orlawn o llysiau gwyrdd wedi'u coginio fel bresych a llysiau'r gwanwyn
- 2 goesyn brocoli neu un tomato canolig. Powlen bwdin o llysiau salad gwyrdd.

Mae ffrwythau a llysiau sy'n ffynonellau haearn da'n cynnwys llysiau dail tywyll, brocoli, bricyll a resins wedi'u sychu, cyrens duon a ffa llydain

Mae ffrwythau a llysiau sy'n ffynonellau asid ffolig da'n cynnwys llysiau deiliog gwyrdd, brocoli, ysgewyll, pys, asbaragws ac orennau

Pwynt arfer – prynu ffrwythau a llysiau

Dewiswch ffrwythau a llysiau yn eu tymor lle y bo'n bosibl oherwydd byddant yn fwy blasus, yn rhatach ac yn fwy tebygol o fod wedi'u tyfu'n lleol.

Rhowch gynnig ar dyfu ffrwythau a llysiau mewn potiau neu fagiau a pherlyisiau ffres mewn blychau ffenestr, neu mewn llain llysiau os gallwch chi ac anogwch y preswylwyr i ymuno â chi os ydynt yn gallu.

Rhowch ystyriaeth i brynu cynnyrch masnach deg os ydynt yn cael eu tyfu dramor

Pwynt arfer – hylendid a diogelwch bwyd

Dylai'r holl ffrwythau a llysiau gael eu golchi cyn eu bwyta, oni bai eu bod wedi'u pacio a bod y label yn nodi eu bod wedi'u golchi ymlaen llaw.

Cofiwch gyngor diogelwch bwyd wrth olchi a pharatoi llysiau a dyfwyd gartref – gweler Adran 6.

Cofiwch y gall rhai preswylwyr fod yn alergaidd i rai ffrwythau. Y ffrwythau mwy cyffredin y mae pobl yn alergaidd iddynt yw afalau, eirin gwlanog, melon, mango, kiwi, mefus.

Dilynwch ganllawiau'r ASB ar alergenau – gweler yr wybodaeth am reoli alergeddau yn nes ymlaen.

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill

Pam fod y grŵp hwn o fwydydd yn bwysig?

Mae bwydydd startshlyd yn ffynhonnell dda ar gyfer egni o garbohydradau a'r rhain yw'r brif ffynhonnell ar gyfer ystod o faethynnau gan gynnwys asid ffolig, fitaminau B a haearn

Maent hefyd yn darparu ffeibr

Safonau bwyd	Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau hyn	Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud wrth baratoi
<p>Dylai bwydydd startshlyd roi cyfrif am ryw draean o'r diet beunyddiol: Darparwch ddogn o fwydydd o'r grŵp hwn fel rhan o bob pryd</p> <p>Fel canllaw dylech gynnwys 6 neu fwy o ddognau bob dydd</p> <p>Dylech ddarparu amrywiaeth bob dydd a chynnwys opsiynau grawn cyflawn a ffeibr uchel</p> <p>Darparwch fara a chynnyrch bara â chynnwys halen is lle y bo'n bosibl</p> <p>Gweinwch ddognau o'r maint cywir: 1 dogn = 1 dafell o fara, ½ bagel, 1 crympet 1 daten maint canolig neu 2-3 daten fach (maint wy) 60g (3 llwy fwrdd) o reis neu basta wedi'i goginio 60g (3 llwy fwrdd) o rawnfwyd brechwast</p>	<p>Pob math o fara – gwenith cyflawn, granar, brown, bywyn gwenith, gwyn, amlrawn, bara soda, bara tatws, chapattis, bara naan, rholiau, bagels, bara pitta, wraps, tortilla</p> <p>Tatws neu datws melys – wedi'u berwi, eu stwnshio, drwy'u crwyn neu wedi'u torri'n dalpiau</p> <p>Yam, a gwreiddlysiau startshlyd eraill</p> <p>Pasta a nwdls – gwenith cyflawn a gwyn</p> <p>Reis – brown a gwyn Grawn eraill megis couscous neu wenith bulgur, indrawn (polenta) a grawn corn</p> <p>Uwd blawd ceirch Grawnfwydydd brechwast pyffion gwenith, bisgs gwenith, reis crisb neu greision gwenith. Mae grawnfwydydd cyfnerthedig yn gallu bod yn ffynhonnell dda ar gyfer haearn, Fitamin D ac asid ffolig</p> <p>Dewiswch fara a chynnyrch bara â chynnwys halen is – y rhai â label</p>	<p>Anogwch pobl i fwyta bara a chynnyrch bara â chynnwys ffeibr uwch</p> <p>Mae opsiynau ffeibr uwch yn cynnwys bara gwenith cyflawn, bara wedi'i wneud â chyfuniad o flawd gwyn a gwenith cyflawn gyda neu heb ffeibr ychwanegol</p> <p>Reis brown, pasta gwenith cyflawn a gwenith cyflawn/ grawn cyflawn</p> <p>Anogwch pobl i fwyta bara a chynnyrch bara â chynnwys halen is – y rhai â label halen gwyredd (isel) neu ambr (canolig)</p> <p>Anelwch at sicrhau bod o leiaf hanner y grawnfwydydd brechwast yn rhai ffeibr uwch (h.y. mwy na 6g/100g)</p> <p>Os yw pobl yn dilyn diet iachach dylent ddewis</p>

<p>Ni ddylid ychwanegu bran at rawnfwydydd na bwydydd gan ei fod yn cynnwys ffytadau sy'n gallu glynu wrth fwynau pwysig megis calsiwm, sinc, haearn a lleihau'r gallu i'w hamsugno.</p>	<p>halen gwyrdd (isel) neu ambr (canolig)</p>	<p>grawnfwydydd â llai o siwgr Y rhai â label gwyrdd (isel) neu ambr (canolig) felly llai na 22.5g/100g o siwgr ar y cyfan</p> <p>Wrth goginio bwyd startshlyd, defnyddiwch frasterau monoannirlawn ac amlannirlawn wrth goginio</p>
--	---	--

Pwynt arfer ar gyfer grawn cyflawn a ffeibr uchel

Dylid annog preswylwyr i fwyta mwy o fwydydd sy'n naturiol gyforiog o ffeibr, ond mae'n bwysig cynyddu hyn yn raddol a sicrhau bod cymeriant hylif yn cael ei gynyddu hefyd.

Mae rhwymedd yn broblem gyffredin o ganlyniad i fwyta llai o'r bwydydd hyn, yfed llai o hylif, bod yn llai egnïol, a swyddogaethau ffisiolegol is, e.e. gweithrediad cyhyrau'r coluddion a rhai meddyginiaethau. Mae'n bwysig ceisio atal rhwymedd gan ei fod yn gallu cael effaith fawr ar ansawdd bywyd rhywun ac yn gallu arwain at broblemau meddygol pellach.

Cofiwch fod ffrwythau a llysiau'n ffynonellau ffeibr da hefyd.

Faint o ffeibr mae ei angen arnom

Y lefel a argymhellir yn y diet ar gyfer cymeriant ffeibr dietegol gan y boblogaeth yw 30g y dydd

Dyma enghraifft sy'n dangos sut y gellir cyflawni hyn â chymeriant bwyd mewn un diwrnod:

Brecwast	Powlen o rawnfwyd ffeibr uchel (megis bran) gyda llaeth ac un fanana wedi'i thafellu ar ei ben 1 dafell o dost gwenith cyflawn gyda jam	9.84g 1.12g 2.52g	Cyfanswm: 13.5g
Byrbryd yn y bore	Cwpanaid o Goffi/Te Bisgïen wenith	0 0.5g	Cyfanswm: 0.5g

Cinio	Stiw cig eidion, ffacbys a llysiau Reis grawn cyflawn a phys	2.53g 3.7g	Cyfanswm: 7.6g
	Crymbl Afalau a Chwstard	1.36g	
Byrbryd yn y Prynhawn	Cwpanaid o De/Coffi Gellygen a darn o deisen ffrwythau	0 3.24g	Cyfanswm: 3.2g
	Pryd gyda'r nos	Cawl llysiau Brechdan tiwna a chorn melys a letys gyda 2 dafell o fara gwenith cyflawn iogyrnt ffrwythau	
			Cyfanswm y dydd 30g

Ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill

Pam fod y grŵp hwn o fwydydd yn bwysig?

Mae bwydydd o'r grŵp hwn yn darparu protein, haearn a sinc, fitaminau B. Mae pysgod olewog yn darparu brasterau omega 3, Fitamin A a Fitamin D

Safonau bwyd	Arfer gorau i gynnwys y dewisiadau iach hyn	Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud wrth baratoi
<p>Darparwch un dogn o ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig neu broteinau mewn o leiaf 2 bryd</p> <p>(Brecwast/ cinio a/neu bryd gyda'r nos) Sylwer: bydd ar rai preswylwyr angen dognau llai yn amlach</p> <p>Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnos</p> <p>Amcanwch at weini pysgod olewog unwaith yr wythnos</p> <p>Gweinwch ddogneau o'r maint cywir 1 dogn = 60-90g (2-3 oz) o gig neu ddofednod wedi'i goginio 120-150g (4-5oz o bysgod wedi'u</p>	<p>Ffa, codlysiâu: mae'n cynnwys amrywiaeth o ffa, corbys a phys fel ffa gwynion, ffa Ffrengig, ffachys, corbys, pys wedi'u prosesu neu ffa pob</p> <p>Pysgod: Pysgod gwyn fel penfras, corbenfras, lleden a chelog. Pysgod olewog fel pennog a macrell, eog, brithyll, sardîns neu benwaig Mair, mewn tun neu ffres. Nid yw tiwna (tun na ffres) yn cyfrif fel pysgodyn olewog ond mae'n ffynhonnell dda ar gyfer maethynnau.</p> <p>Wyau: Wedi'u berwi, eu sgramblo neu eu potsio, neu mewn omlet</p> <p>Cig a dofednod: pob math gan gynnwys cig eidion, cig oen, porc, cyw iâr a thwrcki mae afu a phate afu yn</p>	<p>Dylech annog pobl i fwyta codlysiâu o dun heb unrhyw halen na siwgr ychwanegol</p> <p>Dylai Dahl a seigiau eraill wedi'u gwneud o godlysiâu gael eu gwneud heb ychwanegu llawer o olew a halen</p> <p>Gwnewch yn siŵr nad oes esgyrn mewn seigiau pysgod</p> <p>Wyau â'r marc llew ac maent yn iawn i'w bwyta'n feddal</p> <p>Rhowch anogaeth i goginio bwyd cartref Os ydych yn defnyddio bwyd wedi'i brosesu - dewiswch fwyd o ansawdd gwell gweler yr adran yn ddiweddarach ar brynu bwyd</p>

<p>coginio 2 wy 90-120g (3-4oz) o godlysiâu wedi'u coginio, ffa pob, dahl 60g (2oz) o gorbys amrwd 60g (2oz) o gnau heb eu halltu neu 30g (10oz) o fenyn pysgnau</p> <p>Ar gyfer llysieuwyr gweinwch 2-3 dogn o ffa, codlysiâu, wyau, neu ddewis arall yn lle cig ar draws y dydd</p> <p>Ar gyfer feganiaid gweler yr adran am ddietau penodol</p>	<p>ffynhonnell ddefnyddiol ar gyfer maethynnau ond ni ddylid eu gweini fwy nag unwaith yr wythnos gan eu bod yn cynnwys llawer o fitamin A a bod rhai grwpiau'n wynebu risg os ydynt yn bwyta gormod</p> <p>Proteinâu eraill – megis briwfwyd soia, protein llysiâu ansoddedig, quornTM neu tofu</p>	<p>Ni ddylid defnyddio caws yn rhy aml fel y brif ffynhonnell protein ar gyfer diet llysieuol; gwnewch yn siŵr bod amrywiaeth a gwahanol flasau ac ansoddau</p>
---	---	---

Pwynt arfer - dylai llysieuwyr gael 2–3 dogn o godlysiâu, wyau, cynhyrchion cig amgen bob dydd gan sicrhau amrywiaeth e.e. defnyddiwch ffa, codlysiâu, soia neu brotein llysiâu ansoddedig yn lle cig mewn ryseitiau megis bolognese, stiwiâu, cyriâu, lasagne a phastai'r bugail. Gwnewch risotto llysiâu a seigiau cnau rhost. Mae'n bwysig peidio â dibynnu ar gaws a chnau fel y prif ddewisiadau llysieuol gan na fydd y rhain yn cynnwys yr amrywiaeth o faethynnau y mae eu hangen.

Pwynt arfer – ffynonellau cynaliadwy Os ydych yn prynu pysgod (gan gynnwys lle mae'n un o'r cynhwysion mewn cynnyrch), chwiliwch am logo glas a gwyn y Cyngor Stiwardiaeth Forol, sy'n gwarantu ei fod o ffynhonnell gynaliadwy. Dylech osgoi pysgod wedi'u ffermio neu bysgod gwyllt sydd ar y rhestr goch neu sy'n perthyn i rywogaethau sydd mewn perygl ('pysgod i'w hosgoi' yn ôl y Gymdeithas Cadwraeth Forol)

Pwynt arfer - diwallu anghenion diwylliannol a chrefyddol – mae angen i arlwywyr baratoi ar gyfer materion sensitif diwylliannol a chrefyddol mewn perthynas â bwyd a hefyd bod yn ymwybodol y gall rhai unigolion ymprydio ar adegau. Gweler adran/tudalen

Awgrym diogelwch bwyd

Mae rhai pobl yn alergaidd i gnau coed, pysgnau, bysedd y blaidd, pysgod, crestenogion, molysgiaid ac wyau. Bydd angen i labeli cynhyrchion a brynir i mewn gael eu gwirio'n ofalus ar gyfer y bwydydd alergenic hyn – gweler Adran 5.

Pwynt Arfer - Sarcopenia

Mae sicrhau bod y swm cywir o brotein yn cael ei gynnig adeg prydau a byrbrydau'n bwysig iawn i breswylwyr cartrefi gofal. Mae pobl dros 65 oed yn fwy tebygol o fod â sarcopenia, sy'n derm a ddefnyddir i ddisgrifio colled gynyddol màs y cyhyrau a chryfder y cyhyrau. Gall hyn arwain at ddirywiad mewn iechyd corfforol ac at fod yn llai symudol, gan gynyddu'r risg o gwmpo a thorri esgyrn ac anabledd corfforol. Bydd cael digon o brotein yn helpu i atal a thrin sarcopenia.

Gall atchwanegiadau gael eu hargymell gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol ar gyfer preswylwyr nad ydynt yn bwyta'n dda; fodd bynnag amcanu at ddull bwyd yn gyntaf yw'r cam cyntaf ar gyfer cynnal maethiad da.

Cynnyrch Ilaeth a dewisiadau amgen

Pam fod y grŵp hwn o fwydydd mor bwysig?

Mae bwydydd o'r grŵp hwn yn ffynhonnell dda ar gyfer egni, protein, calciwm a Fitamin A, Fitamin D

Safonau bwyd	Arfer gorau	Pethau y dylech ac na ddylech eu gwneud wrth baratoi
<p>Darparwch - 3 dogn o gynnyrch Ilaeth neu ddewisiadau amgen bob dydd o'r canlynol:</p> <p>200ml (1/3 pt) o laeth 30g (1oz) o gaws 150g (1 pot canolig) o iogwrt 200g (1 pot mawr 1/2 tun) o gwstard, pwddin Ilaeth</p> <p>Un dogn yw pob eitem</p> <p>Dewis o laeth cyflawn a hanner sgim</p>	<p>Dylai preswylwyr allu dewis pa fath o laeth y maent yn ei gael ar gyfer diodydd a grawnfwydydd</p> <p>Ar gyfer preswylwyr sydd ag archwaeth gwael ac y mae arnynt angen cyfnerthu bwyd dylid defnyddio Ilaeth cyflawn</p> <p>Mae diodydd a phwddinau Ilaethog yn bwysig ar gyfer protein ac egni, os nad yw rhywun yn bwyta'n dda</p> <p>Mae diodydd, pwddinau a sawsiau Ilaethog yn enghreifftiau da o fwydydd y gellir eu cyfnerthu – gweler yr adran ar fwydydd cyfnerthedig.</p>	<p>Dewiswch o blith y canlynol:</p> <p>Ilaeth, logyrtiau, caws, caws hufen, fromage frais, pwddinau a sawsiau sy'n seiliedig ar laeth</p> <p>Dylid defnyddio caws llysiuol lle y bo'n briodol</p> <p>Gellir defnyddio cynhyrchion soia sydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm fel dewis yn lle Ilaeth ar gyfer y rhai sydd ag anoddefiad i lactos neu sy'n feganiaid.</p> <p>Mae menyng a hufen yn perthyn i'r grŵp brasterau – gweler yr adran ar frasterau</p>

Awgrym ynghylch diogelwch bwyd

Mae gan rai pobl alergedd neu anoddefiad i laeth a bydd angen iddynt osgoi pob cynnyrch Ilaeth gan gynnwys iogyrtiau a chaws

Dylai grwpiau agored i niwed osgoi cawsiau wedi'u haeddfedu drwy lwydni a gwythien las sydd heb eu pasteureiddio ac yn feddal – gweler adran 5

Dylai Ilaeth a chynnyrch Ilaeth gael ei oeri bob amser ar dymheredd sydd rhwng 0 °C a 4 °C

Olewau a sbreds

Dylai preswylwyr hŷn iach ddilyn y canllaw Bwyta'n Iach ar gyfer brasterau ac olewau a dewis opsiynau braster is lle y bo'n bosibl ac os dymunir. Mae olewau a sbreds yn cynnwys llawer o galoriau a gallant gyfrannu at gymeriant egni gormodol os bwyteir llawer ohonynt. Wrth goginio dylid ceisio dewis cynhyrchion sy'n isel neu'n ganolog mewn braster *dirlawn* ac yn uwch mewn brasterau annirlawn:

- Dylid defnyddio brasterau monoannirlawn (olew rôp neu olew olewydd) neu frasterau amlannirlawn (olew blodyn yr haul neu olew safflwr) wrth goginio ond dylid ceisio peidio â ffrïo bwydydd yn rhy aml. Defnyddiwch sbreds brasterog y nodir eu bod yn uchel mewn brasterau monoannirlawn neu amlannirlawn neu sydd â llai o fraster neu fraster isel

Fodd bynnag, os canfyddir bod preswylwyr mewn perygl o ddioddef diffyg maeth bydd angen diet a diodydd cyfnerthedig arnynt mwy na thebyg. Dylid defnyddio llaeth a sbreds cyflawn i gynyddu i'r eithaf y calorïau a gymerir. Mae'r brasterau monoannirlawn neu amlannirlawn yn cynnwys cymaint o galoriau ac yn dal i allu cael eu cynnwys mewn opsiynau cyfnerthedig (gweler yr adran ar fwydydd cyfnerthedig).

Safonau Cynllunio Prydau.

Mae'n bwysig ystyried gwahanol anghenion preswylwyr a phryd orau i ddarparu prif bryd, pryd ysgafnach neu brydau llai yn amlach.

Mae brecwast yn bryd pwysig i bobl hŷn. Mae'n aml yn anodd diwallu anghenion yr holl breswylwyr os yw amseroedd dihuono'n amrywio, ond dylech amcanu at fod yn hyblyg i ddiwallu anghenion unigol a pharchu patrymau dihuono blaenorol.

Grwpiau o fwydydd	Safonau bwyd a diod amser brecwast
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	Darparwch un dogn o'r bwydydd hyn fel rhan o frecwast bob dydd Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnos e.e. creision ŷd, tost grawn cyflawn, uwd Dylech gynnwys ac annog preswylwyr i fwyta dewisiadau grawn cyflawn a ffeibr uchel Darparwch ddogneau o'r maint cywir
Ffrwythau a llysiau	Darparwch ddogn o lysiau neu ffrwythau amser brecwast bob dydd neu wydraid o sudd ffrwythau
Ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	Mae'r bwydydd hyn yn darparu ffynhonnell ddefnyddiol ar gyfer haearn a sinc a gellir eu darparu fel rhan o frecwast, yn enwedig os yw archwaeth preswylwyr yn wael a hwythau'n mwynhau'r bwydydd hyn
Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen	Gall brecwast gynnwys un o'r 3 dogn o gynnyrch llaeth bob dydd – e.e. llaeth ar rawnfwyd, uwd, iogwrt neu wydraid o laeth
Diodydd	Mae'n bwysig cael diod amser brecwast ac ar ôl dihuono os yn briodol. Gall hon fod yn ddŵr, te, coffi neu ddiod arall o ddewis

Brecwast enghreifftiol

Preswilydd iach - Safonol	Preswilydd sy'n wynebu risg yn faethol - Cyfnerthedig	Addasu ansawdd Lefel 6 meddal ac mewn darnau bach	Addasu ansawdd Lefel 4 wedi'i biwrïo
Uwd wedi'i wneud â llaeth hanner sgim neu gyflawn	Uwd wedi'i wneud â llaeth wedi'i gyfnerthu a llond llaw o resins. Gellir ychwanegu mêl, siwgr, ffrwythau, hufen hefyd.	Uwd – ei ansawdd wedi'i feddalu'n llawn Rhaid draenio unrhyw laeth neu hylif dros ben	Uwd llyfn neu rawnfwyd uwd ceirch poeth parod

Wy wedi'i sgramblo	Ychwanegu menyn, llaeth cyfnerthedig a chaws wedi'i gratio.	Ychwanegwch fenyn, llaeth (wedi'u cyfnerthu fel y bo angen) a chaws wedi'i gratio	Cwstard wy sawrus
--------------------	---	---	-------------------

Prif bryd – gellir gweini hwn amser cinio neu fel pryd gyda'r nos

Efallai mai amser cinio yw prif bryd y dydd i'r rhan fwyaf o breswylwyr; fodd bynnag, efallai na fydd preswylwyr sy'n bwyta brecwast yn hwyrach yn y bore'n gallu bwyta pryd sylweddol gwpl o oriau'n hwyrach. Iddynt hwy, gall cinio ysgafnach a phrif bryd gyda'r nos eu galluogi i fwyta llawer mwy trwy gydol y dydd.

Grwpiau o fwydydd	Safonau bwyd a diod ar gyfer y prif bryd
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	<p>Darparwch un dogn o'r bwydydd hyn fel rhan o'r prif bryd bob dydd</p> <p>Darparwch o leiaf 3 math gwahanol o fwyd startshlyd fel rhan o brif brydau bob wythnos e.e. pasta, reis, tatws</p> <p>Darparwch ddogneau o'r maint cywir</p>
Ffrwythau a llysiau	<p>Darparwch ddogn o lysiau a/neu ffrwythau fel rhan o'r prif bryd bob dydd</p> <p>Darparwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau ar draws yr wythnos adeg y prif bryd</p> <p>Darparwch ddogneau o'r maint cywir (80g yw un dogn)</p> <p>Dylid cynnig gwydraid o sudd ffrwythau i helpu i gyflawni cymeriant Fitamin C</p> <p>Gwiriwch labeli cynhyrchion os ydych yn defnyddio cynnyrch mewn tuniau; dewiswch gynnyrch â llai o halen, siwgr</p>
Ffa, codlyisiau, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill	<p>Darparwch ddogn o'r bwydydd hyn adeg y prif bryd bob dydd</p> <p>Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnos</p> <p>Darparwch un prif bryd yr wythnos sy'n defnyddio codlyisiau neu ddewis yn lle cig fel y ffynhonnell protein</p> <p>Darparwch bysgod olewog unwaith yr wythnos</p> <p>Os ydych yn dewis cynnyrch wedi'i brosesu* dewiswch gynnyrch o ansawdd da</p>
Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen	Gall y prif bryd gynnwys un o'r tri dogn o fwydydd llaeth bob dydd – gall un o'r rhain fod yn rhan o ginio e.e. pwddin sy'n seiliedig ar laeth
Diodydd	Mae'n bwysig bod y preswilydd yn cael diod o'i ddewis gyda phrif brydau

*mae cynhyrchion pysgod neu gig wedi'u prosesu'n cynnwys cynnyrch cyw iâr wedi'i orchuddio â briwsion, selsig, byrgyrs, pasteiod a chigoedd o duniau, darnau o bysgod. Mae dewisiadau yn lle cig wedi'i brosesu'n cynnwys selsig, byrgyrs a phasteiod llysiuol – gweler tudalen 30.

Prif bryd enghreifftiol

Preswlydd iach - Safonol	Preswlydd sy'n wynebu risg yn faethol - Cyfnerthedig	Addasu ansawdd Lefel 6 meddal ac mewn darnau bach	Addasu ansawdd Lefel 4 wedi'i biwrïo
<p>Ffiled penfras wedi'i bobi yn y ffwrn Ychydig o datws wedi'u berwi a saws persli Pys</p>	<p>Ffiled penfras wedi'i ffrïo mewn olew llysiu gyda saws persli, Tatws wedi'u stwnshio gyda llaeth cyfnerthedig, menyn a chaws wedi'i gratio, Pys gyda thalp o fenyn</p>	<p>Pysgodyn wedi'i goginio sy'n ddigon meddal i allu cael ei dorri'n ddarnau bach â fforc, llwy neu weill bwyta</p> <p>Darnau nad ydynt yn fwy nag 1.5cm x 1.5cm</p> <p>Dim esgyrn</p> <p>tatws wedi'u stwnsho a chaws wedi'i gratio a menyn mewn lymphiau meddal 1.5cm x 1.5cm o faint</p>	<p>Coginiwch y pysgodyn cyn ei biwrïo, gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw gïau nac esgyrn. Mae angen i'r piwrî fod yn drwchus a llyfn heb unrhyw lymphiau. Ychwanegwch saws persli wrth i chi biwrïo'r bwyd i helpu i gael y trwch cywir.</p>

Pryd ysgafnach – gellir gweini hwn fel pryd gyda’r nos neu amser cinio

Grwpiau o fwydydd	Safonau Bwyd a diod ar gyfer pryd ysgafnach
Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	<p>Darparwch un dogn o’r bwydydd hyn fel rhan o’r pryd ysgafnach bob dydd</p> <p>Darparwch o leiaf 3 math gwahanol o fwyd startshlyd fel rhan o’r pryd ysgafnach bob wythnos e.e. pasta, reis, tatws</p> <p>Dylech osgoi cynnyrch reis, pasta a nwdls wedi’u sychu e.e. pacedi o nwdls, pasta, reis parod â blas gan nad yw’r rhain yn faethlon iawn a’u bod yn gallu cynnwys lefelau uchel o halen</p> <p>Darparwch ddogneau o’r maint cywir</p>
Ffrwythau a llysiau	<p>Darparwch ddogn o lysiau a/neu ffrwythau fel rhan o’r pryd ysgafnach bob dydd</p> <p>Darparwch amrywiaeth o lysiau a ffrwythau ar draws yr wythnos</p> <p>Gwiriwch labeli cynhyrchion os ydych yn defnyddio cynnyrch mewn tuniau; dewiswch gynnyrch â llai o halen, siwgr</p>
Ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig a phroteinâu eraill	<p>Darparwch ddogn o’r bwydydd hyn adeg y pryd ysgafnach bob dydd</p> <p>Darparwch amrywiaeth ar draws yr wythnos</p> <p>Darparwch bysgodyn olewog unwaith yr wythnos</p> <p>Os ydych yn dewis cynnyrch wedi’i brosesu dewiswch gynnyrch o ansawdd da</p>
Cynnyrch llaeth a dewisiadau amgen	<p>Gall y pryd ysgafnach gynnwys un o’r tri dogn o fwydydd llaeth bob dydd – gall un o’r rhain fod yn rhan o’r pwddin e.e. pwddin sy’n seiliedig ar laeth</p>
Diodydd	<p>Mae’n bwysig bod y preswlydd yn cael diod o’i ddewis gyda phrif brydau</p>

Enghraifft o bryd ysgafnach

Preswlydd iach - Safonol	Preswlydd sy'n wynebu risg yn faethol - Cyfnerthedig	Addasu ansawdd Lefel 6 meddal ac mewn darnau bach	Addasu ansawdd Lefel 4 wedi'i biwrio
¼ tun o ffa pob ar 1 dafell o dost	¼ tun o ffa pob ar 1 dafell o dost gyda menyn wedi'i daenu'n drwchus a chaws Cheddar wedi'i gratio.	¼ tun o ffa pob gyda thatws wedi'i stwnsho a chaws wedi'i gratio a menyn mewn lymphiau meddal 1.5cm x 1.5cm o faint	¼ tun o ffa pob a chaws wedi'i gratio Tatws wedi'u stwnsho gyda menyn wedi'u piwrio'n drwchus a llyfn

Arlwyo ar gyfer preswlydd sy'n llysieuwr

Ni ddylid trin hwn fel diet arbennig. Mae pryddau a byrbryddau llysieuol yn addas ar gyfer yr holl breswylwyr a gallwch eu cynnwys ar y brif fwydlen, yn seiliedig ar ddewis addas yn lle cig, os yw'r holl breswylwyr yn fodlon ar hyn.

Mae gwahanol fathau o ddietau llysieuol, felly dylech wastad wirio beth fydd eich preswlydd yn ei fwyta a dogfennu hynny'n glir. Pan fo pobl yn dweud eu bod yn llysieuwyr efallai y byddant yn golygu pethau gwahanol am yr hyn y maent yn ei fwyta ac nad ydynt yn ei fwyta. Hefyd, efallai eu bod yn dweud nad ydynt yn bwyta cig am nad ydynt yn gallu ei gnoi, felly dylech wastad wirio beth yw'r rhesymau. Ar y cyfan

- Llysieuwyr lacto-fo – mae'r rhain yn bwyta cynnyrch llaeth ac wyau, nid ydynt yn bwyta cig coch, offal, dofednod a physgod
- Llysieuwyr lacto – mae'r rhain yn bwyta bwydydd sy'n cynnwys llaeth ond nid wyau. Nid ydynt yn bwyta cig, offal, dofednod, pysgod ac wyau.
- Feganiaid – mae'r rhain yn osgoi pob math o gynnyrch anifeiliaid, gan gynnwys llaeth a mêl

Dilynwch y safonau a chanllawiau bwyd i ddarparu amrywiaeth o ddewisiadau llysieuol er mwyn sicrhau bod anghenion maethol eich preswylwyr y mae arnynt angen diet llysieuol yn cael eu diwallu.

Cofiwch:

- dewiswch ffynonellau protein yn lle cig a physgod megis ffa neu godlysiau, soia, tofu, Quorn™ i ddarparu protein, haearn a sinc.
- mathau eraill o fwydydd i'w cynnwys sy'n ffynonellau haearn a sinc yw grawnfwydydd brechwast cyfnerthedig, bara, yn enwedig bara gwenith cyflawn, llysiau deiliog gwyrdd a ffrwythau wedi'u sychu.
- dylid cynnwys ffrwythau a llysiau, gan eu bod yn gyforiog o fitamin C, sy'n helpu'r corff i amsugno haearn o ffynonellau heblaw cig.
- sicrhewch gymeriant calsiwm digonol trwy gynnig llaeth, caws ac iogwrt ar y fwydlen.
- os yw caws yn cael ei weini fel rhan o'r prif gwrs amser cinio dylech gynnwys protein sy'n cynnwys haearn fel rhan o'r prif bryd arall, er enghraifft ffa, corbys neu wyau.

Mae ystod o ddewisiadau llysieuol da wedi'u cynnwys yn y bwydlenni a ryseitiau enghreifftiol

Ar gyfer Feganiaid – gweler yr adran ar ddietau arbennig.

Ar gyfer preswylwyr nad ydynt yn llysieuwyr

Gellir cynnwys codlysiau hefyd yn lle peth o'r cig neu bysgod mewn seigiau megis caserolau neu gyriau i gynyddu ffeibr a maethynnau

Rhagor o wybodaeth am faethynnau penodol a'u pwysigrwydd i bobl hŷn

Maethynnau	Effaith	Diet a bwydydd
Haearn	Mae haearn yn hanfodol i iechyd gan ei fod yn helpu i gario ocsigen o gwmpas yn y gwaed. Gall pobl hŷn fynd yn anemig os nad ydynt yn cael digon o haearn a theimlo'n flinedig, yn wan, yn chwil ac ymddangos yn fwy gwelw	Cig coch, megis cig eidion, cig oen, porc, afu, a rhai pysgod olewog o dun Llyisiau deiliog gwyrdd Codlyisiau, ffa, cnau a bara gwenith cyflawn, grawnfwydydd brechwast cyfnerthedig Awgrym: mae bwyta bwydydd sy'n gyforiog o fitamin C gyda bwydydd planhigion sy'n cynnwys haearn yn helpu i wella gallu'r corff i amsugno haearn felly mae'n beth da cael gwydraid o sudd oren gyda brechwast.
Sinc	Mae sinc yn bwysig am ei fod yn helpu clwyfau i wella	Dylai diet cytbwys gynnwys digon o sinc ond os yw archwaeth rhywun yn wael ceisiwch gynyddu llyisiau gwyrdd, grawnfwydydd, bwydydd llaeth a chig coch
Pob Fitamin B	Gall diffyg fitaminau B arwain at flinder a theimlo'n isel neu'n biwis	Bwydydd cyfnerthedig gan gynnwys grawnfwydydd grawn cyflawn, bwydydd protein anifeiliaid megis cig/ pysgod, wyau a chynnyrch llaeth.
Asid ffolig	Mwy o siawns o deimlo'n isel, yn arbennig o bwysig ymhlith pobl hŷn	Mae asid ffolig i'w gael mewn afu, llyisiau gwyrdd, orennau a ffrwythau sitrws eraill, ffa a bwydydd cyfnerthedig megis rhin burum (marmite) a grawnfwydydd brechwast cyfnerthedig.
Fitamin D	Mae fitamin D yn hanfodol ar gyfer esgyrn iach gan ei fod yn helpu'r corff i amsugno calsiwm. Rydym yn cael y rhan fwyaf o'n Fitamin D o effaith heulwen haf ar	Anogwch breswylwyr i fynd allan i'r awyr agored mor aml â phosibl ac mewn tywydd heulog Ffynonellau da fel rhan o'r

	<p>ein croen</p> <p>Ond mae pobl hŷn yn nodweddiadol yn treulio llai o amser yn yr awyr agored na grwpiau oedran iau ac mae eu croen yn llai effeithlon am gynhyrchu fitamin D o olau'r haul</p>	<p>diet yw wyau, pysgod olewog, rhai grawnfwydydd brecwast cyfnerthedig a sbreds cyfnerthedig.</p> <p>Ceir argymhellion penodol ynghylch atchwanegiadau fitamin D ar gyfer pobl hŷn – gweler y pwynt arfer isod.</p>
Calsiwm	<p>Mae osteoporosis neu glefyd esgyrn brau yn broblem ymhlith pobl hŷn yn enwedig menywod. Mae cymeriant calsiwm digonol a gweithgarwch cynnal pwysau rheolaidd megis cerdded, dawnsio, dringo grisiau, trwy gydol ein bywyd yn bwysig i helpu i'w atal.</p> <p>Efallai y bydd pobl sydd wedi cael diagnosis bod osteoporosis arnynt yn cael presgripsiwn i gael atchwanegiadau calsiwm a Fitamin D.</p>	<p>Llaeth a chynnyrch llaeth yw'r ffynonellau calsiwm gorau.</p> <p>Mae calsiwm i'w gael hefyd mewn pysgod o dun sy'n cynnwys esgyrn e.e. sardîns, penwaig Mair, llysiau deiliog gwyrdd fel brocoli a bresych, ffa soia a tofu.</p>
Seleniwm	<p>Gall gynyddu achosion o deimlo'n isel a hwyliau negyddol eraill</p>	<p>Cnau Brasil, cig, pysgod, hadau a bara gwenith cyflawn</p>
Halen	<p>Gall gormod o halen achosi pwysedd gwaed uchel sy'n cynyddu'r risg o glefyd y galon a strôc</p> <p>Mae'n bwysig cyfyngu ar faint o halen a fwyteir</p> <p>Daw'r rhan fwyaf o'n halen o fwyd wedi'i brosesu fel cig moch, caws, pasteiod, pítsa, creision, prydau parod felly mae'n well coginio bwyd cartref er mwyn gallu cyfyngu ar faint o halen a ddefnyddir wrth goginio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peidio ag ychwanegu halen wrth goginio • Peidio â defnyddio swpiau paced, ciwbiau stoc, sawsiau paced 	<p>Beth i'w ddefnyddio yn lle halen:</p> <p>Defnyddiwch berlysiâu a sbeisys i ychwanegu blas</p> <p>Ni fydd llysiau ffres neu wedi'u rhewi'n cynnwys halen ychwanegol</p> <p>Os byddwch yn prynu llysiau mewn tun prynwch rai heb halen ychwanegol.</p> <p>Gwnewch yr un modd â chodlysiau mewn tun</p> <p>Gwnewch sawsiau gan ddefnyddio tomatos aeddfed a garlleg</p> <p>Bydd coginio â llai o halen a chaniatáu i breswylwyr ychwanegu halen fel y dymunant yn helpu i wneud</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Cyfyngu ar y defnydd o fwydydd wedi'u prosesu • Coginio bwyd cartref • Gwirio labeli a defnyddio cynnyrch sy'n isel mewn halen • Galluogi preswylwyr i ddewis a ydynt yn dymuno ychwanegu halen wrth y bwrdd fel y dymunir <p>Labeli bwydydd, yn aml defnyddir sylweddau gwella blas i wella blas bwyd, ond gallant fod yn uchel mewn sodiwm – e.e. monosodiwm glwtamad (MSG E621).</p>	i brydau apelio at y nifer fwyaf o bobl hefyd
maethynnau	Effaith	Diet a bwyd
Protein	Bydd cymeriant protein digonol yn helpu i atal a thrin sarcopenia, sef colled gynyddol màs y cyhyrau a chryfder y cyhyrau. Gall hyn arwain at ddirywiad mewn iechyd corfforol ac at fod yn llai symudol, gan gynyddu'r risg o gwmpo a thorri esgyrn ac anabledd corfforol.	Ar gyfer oedolion iach isafswm o 55g o brotein y dydd Bydd amrediad o 55-90g o brotein y dydd yn ateb gofynion y mwyaf o breswylwyr Darparwch un dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill fel rhan o 2 bryd o leiaf
Brasterau Asidau Brasterog Omega 3	Mae'r mathau hyn o frasterau'n bwysig i helpu i atal clefyd coronaidd y galon neu strôc	Argymhellir bwyta 2 ddogn o bysgod yr wythnos, y dylai un ohonynt fod yn bysgodyn olewog, e.e. macrell, eog, sardîns, penwaig Mair
Brasterau eraill	Rhoddir anogaeth i fwyta brasterau o blanhigion (amlannirlawn) yn hytrach na brasterau anifeiliaid (dirlawn) ond mae dewis a hoffter unigol yn bwysig	Dylid annog preswylwyr i fwyta brasterau amlannirlawn megis olew blodyn haul neu olew corn a brasterau monoannirlawn fel olew hadau rêp ac olew

		olewydd, yn hytrach na menyn, lard, siwed.
Siwgr	<p>Mae cymeriant siwgr o fwydydd a diodydd yn gallu effeithio ar iechyd y geg ymhlith pobl hŷn ond gall hefyd fod yn ffynhonnell egni ar gyfer y rhai ag archwaeth gwael felly mae angen cymryd gofal</p> <p>Os oes ar bobl angen diet wedi'i addasu gyda mwy o ddiodydd maethlon ac o bosibl mwy o siwgr yn eu diet trwy ddefnyddio atchwanegiadau maeth, bwydydd siwgrog neu feddyginiaeth, bydd angen gofal ychwanegol am iechyd y geg ar eu cyfer. Gall gofal gwael am iechyd y geg arwain at glefyd y deintgig, pydredd dannedd a cholli dannedd, a fydd yn cael effaith fawr ar eu gallu i fwyta a mwynhau bwyd</p> <p>Bydd iechyd y geg yn wael ymhlith nifer o breswylwyr pan fyddant yn symud i gartref gofal neu pan fydd ganddynt anghenion cymhleth sy'n golygu bod angen llawer o gymorth i gyflawni tasgau beunyddiol megis brwsio dannedd.</p> <p>Mae gofal effeithiol am y geg ac iechyd y geg yn ein helpu ni i gyd i gynnal iechyd, lles ac urddas ac mae'n hanfodol i fwynhau bwyd a phrydau. Mae felly'n bwysicach byth bod y rhai sy'n fwy agored i niwed yn cael asesiad rheolaidd o iechyd y geg a hylendid y geg.</p>	<p>Gall pobl hŷn sydd â phwysau iach ac nad ydynt yn wynebu unrhyw risg o ddiffyg maeth gael symiau cymedrol o siwgr yn eu diet, os mai dyna yw eu dewis ac mai dyna sydd orau ganddynt</p> <p>Pan fo ar breswylwyr angen dietau wedi'u haddasu ac yn enwedig dietau cyfnerthedig, mae arnynt angen bwydydd a/neu ddiodydd ychwanegol a all gynnwys mwy o siwgr</p> <p>Efallai y bydd preswylwyr â dementia yn hoff o fwydydd mwy melys a bydd yn bwysig cynnig bwyd a diodydd sy'n cynnwys mwy o siwgr os nad ydynt yn bwyta'n dda.</p> <p>Gweler yr adran ar iechyd meddwl a diet am ragor o wybodaeth</p>

Pwynt arfer Fitamin D

Argymhellion newydd y Llywodraeth ar gyfer Fitamin D

Argymhellir bod yr holl oedolion dros 65 oed yn cymryd atchwanegiad sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D yn ddyddiol ac yn bwyta bwydydd sy'n cynnwys fitamin D (e.e. pysgod olewog a grawnfwydydd brechwast cyfnerthedig) yn rheolaidd.

Pwynt arfer – iechyd y geg

Rhaglen Cymru gyfan i'ch helpu i ddarparu hylendid y geg a gofal am y geg o ansawdd da ar gyfer eich preswylwyr yw **Gwên am Byth**. Gall hon wneud cyfraniad sylweddol at iechyd a lles cyffredinol ac ansawdd bywyd preswylwyr, a sicrhau eu bod yn gallu parhau i fwynhau eu bwyd a bwyta.

I gael rhagor o wybodaeth am Gwên am Byth gweler:

<https://www.nice.org.uk/guidance/QS151>

<http://www.wales.nhs.uk/improvingoralhealthforolderpeoplelivingincarehomesinwales>

Labeli bwyd a phrynu cynnyrch iachach

Nid dim ond prydau i'w rhoi yn y ffwrn ficrodon a phrydau parod eraill yw bwydydd wedi'u prosesu.

Mae bwyd wedi'i brosesu'n cynnwys unrhyw fwyd sydd wedi cael ei addasu mewn rhyw ffordd wrth ei baratoi. Mae hyn yn cynnwys rhewi, canio, a phobi yn ogystal â bwydydd yr ychwanegwyd cynhwysion atynt o bosibl. Nid yw prosesu sylfaenol yn newid y bwyd, er enghraifft gall llysiau wedi'u rhewi neu mewn tun fod cystal â llysiau ffres. Fodd bynnag, yn aml mae halen, siwgr a braster yn cael eu hychwanegu at fwydydd wedi'u prosesu i wneud i'w blas apelio'n fwy ac i estyn eu hoes ar y silff, felly ar y cyfan argymhellir ein bod yn bwyta llai o fwydydd wedi'u prosesu. I gadw golwg ar gynnwys braster, halen a siwgr, gall darllen labeli bwyd eich helpu i ddewis rhwng cynhyrchion wedi'u prosesu. Mae gan y rhan fwyaf o fwydydd wedi'u pacio wybodaeth am faeth ar flaen, cefn neu ochr pecynnau.

Bellach mae mwy o gwmnïau bwyd yn defnyddio'r labeli goleuadau traffig, sef coch, ambr a gwyrdd, ar Flaen Pecynnau, i ddweud wrthynt a yw bwyd yn cynnwys llawer ynteu ychydig o fraster, braster dirlawn, halen neu siwgr.

Wrth ddewis rhwng cynhyrchion tebyg, ceisiwch ddewis mwy o rai gwyrdd ac ambr, a llai o rai coch, os ydych am wneud dewis iachach. Ond cofiwch nad yw hyn yn berthnasol i breswylwyr y mae arnynt angen dietau cyfnerthedig a mwy o galoriau.

Figure 4: How do I know if a food is high in fat, saturated fat, sugar or salt?

Using food labels to identify baked beans lower in salt and sugar

	LOW per 100g Less than...	MEDIUM per 100g	HIGH per 100g More than...
Fat	3g	3g - 17.5g	17.5g
Saturates	1.5g	1.5g - 5g	5g
Sugars	5g	5g - 22.5g	22.5g
Salt	0.3g	0.3g - 1.5g	1.5g

Brand 2 baked beans contain less sugar and less salt than brand 1, and are therefore a better choice than brand 1.

Baked beans – brand 1	
Nutritional information	
Typical values	Per 100g
Energy	355kJ 84 kcal
Fat	0.6g
of which saturates	0.1g
Carbohydrate	15.3g
of which sugars	5.9g
Fibre	3.7g
Protein	5.2g
Salt	1.3g



Baked beans – brand 2	
Nutritional information	
Typical values	Per 100g
Energy	311kJ 73 kcal
Fat	0.6g
of which saturates	0.1g
Carbohydrate	12.5g
of which sugars	2.8g
Fibre	3.8g
Protein	5.4g
Salt	0.8g

Sut i ddewis bwydydd wedi'u prosesu o ansawdd gwell, e.e. cynhyrchion cig a physgod wedi'u prosesu

Mae cynhyrchion cig neu bysgod wedi'u prosesu'n cynnwys cynhyrchion cyw iâr wedi'u gorchuddio â briwsion, selsig, byrgyrs, pasteiod a chigoedd mewn tun, darnau o bysgod. Mae dewisiadau yn lle cig wedi'i brosesu'n cynnwys mathau llysieuol o selsig, byrgyrs a phasteiod

O'r Labeli Bwyd, edrychwch ar y canlynol:

Cynhwysion: yma fe ddewch chi o hyd i gynnwys cig y cynnyrch. Bydd hwn yn cael ei roi fel canran, er enghraifft: Porc (42%), Penfras (pysgodyn) (64%). Caiff cynhwysion eu rhestru yn nhrefn pwysau; wrth brynu cynhyrchion cig a physgod wedi'u prosesu anelwch at ddewis cynhyrchion â'r ganran uchaf o gig neu bysgod (gall hyn amrywio'n fawr rhwng cynhyrchion er enghraifft pasteiod cig a byrgyrs).

Labeli Maeth: Rhoddir gwybodaeth am faeth fesul 100g o'r cynnyrch fel arfer, ac mae weithiau'n ymddangos fesul dogn. Wrth baratoi bwydydd i bobl hŷn, dylid rhoi ystyriaeth arbennig i gynnwys halen a phrotein y bwydydd. Gellir canfod y cynnwys halen gan ddefnyddio'r system goleuadau traffig, a dylid amcanu at brynu cynhyrchion gwyrdd (isell) neu ambr (canolig). Nid yw'r system goleuadau traffig yn nodi cynnwys protein uchel, canolig neu isell mewn bwydydd. Dylai pobl hŷn gael

rhwng 55g a 90g o brotein y dydd gyda'r prif bryd yn cyfrannu o leiaf 18g o hyn. Ar gyfer cynhyrchion sy'n seiliedig ar gig, po uchaf fo'r cynnwys cig po fwyaf fo'r cynnwys protein.

Enghraifft 1

Brand selsig 1

Cynhwysion: Dŵr, Porc (32%), Blawd **Gwenith** cyfnerthedig....a.y.b.

Label Maeth:

Gwerthoedd Nodweddiadol	(wedi'i grilio) Am bob 100g
Egni KJ	914
Egni kcal	219
Braster	14g
Faint ohono sy'n fraster dirlawn	5.2g
Carbohydrad	14g
Faint ohono sy'n siwgr	1.4g
Protein	9.6g
Halen	1.1g

Brand selsig 2

Cynhwysion: Porc (72%), Dŵr, Blawd Gwenith.....a.y.b.

Label Maeth:

Gwerthoedd Nodweddiadol	(wedi'i grilio) Am bob 100g
Egni KJ	809
Egni kcal	193
Braster	9.4g
Faint ohono sy'n fraster dirlawn	3.4g
Carbohydrad	7.5g
Faint ohono sy'n siwgr	2.4g
Protein	18.9
Halen	1.3

Enghraifft 2

Brand pysgod mewn briwsion 1

Cynhwysion: Morlas Alaska (pysgodyn) (49%), Haen o friwsion bara, Olew hadau rôp.....a.y.b.

Label Maeth:

Gwerthoedd Nodweddiadol	Am bob 100g
Egni KJ	935
Egni kcal	229
Braster	7.6g
Faint ohono sy'n fraster dirlawn	0.6g
Carbohydrad	26.0g
Faint ohono sy'n siwgr	1.0g
Protein	12.0g
Halen	0.98g

Brand pysgod mewn briwsion 2

Cynhwysion: Penfras (pysgodyn) (80%), Blawd Gwenith, Olew Hadau Rôp.....a.y.b.

Label Maeth:

Gwerthoedd Nodweddiadol	Am bob 100g
Egni KJ	629
Egni kcal	150
Braster	5.4g
Faint ohono sy'n fraster dirlawn	0.4g
Carbohydrad	9.5g
Faint ohono sy'n siwgr	0.5g
Protein	15.3g
Halen	0.4g



Pwynt Arfer ar gyfer dewis cigoedd wedi'u prosesu o ansawdd gwell:

- Edrychwch ar restrau'r cynhwysion a dewiswch y cigoedd hynny â'r ganran uchaf o gynnwys cig.
- Gan ddefnyddio'r label ar flaen y pecyn dewiswch gynhyrchion sy'n dangos lefelau gwyrdd neu ambr (isel neu ganolig) o halen.
- Byddwch yn ymwybodol o'r cynnwys protein a ddangosir ar y label maeth ar gefn neu ochr pecynnau. Anelwch at brynu bwydydd â chynnwys protein uwch i helpu i gyrraedd y targed o 55-90g o brotein y dydd.
- Byddwch yn ymwybodol o fraster dirlawn; dangosir hwn fel arfer gan ddefnyddio'r system goleuadau traffig. Anelwch at brynu lefelau gwyrdd neu ambr (isel neu ganolig) o fraster dirlawn.

Pwynt arfer ar gyfer siopa synhwyrol:

Wrth brynu bwyd dylech ystyried y canlynol:

- Mae pasta, reis a bara'n ddewisiadau darbodus; ac felly hefyd wyau, codlysiau a physgod mewn tun. Mae cig heb lawer o fraster yn aml yn rhoi gwerth gwell na mathau rhatach â mwy o fraster.
- Mae'r rhestr o gynhwysion ar labeli bwyd yn dechrau â'r prif gynhwysyn ac wedi'i nodi yn nhrefn pwysau. Mae labeli maeth yn aml yn cael eu dangos fel panel neu grid ar y deunydd pacio, ond gallant weithiau ymddangos fel testun yn unig
- Dylech gymharu bwydydd a dewis y rhai sydd â llai o halen neu siwgr ar gyfer dietau safonol.
- Mae gwybodaeth am faeth yn cael ei rhoi fel arfer am bob 100 gram (100g) o'r cynnyrch, ac weithiau yn ôl dogn (megis 'un dafell'), ar gyfer oedolyn cyffredin.
- Gall siwgr ymddangos ar labeli dan wahanol enwau: swcros, maltos, lactos, decstros, ffrwctos, glwcos, surop glwcos, xylitol, sorbitol, mannitol, siwgr amrwd, siwgr brown, triogl, a mêl
- yn aml nid yw prif fwydydd rhatach yn wahanol o gwbl i'r brandiau mwyaf blaenllaw, e.e. pasta sych, reis, tomatos mewn tun; efallai y byddant hefyd yn cynnwys llai o halen a siwgr
- Mae disgowntiau arbennig yn aml yn gysylltiedig â chynhyrchion llai iach felly peidiwch â chael eich temptio i brynu'r rhain
- Fodd bynnag, os oes gennych le storio, gall swmp-brynu fod yn fwy cost-ffeithiol fel ar gyfer cynnyrch mewn tun ac wedi'i rewi.

Mae angen gofalu peidio â dibynnu'n ormodol ar fwydydd cyfleus 'hawdd' gan ei bod yn bosibl nad ydynt yn cynnwys llawer o faethynnau hanfodol. Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- byrbrydau sawrus, megis creision, rholiau selsig, pasteiod a phastenni
- cynhyrchion cig, megis cig moch, selsig, ham, salami a paté
- cacennau a bisgedi
- diodydd megis diodydd ysgafn siwgrog
- "bwydydd cyfleus", megis pryddau i'w rhoi yn y ffwrn ficrodon neu bryddau parod oni bai y gellir cadarnhau eu bod yn gytbwys

Mae taro cydbwysedd rhwng 'gwerth am arian' a darparu bwyd 'o ansawdd' yn gallu bod yn her. Mae coginio bwyd cartref yn eich helpu i fod â mwy o reolaeth ar yr hyn yr ydych yn ei roi mewn bwyd a phrydau, yn eich helpu i ddiwallu'r ystod o anghenion yn ogystal â bod yn fwy darbodus. Bydd hyn hefyd yn eich galluogi i gyfnerthu bwydydd yn rhwyddach os oes angen i chi arlwyo ar gyfer ystod o anghenion.

Bwydydd cynaliadwy mewn cartrefi gofal

Gall cartrefi gofal chwarae rhan allweddol yn llesiant cenedlaethau'r dyfodol yng Nghymru ¹, a chyfrannu at wneud pethau'n wahanol ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol trwy ddarparu bwyd mwy cynaliadwy fel agwedd bwysig ar roi anogaeth ar gyfer bwyd gwell i bawb.

Mae bwyd cynaliadwy'n ymwneud â diwylliant bwyd a sut y bydd penderfyniadau a wneir heddiw ynglŷn â thyfu, prynu, storio, coginio a gwastraffu bwyd yn effeithio ar genedlaethau'r dyfodol.

Dyma rai syniadau y gallwch eu hystyried i wneud mân newidiadau a gallu cynnig bwyd mwy cynaliadwy:

- Defnyddiwch gynhwysion lleol sydd yn eu tymor pan fo'n bosibl
- Sicrhewch fod cig, cynnyrch llaeth ac wyau'n cael eu cynhyrchu i safonau uchel o ran lles anifeiliaid. Chwiliwch am y logos canlynol ar gyfer safonau sicrwydd ansawdd:



- Os ydych yn prynu pysgod (gan gynnwys lle mae'n un o'r cynhwysion mewn cynnyrch), chwiliwch am logo glas a gwyn y Cyngor Stiwardiaeth Forol, sy'n gwarantu ei fod o ffynhonnell gynaliadwy. Dylech osgoi pysgod wedi'u ffermio neu bysgod gwyllt sydd ar y rhestr goch neu sy'n perthyn i rywogaethau sydd mewn perygl ('pysgod i'w hosgoi' yn ôl y Gymdeithas Cadwraeth Forol)
- Darparwch gyfleusterau ar gyfer ailgylchu.

- Gellir defnyddio'r broses cynllunio bwydlenni i leihau'r defnydd o'r cynhwysion hynny sy'n cael effaith amgylcheddol uchel a bydd hefyd yn lleihau gwastraff bwyd.
- Defnyddiwch gyflenwyr lleol lle y bo'n bosibl a cheisiwch goginio cymaint â phosibl o'r bwyd ar y safle.

Rhoi'r cwbl at ei gilydd

Defnyddiwch y templedi ar gyfer cynlluniau gweithredu o Adran 5 i helpu i sicrhau bod eich bwydlenni'n cael eu cynllunio mewn modd sy'n ateb yr holl ofynion.

Arfer da ar gyfer gweini bwyd:

“Dylai prydau a lluniaeth gael eu darparu mewn amgylchedd sy'n diwallu anghenion pob preswlydd unigol, a chaniatáu amseriadau hyblyg a bod yn sensitif i anghenion gofal a dewisiadau penodol.”

1. Dylai'r bwyd gael ei gyflwyno mewn modd derbyniol a bod yn flasus; mae hyn yn arbennig o bwysig ar gyfer prydau bwyd sy'n rhan o ddietau addasu ansawdd.
2. Dewisiadau bwyd: Mae bwyd yn fwy tebygol o gael ei fwyta a gofynion maethol yn fwy tebygol o gael eu hateb pan fo preswylwyr yn cael y cyfle i ddewis eu bwyd eu hunain mor agos at yr amser gweini â phosibl
3. Dylai'r amgylchedd agos gael ei baratoi er mwyn i breswylwyr allu mwynhau eu bwyd mewn modd urddasol, gyda'r lefel briodol o gymorth yn ôl y gofyn
4. Dylid rhoi ystyriaeth i olchi dwylo, ystum, anghenion deintyddol ac unrhyw gymhorthion arbennig y mae eu hangen
5. Dylid annog perthnasau sy'n ymweld i helpu yn ystod prydau bwyd fel y bo'n briodol
6. Dylid cynnig meintiau dognau ar gyfer yr holl brif brydau i fodloni'r ystod o archwaethau ac ateb yr ystod o ofynion o ran egni a maethynnau

7. Ni ddylai preswylwyr golli prydau ac os ydynt yn gwneud hynny dylid darparu pryd amgen ar eu cyfer
8. Dylai prif brydau fod ar gael bob 4 i 5 awr yn ystod y dydd. Ni ddylai'r cyfnod rhwng y prif bryd olaf gyda'r nos a'r brecwast ar y bore canlynol fod yn hwy na 12 awr
9. Rhaid rhoi help i fwyta a'r lefel briodol o gymorth i bawb y mae angen hynny arnynt
10. Dylai'r holl staff sy'n rhan o weini bwyd i breswylwyr gael hyfforddiant hylendid a diogelwch bwyd a hyfforddiant gweini

I gael rhagor o wybodaeth am roi cymorth i breswylwyr yn ystod amser bwyd –
Gweler Adran 4 gofal a chymorth

I gael rhagor o wybodaeth am hylendid a diogelwch bwyd – **Gweler Adran 5**

Pwynt arfer – mae hyfforddiant ar fwyd a maeth yng nghyswllt gofal am bobl hŷn ar gael i staff cartrefi gofal gan ddietegwyr mewn byrddau iechyd

Cynigir cyrsiau achrededig 1 diwrnod trwy'r rhaglen 'Sgiliau Maeth am Oes' ledled Cymru

- Gwella gofal bwyd a maeth
- Sgiliau bwyd a maeth i'r rhai sy'n rhoi gofal

Gellir cynnig sesiynau eraill mwy pwrpasol ar agweddau penodol ar ofal maethol megis sgrinio MUST, cyfnerthu bwyd, a dulliau Bwyd yn Gyntaf hefyd.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch ag adran dietegwyr eich bwrdd iechyd lleol gweler adran 7 neu

<https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/topics/maeth/nutrition-skills/>

Arlwyo ar gyfer yr ystod o anghenion a gofynion dietegol arbennig

Darpariaeth ar gyfer anghenion diwylliannol a chrefyddol

Darpariaeth ar gyfer dietau arbennig am resymau meddygol (diabetes, clefyd seliag, alergeddau, rheoli pwysau)

Bydd cael gwybodaeth am ofynion dietegol arbennig preswlydd yn ychwanegol at yr hyn y mae'n ei hoffi ac nad yw'n ei hoffi yn helpu darparwyr cartrefi gofal i ddangos eu bod yn cydymffurfio â rheoliadau¹ dan Ddeddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016, yn benodol Rheoliad 21 sy'n ei gwneud yn ofynnol iddynt sicrhau y rhoddir gofal a chymorth yn unol â chynllun personol yr unigolyn. Gweler Atodiad 1 ar gyfer y rheoliadau.

Darpariaeth ar gyfer anghenion diwylliannol a chrefyddol

Rhaid parchu cefndir diwylliannol preswlydd a dylid dilyn unrhyw ofynion dietegol penodol. Rhaid i gartrefi gofal sicrhau eu bod yn gwneud darpariaeth briodol ar gyfer dewisiadau preswlydd gan gynnwys, er enghraifft, darparu bwyd halal a cosher fel y bo'n briodol.

Gall cartrefi gofal ddefnyddio agweddau ar ddiwylliant mewn diwrnodau a digwyddiadau thematig, i rannu cyfnodau o ddatlu a gweithgareddau cymdeithasol.

Mae gan rai diwylliannau gyfnodau o ymryddio, a all olygu bod y bwydydd a fwyteir yn wahanol yn ystod cyfnodau ymryddio a bod angen parchu hynny. Mae llawer o'r diwylliannau hyn yn derbyn efallai na fydd pobl sy'n wael eu hiechyd yn ymryddio; fodd bynnag, dewis i'r unigolyn ei hun ydyw.

Mae gofynion dietegol penodol rhywun yn wahanol i'r hyn y mae rhywun yn ei hoffi neu nad yw'n ei hoffi er y dylid ceisio darparu ar gyfer yr holl ddewisiadau ac anghenion

¹ Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017, fel y'u diwygiwyd

Canllaw i ddewisiadau bwyd cyffredin crefyddau a diwylliannau gwahanol

	Iddewig	Sicai dd	Mwsli maidd	Hindŵa idd ¹	Bwdhaidd	Rastaffarai dd ²	Fegan
Wyau	Dim smotiau o waed	le	le	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Na
Llaeth/logwrt	Dim gyda chig	le	le	le	le	Mae'n amrywio	Wedi'i gyfnerthu â chalsiwm o ffynhonnell planhigion yn unig
Caws	Dim gyda chig	le	Mae'n amrywio	le	le	Mae'n amrywio	Caws feganaidd yn unig
Cyw iâr	Cosher	Mae'n amrywio	Halal	Mae'n amrywio	Na	Mae'n amrywio	Na
Cig oen/ Cig dafad	Cosher	Mae'n amrywio	Halal	Mae'n amrywio	Na	Mae'n amrywio	Na
Cig eidion	Cosher	Na	Halal	Na	Na	Mae'n amrywio	No
Porc	Na	Anaml	Na	Anaml	Na	Na	Na
Pysgod	Gyda chennau, esgyll ac asgwrn cefn	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Gydag esgyll a chennau	Mae'n amrywio	le	Na
Cregynbysgod	Na	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Mae'n amrywio	Na	Na	Na
Menyn/ Ghee	Cosher	le	le	le	Na	Mae'n amrywio	Na Sbreds feganaidd fel sbreds cnau
Lard	Na	Na	Na	Na	Na	Na	Na
Bwydydd grawnfwyd	le	le	le	le	le	le	le
Cnau/ codlysiau	le	le	le	le	le	le	le
Ffrwythau/ Llysiau ³	le	le	le	le	le	le	le
Ymprydio ⁴	le	le	le	le	le	le	Na

¹ Ni fydd Hindwiaid a Siciaid sy'n ufuddhau'n llwyr yn bwyta wyau, cig, pysgod a rhai brasterau

² Mae rhai Rastaffariaid yn feganiaid

³ Mae gan Jainiaid gyfyngiadau ar rai bwydydd llysiâu. Gwiriwch gyda'r unigolion

⁴ Mae ymprydio'n annhebygol o fod yn berthnasol i bobl hŷn sy'n wael eu hiechyd

Dietau feganaidd

Nid yw feganiaid yn bwyta unrhyw fwydydd sy'n tarddu o anifeiliaid. Mae hyn yn cynnwys cig, pysgod a bwydydd llaeth, a hefyd mêl. Gall dietau feganaidd fod yn isel mewn nifer o faethynnau fel egni, protein, fitaminau B2 a B12, calsiwm, sinc a haearn.

Mae angen cynllunio'r dietau hyn yn ofalus a gall fod angen atchwanegiadau fitaminau i ategu'r fwydlen. Mae'r Gymdeithas Feganaidd yn argymhell bod feganiaid yn cymryd atchwanegiadau Fitamin B12, Fitamin D a chalsiwm.

Wrth baratoi prydau llysiuol neu feganaidd mae'n bwysig nad yw'r bwyd a ddarperir yn cael ei beryglu mewn unrhyw ffordd. Er enghraifft, nid yw tynnu cig allan o saig sydd wedi'i goginio'n barod yn briodol. Dylid paratoi'r saig llysiuol/feganaidd yn gyntaf ac ychwanegu'r cig yn ddiweddarach ar gyfer preswylwyr eraill os yw'n ymarferol.

Siaradwch gyda phreswylwyr a / neu eu teuluoedd i lunio bwydlen addas gan gynnwys bwydydd y maent yn gyfarwydd â hwy gartref, ac i wybod pa fwydydd penodol ddylid eu hosgoi, e.e. gelatin a chywair llaeth. Efallai y bydd angen i chi geisio cyngor gan ddietydd.

I gael rhagor o wybodaeth: <https://www.vegansociety.com/>

Darparu dietau arbennig am resymau meddygol

Ystyr diet arbennig yw un na ellir ei ddewis yn rhydd o'r dewisiadau sydd ar gael ar y fwydlen.

Dylai cartrefi gofal a'u harlwywyr gydweithio'n agos gyda phreswylwyr a'u perthnasau i roi cymorth i breswylwyr sydd â gofynion dietegol am resymau meddygol. Mae'n bwysig ymdrin â cheisiadau am ddietau arbennig gan gynnwys dietau mewn ymateb i alergeddau bwyd mewn modd sensitif a phriodol a bod hyn

wedi'i gynnwys fel rhan o bolisi bwyd a diod eich cartref gofal i ddisgrifio sut y caiff y rhain eu rheoli, a'r weithdrefn leol a ddilynir.

Gall yr ystod o ddietau gynnwys:

- bwyd wedi'i addasu i ansawdd diogel ar gyfer anghenion preswlydd (gweler yr adran ar IDDSI)
- diet wedi'i addasu ar gyfer diabetes a/neu i reoli pwysau
- bwyd heb gynhwysion penodol oherwydd alergeddau: e.e. dietau heb gnau neu laeth, dietau heb glwten ar gyfer clefyd seliag.

Dylai'r preswlydd a/neu'r teulu fod â'r holl wybodaeth ddietegol angenrheidiol o adref neu drwy wybodaeth ryddhau os yw'n dod o ysbyty. Os yw'r preswlydd wedi cael ei gynghori'n ddiweddar y dylai ddilyn diet arbennig am reswm meddygol, efallai y bydd Dietegydd yn cysylltu â'r cartref gofal yn uniongyrchol neu efallai y bydd dietegydd eisoes yn ymwneud â gofal y preswlydd.

Dylech fod yn gyfarwydd ag unrhyw bolisi lleol ar gyfer atgyfeirio neu gyngor mewn perthynas â diet arbennig. **Gweler hefyd y weithdrefn enghreifftiol ar gyfer rheoli cais am ddietau arbennig yn Adran 7**

Rheoli alergeddau ac anoddefiadau bwyd

Mae alergedd bwyd ac anoddefiad bwyd yn wahanol. Mae alergedd bwyd yn ymwneud â'r system imiwneidd ac yn ymateb i broteinau penodol a geir mewn bwydydd, a gall ddigwydd ar ôl bwyta'r mymryn lleiaf o'r bwyd y mae gan rywun alergedd iddo. Mae adweithiau fel arfer yn digwydd ar unwaith ac mae'r symptomau'n amrywiol iawn a gallant gynnwys dolur rhydd, y gwefus, y tafod neu'r llwnc yn chwyddo. Gall yr adwaith mwyaf difrifol arwain at anaffylacsis (adwaith difrifol sy'n gallu peryglu bywyd rhywun).

Nid yw anoddefiadau bwyd yn ymwneud â'r system imiwneidd, maent yn tueddu i ddigwydd yn arafach a gall y symptomau ddibynnu ar faint o fwyd sydd wedi cael ei fwyta. Ar gyfer alergeddau bwyd a gadarnhawyd dylai fod protocol sy'n hygyrch i'r holl staff, i sicrhau bod pawb yn ymwybodol o alergeddau a symptomau preswylwyr unigol.

Darparu gwybodaeth am alergenau mewn bwyd

Mae deall pa alergenau sy'n bresennol ym mhob pryd a byrbryd a ddarperir gennych yn gam pwysig i ddarparu bwyd sy'n ddiogel i breswylwyr ag alergeddau ac

anoddefiadau bwyd. Ers 2014, mae'n ofynnol yn gyfreithiol (Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr (FIC) yr UE) bod yr holl fusnesau bwyd, gan gynnwys cartrefi gofal, yn rhoi manylion am yr alergenau sy'n bresennol yn y bwyd a ddarperir ganddynt.

I fusnesau bwyd sy'n darparu bwyd (rhydd) heb ei bacio megis ar gyfer y rhai sy'n rhoi gofal mewn Cartrefi Preswyl a Nyrsio, rhaid i chi ddatgan gwybodaeth am unrhyw un o'r 14 o gynhwysion alergenig a ddefnyddir yn y bwyd a ddarperir. Gellir cyflawni hyn mewn amrywiaeth o ffyrdd posibl er enghraifft trwy ysgrifennu'r wybodaeth ar fwydlenni, byrddau sialc ac ati, neu drwy gyfathrebu ar lafar.

Mae angen i'r wybodaeth am alergenau gael ei chyfleu'n gywir a'i hategu â system a all gael ei gwirio gan eraill megis eich swyddog diogelwch bwyd. Hefyd, mae angen i fusnesau ystyried y "ddyletswydd gofal" yn hyn o beth, a sicrhau eu bod wedi cymryd, ac wedi sefydlu, mesurau i osgoi unrhyw ddigwyddiadau mewn perthynas â maes alergenau.

Mae'r gofyniad hwn yn cwmpasu 14 o alergenau:

 <p>Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten Gwenith (megis gwenith yr Almaen, Khorasan, Kamut), Rhyg, Haidd, Ceirch</p> <p>Cereals containing gluten Wheat (such as Spelt, Khorasan, Kamut), Rye, Barley, Oats</p>	 <p>Wyau Eggs</p>	 <p>Cnau Coed Tree Nuts</p>	 <p>Pysgnau Peanuts</p>	 <p>Llaeth Milk</p>
	 <p>Molysgiaid Molluscs</p>	 <p>Pysgod Fish</p>	 <p>Cramenogion Crustaceans</p>	 <p>Soia Soya</p>
 <p>Sylffwr Deuocsid (sylffitau) Sulphur Dioxide (sulphites)</p>	 <p>Bys y blaidd Lupin</p>	 <p>Hadau Sesame Sesame Seeds</p>	 <p>Seleri Celery</p>	 <p>Mwstard Mustard</p>

Mae'n bwysig cofio ei bod yn bosibl y bydd gan breswylwyr alergeddau i fwydydd a chynhwysion nad ydynt ar y rhestr hon. Ni fydd y rhain wedi'u hamlygu ag inc trwm ar restrau cynhwysion cynhyrchion. Dylid dilyn yr un polisi a gweithdrefn lle mae gan breswylwyr alergedd i fwyd nad yw wedi'i gynnwys ar y rhestr hon, i sicrhau bod prydau a byrbrydau diogel yn cael eu darparu ar eu cyfer:

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd wedi cyhoeddi canllawiau ar gyfer sefydliadau arlwygo (mae hyn yn cynnwys arlwywyr sefydliadol), mewn perthynas ag alergenau a materion gweithdrefnol. Darperir cyngor ar gyfer y rhai sy'n arlwygo ar gyfer preswylwyr ac mae'n berthnasol i Gartrefi Gofal.

Ceir canllawiau ynghylch paratoi ac arlwygo bwyd gan ystyried alergenau bwyd yn Adran 5.

Ceir rhagor o wybodaeth yn <https://www.food.gov.uk/print/pdf/node/256>

Diabetes

Efallai y bydd gennych nifer o breswylwyr â Diabetes Math 2 a fydd yn cael ei reoli â diet yn unig neu â diet a meddyginiaeth, gan gynnwys inswlin.

Bydd preswylwyr â Diabetes Math 1 wastad yn cael pigladau inswlin.

Ni fydd canllawiau ymarfer ynghylch bwyd ar gyfer pobl sy'n byw gyda diabetes yn wahanol iawn i ganllawiau ynghylch darparu prydau safonol ar gyfer person hŷn iach:

- anelwch at ddarparu 3 phryd rheolaidd y dydd wedi'u gwasgaru ar hyd y diwrnod i helpu i reoli lefelau siwgr y gwaed
- fel rhan o bob pryd bwyd darparwch fwyd carbohydrad startshlyd
- dylid annog preswylwyr i ddewis bwydydd sy'n uwch mewn ffeibr
- cyfyngwch ar siwgr a bwydydd siwgrog gan nad oes angen i bobl â diabetes fwyta diet heb siwgr ond gallant ddefnyddio'r siwgr mewn bwydydd a chacennau fel rhan o diet iach.
- Os oes ganddynt unrhyw ofynion unigol penodol a'u bod wedi gweld dietegydd yna bydd yr wybodaeth hon yn cael ei darparu.

Eitemau a ddylai fod ar gael ac y gellir eu darparu trwy'r brif fwydlen

- Byrbrydau: Ffrwythau, sgons plaen, bisgedi plaen
- Pwdinau: Ffrwythau o dun mewn sudd naturiol, ffrwythau ffres, ffrwythau wedi'u stiwio (heb siwgr ychwanegol), iogwrt diet, pwdinau llaeth, jeli heb siwgr
- Diodydd – dŵr, diodydd swigod a diodydd ffrwythau heb siwgr, te a choffi heb siwgr a melysydd os dewisir, sudd ffrwythau pur heb ei felysu (1 gwydraid gyda phryd)
- Ni argymhellir bwydydd a diodydd sy'n benodol ar gyfer pobl â diabetes gan nad oes budd iddynt
- Dylid darparu adolygiad rheolaidd o feddyginiaeth a/neu inswlin i'w gwneud yn bosibl gwneud unrhyw addasiad yn ôl cyngor dietegol, os oes angen.
- Rhaid i bobl sy'n cael inswlin cymysg gael byrbryd gyda'r nos i atal hypoglycaemia (lefel isel o siwgr yn y gwaed) dros nos
- Dylai pobl sy'n gyson â lefel isel neu uchel o siwgr yn y gwaed gael eu hatgyfeirio at y nyrs arbenigol diabetes/dietegydd/meddyg teulu/nyrs ardal

I gael rhagor o wybodaeth am ddiet a diabetes gweler Diabetes UK², a chyfeiriwch at wybodaeth leol a all gael ei darparu gan y bwrdd iechyd.

Sylwer: Bydd angen i breswylwyr â diabetes sydd hefyd yn wynebu risg o ddiffyg maeth gael eu monitro'n ofalus. Os rhagnodwyd unrhyw atchwanegiadau maethol, bydd angen cael cyngor gan ddietegydd, meddyg teulu neu nyrs arbenigol. Gweler yr adran ar gyfnerthu bwyd i gael cyngor ychwanegol ar gyfer pobl â diabetes

Sylwer: atal hypos a derbyniadau brys i'r ysbyty

Efallai y bydd trigolion â diabetes sy'n cymryd meddyginiaeth neu inswlin i reoli lefelau siwgr yn y gwaed yn cael "hypos" pan fo lefelau'r siwgr yn eu gwaed yn syrthio'n rhy isel. Os yw hyn yn ddifrifol efallai y bydd angen eu derbyn ar frys i'r ysbyty, felly mae angen cymryd gofal i atal hyn rhag digwydd.

Gall hyn ddigwydd os oes ganddynt archwaeth gwael a'u bod yn bwyta llai, yn colli prydau neu'n sâl. Mae'n bwysig monitro cymeriant bwyd yn ofalus mewn preswlydd sydd â diabetes, ac os yw hyn yn digwydd dylid ceisio cyngor,

<https://www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Complications/Hypos>

Mae nifer o adnoddau ar gael gan Diabetes UK ar ofal i bobl mewn cartrefi gofal â diabetes neu cyfeiriwch at unrhyw ganllawiau lleol

<https://www.diabetes.org.uk/professionals/resources/shared-practice/diabetes-care-in-care-homes>

Gordewdra

Gall fod yn anodd cynorthwyo preswylwyr i golli pwysau mewn cartref gofal yn enwedig os ydynt yn symud llai. Mae empathi a dealltwriaeth yn allweddol, a gall fod o gymorth codi'r mater yn sensitif ac egluro manteision colli rhywfaint o bwysau.

Gall gweithgarwch corfforol rheolaidd (gan ddibynnu ar allu) ar y cyd â lleihad bach mewn calorïau helpu i naill ai cynnal pwysau neu golli ychydig bach o bwysau.

Mae'n bwysig mynd i'r afael â hyn gan bod gordewdra'n gallu cael effaith fawr ar ansawdd bywyd ac iechyd rhywun, gan ei fod yn cynyddu'r risg o friwiau pwyso, diabetes a chlefyd y galon. Bydd dilyn canllawiau bwyta'n iach yn y canllaw Bwyta'n Dda yn enwedig ar gyfer byrbrydau a diodydd yn helpu.

Gall siartiau cofnodi bwyd helpu i adnabod newidiadau posibl y gellir eu trafod gyda'r preswlydd i'w annog i fabwysiadu arferion bwyta iachach. Gall fod angen atgyfeirio'r preswlydd at weithwyr iechyd proffesiynol.

Gweler hefyd yr awgrymiadau yn yr adran bwydlenni a ryseitiau

Clefyd seliag a dietau heb glwten

Os yw preswlydd wedi cael diagnosis o glefyd seliag mae hyn yn golygu bod rhaid i'r preswlydd ddilyn diet heb glwten. Y protein a geir mewn gwenith, rhyg a haidd yw

seliag ac felly rhaid osgoi'r holl fwydydd sy'n cynnwys y grawnfwydydd hyn. Efallai y bydd pobl â chlefyd seliag yn gallu goddef ceirch, ond dylid gwirio bob amser. Mae amrywiaeth dda o fwydydd heb glwten ar gael a gall dietegydd gynghori pa fwydydd i'w dewis a'u hosgoi. Mae Coeliac UK hefyd yn rhoi help a chyngor yn ogystal â darparu llyfrynnau sy'n rhestru bwydydd heb glwten.

Rhoddir cyngor ar arlwyo yn yr adran bwydlenni a ryseitiau

Cyfeiriadau

1. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015

<https://futuregenerations.wales/cy/about-us/future-generations-act/>

2. Canllawiau maeth seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer atal a rheoli diabetes

<https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/evidence-based-nutrition-guidelines-for-the-prevention-and-management-of-diabetes>

Adrannau ychwanegol:

2A Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio dulliau Bwyd yn Gyntaf

2B Bwyta ac yfed yn dda gyda Dementia

2C Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio Diet Addasu Ansawdd ac IDDSI

Adran 2A

Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio dulliau Bwyd yn Gyntaf

Cynnwys

Beth yw Bwyd yn Gyntaf a Chyfnertu Bwyd ac ar bwy y mae angen hynny

Dulliau Bwyd yn Gyntaf a Chyfnertu Bwyd

Llaeth cyfnertedig a bwydydd cyfnertedig

Atgyfnertwyr 100 o galoriau

Y gwahaniaethau rhwng bwydlen safonol a bwydlen gyfnertedig

Cyfnertu o'i gymharu ag atchwanegiadau maeth drwy'r geg

Preswylwyr â diabetes ac archwaeth gwael

Beth yw Bwyd yn Gyntaf a Chyfnertu Bwyd

Mae canfod beth y mae eich preswylwyr yn ei hoffi a beth nad ydynt yn ei hoffi'n allweddol i sicrhau bod yr ystodau o ddewisiadau o brydau'n diwallu anghenion pawb hyd y gellir.

Os nad yw preswylwyr yn gallu cymryd eu prydau'n llawn efallai y bydd arnynt angen dognau llai o brydau'n amlach, ynghyd â diodydd a byrbrydau maethlon, ac efallai y bydd arnynt hefyd angen bod eu bwyd a'u diodydd yn cael eu cyfnertu.

Mabwysiadu dull 'bwyd yn gyntaf' mewn cartrefi gofal yw'r ffordd orau o annog preswylwyr i gynyddu eu cymeriant bwyd a diod ac mae'n sicrhau bod anghenion unigol preswylwyr yn cael eu cymryd i ystyriaeth. Mae hefyd yn lleihau'r ddibyniaeth ar atchwanegiadau maethol. Gall yr addasiadau dietegol syml hyn gynyddu'r cymeriant calorïau a phrotein trwy gydol y dydd yn sylweddol.

Gall yr angen i addasu'r cyfrannau mewn prydau neu i gyfnertu bwyd ddigwydd o ganlyniad i'r canlynol:

- bod y preswilydd wedi'i nodi fel un sy'n wynebu risg o safbwynt maethol gan ddefnyddio'r offeryn 'MUST'
- bod y preswilydd yn colli pwysau'n anfwriadol
- bod y preswilydd yn profi archwaeth gwael parhaus, naill ai'n peidio â gorffen prydau neu'n colli prydau
- bod ar y preswilydd angen newid mewn ansawdd oherwydd cyflwr iechyd

Pan fo archwaeth yn wael mae'n bwysicach byth gwneud y canlynol:

- bwyta ychydig a hynny'n aml – gall hyn olygu 3 phryd bach a 3 byrbryd rhyngddynt
- gwneud y gorau o'r adegau pan fo archwaeth preswilydd ar ei orau
- hybu archwaeth trwy wneud i fwyd edrych yn ddeniadol a defnyddio platiau llai
- annog pobl i fwyta'n araf, cnoi'n dda ac ymlacio ar ôl bwyta
- cael ymarfer corff ysgafn os ydynt yn gallu, gan bod hyn yn gallu helpu i gynyddu archwaeth
- yfed ychydig bach o alcohol gan bod hyn yn gallu ysgogi archwaeth – gwiriwch gyda phob preswilydd a yw hyn yn dderbyniol ac os ydynt ar unrhyw feddyginiaeth, dylech gadarnhau a yw hyn yn addas cyn cynnig.

Dulliau Bwyd yn Gyntaf a Chyfnertu:

Ystyr ryseitiau neu ddiodydd cyfnertedig yw bod cynhwysion bwyd yn cael eu hychwanegu i gynyddu'r cynnwys egni a/neu brotein heb gynyddu maint y dogn. Defnyddir hyn yn benodol ar gyfer preswylwyr sy'n wynebu mwy o risg o safbwynt maethol. Er enghraifft, gellir ychwanegu powdr llaeth sgim ychwanegol at gawliau a phwdinau, gellir ychwanegu sbred braster ychwanegol at lysiau, a gellir ychwanegu caws wedi'i gratio at datws wedi'u stwnsho.

Gellir defnyddio dognau llai o eitemau bwyd egni uchel ac eitemau bwyd braster cyflawn hefyd ar gyfer preswylwyr ag archwaeth bach.

Dechreuwch â syniadau 'bwyd yn gyntaf' ar gyfer gwneud y gorau o'r bwyd:

- Bwytwch ychydig bach a hynny'n aml
- Defnyddiwch laeth cyfnerthedig
- Cyfoethogwch y bwyd

Mae'r adran ryseitiau'n cynnwys grwpiau o fwydlenni ar gyfer brecwast, prif brydau, byrbrydau, pwdinau a diodydd. Mae pob un o'r grwpiau hyn yn cynnwys ryseitiau safonol a chyfnerthedig. Mae'r ryseitiau safonol ar gyfer preswylwyr ag archwaeth da, sy'n gallu bwyta'n dda, nad ydynt yn wynebu risg o safbwynt maethol a dylid defnyddio'r rhain yn gyntaf.

Ar gyfer preswylwyr sy'n wynebu risg o ddiffyg maeth neu sydd wedi colli pwysau ac sydd ag archwaeth gwael, gellir defnyddio'r ryseitiau cyfnerthedig. Gall y rhain gynyddu cymeriant protein yn ogystal â chynyddu cymeriant calorïau o leiaf 500 o galorïau y dydd. Argymhellir y swm hwn i helpu i hybu cynnydd mewn pwysau.

Gall gwella gwybodaeth staff am ddietau cyfnerthedig effeithio'n gadarnhaol ar ffactorau ymarferol hefyd megis sicrhau eu bod yn cael eu darparu ar gyfer y preswylwyr hynny y mae arnynt eu hangen a lleihau gwastraff.

Pwynt arfer

Dylid darparu bwydydd, cawliau a phrydau cyfnerthedig ar gyfer preswylwyr unigol y nodwyd fod eu hangen arnynt. Efallai y bydd angen i chi geisio cyngor gan Ddietegydd cofrestredig os oes gennych bryderon ynghylch preswilydd penodol.

Peidiwch â chyfnerthu'r holl brydau a diodydd gan na fydd angen hynny ar lawer o breswylwyr o bosibl.

Cymeriant hylif

Mae'n dal yn bwysig iawn cynnal cymeriant hylif da ac yfed o leiaf 6-8 cwpanaid o hylif y dydd.

Gall temtio preswylwyr sydd ag archwaeth gwael â diodydd maethlon rhwng prydau wneud gwahaniaeth mawr i'w cymeriant dyddiol. Fodd bynnag, efallai y bydd yn well gan rai preswylwyr amrywiaeth neu efallai y byddant yn eu cael yn rhy gyfogyd, felly cynigiwch amrywiaeth o rai sawrus a melys, yn ogystal â phrydau blasus.

Llaeth cyfnerthedig a bwydydd cyfnerthedig

Rysait ar gyfer Llaeth Cyfnerthedig

Un o'r ffyrdd mwyaf syml o roi protein a chaloŕiau ychwanegol mewn bwyd yw cyfnerthu bwyd ac yna defnyddio hwn mewn ryseitiau.

Rysait ar gyfer Llaeth Cyfnerthedig – 1 peint (568ml)

Llaeth cyflawn 1 peint

Powdr llaeth sgim 4 llwy fwrdd (60g)

Rhowch bowdr llaeth sgim mewn jwg a'i gymysgu ag ychydig bach o laeth cyflawn i greu past llyfn. Ychwanegwch weddill y llaeth o'r peint. Unwaith y bydd wedi'i gyfnerthu gellir storio'r llaeth yn yr oergell a'i ddefnyddio o fewn 24 awr

Gwerthoedd caloriâu a phrotein llaeth cyfnerthedig

	200ml neu 1/3 peint 1 gwydraid		568 ml neu 1 peint	
	Egni (kcal)	Protein (g)	Egni (kcal)	Protein (g)
Sgim	76	7.2	215	20.4
Llaeth hanner sgim	100	7.2	284	20.4
Llaeth cyflawn	128	6.4	363	18
Llaeth cyfnerthedig	204	14	583	38.5

Defnyddio llaeth cyfnerthedig

Gellir defnyddio llaeth cyfnerthedig yn lle llaeth arferol mewn te, coffi, diodydd llaethog poeth ac oer eraill, cawliau, sawsiau, tatws wedi'u stwnsho, pwdinau llaeth, cwstard, uwd, ar rawnfwydydd neu fel diod ar ei phen ei hun.

Bwydydd cyfnerthedig

Ffyrdd eraill o gynyddu calorïau yw cyfoethogi'r bwyd trwy ychwanegu menyf, hufen, caws, mêl, siwgr, ffrwythau wedi'u sychu, cnau

<p>Potatoes</p> <p>add: grated cheese double cream fortified milk salad cream butter</p> 	<p>Sauces</p> <p>add: double cream fortified milk evaporated milk grated cheese oil</p> 
<p>Soups</p> <p>add: double cream grated cheese milk powder dumplings baked beans</p> 	<p>Breakfast cereals</p> <p>add: fortified milk evaporated milk syrup/honey yoghurt dried fruit/nuts</p> 
<p>Puddings and fruit</p> <p>add: double cream custard coconut cream ice cream syrup/jam/honey</p> 	

Sampl dylunio

SS

Mae'r tabl canlynol yn rhoi mesurau defnyddiol o fwyd sy'n darparu 100 o galoriau:

100 Calorie Food Boosters		
Add 100 calories with each of the following food booster portions		
Product	Tablespoons (1 tablespoon = 15ml)	Weight (In grams)
Savoury		
Houmous	2	30g
Peanut Butter	1	15g
Pesto	2	30g
Sweet		
Lemon Curd, Jam	2	40g
Chocolate Malt	1	20g
Sugar	2	25g
Fruit		
Sprouts	2	35g
Chopped Fruit	2	20g
Seeds	2	20g
Granola or muesli	2	20g
Dairy & non-dairy alternatives		
Cheese, grated cheddar	3	25g
Cheese, soft	2	40g
Coconut milk	3	45g
Condensed milk	1.5	30g
Coffee whitener	2	20g
Dried skimmed milk powder	2	30g
Coconut milk powder	1	15g
Evaporated milk	4	70g
Yoghurt (full fat / greek style)	2	100g
Fats & oils		
Butter	1	15g
Cream - double / whipping	1.5	45g
Creamed coconut	1	15g
Mayonnaise	1	15g
Oil (sunflower, olive, vegetable)	1	10g

Sampl dylunio

Gallai cynllun prydau cyfnerthedig beunyddiol ar gyfer y preswylwyr y nodwyd eu bod yn wynebu risg o safbwynt maethol edrych fel hyn:

Pryd	Bwydlen Safonol cymeriant	Enghraifft o Opsiynau Cyfnerthedig
<p>Eitemau brecwast Ystyriwch sut y gallwch gyfnerthu opsiynau o'ch prif fwydlen gan ddefnyddio llaeth cyfnerthedig ar gyfer grawnfwydydd, uwd a diodydd</p>	Uwd wedi'i wneud â llaeth	Uwd wedi'i wneud â llaeth cyfnerthedig a llond llaw o resins. Gellir hefyd ychwanegu mêl, siwgr, ffrwythau, hufen.
	Wy wedi'i sgramblo	Ychwanegwch fenyn, llaeth wedi'i gyfnerthu a chaws wedi'i gratio.
	Cwpanaid o goffi yn ôl dewis y preswilydd	Cwpanaid o goffi trwy laeth wedi'i wneud â llaeth cyfnerthedig.
<p>Ganol bore Dylai preswylwyr y mae arnynt angen diet cyfnerthedig gael dewisiadau sy'n darparu tua 200kcal a 2.5g o brotein</p>	Diod o ddewis y preswilydd Bisgiën	Cwpanaid o de/coffi trwy laeth wedi'i gwneud â llaeth cyfnerthedig a 2 fisgiën grin
<p>Cinio Cyfnerthwch drwy ychwanegu calorïau at bryd ysgafnach</p>	¼ tun o ffa pob ar 1 dafell o dost	¼ tun o ffa pob ar 1 dafell o dost gyda menyn wedi'i daenu'n drwchus a chaws Cheddar wedi'i gratio.
<p>Ganol y prynhawn Dylai preswylwyr y mae arnynt angen diet cyfnerthedig gael dewisiadau sy'n darparu tua 200kcal a 2.5g o brotein</p>	Cwpanaid o goffi yn ôl dewis y preswilydd gyda theisen neu ffrwyth	Cwpanaid o goffi trwy laeth wedi'i wneud â llaeth cyfnerthedig (cynigiwch fisgedi)
<p>Pryd gyda'r nos Cynhwyswch ar y fwydlen: un prif gwrs cyfnerthedig sy'n darparu isafswm o 500kcal a 18g o brotein</p>	Ffiled penfras wedi'i bobi yn y ffwrn gyda saws madarch Tatws wedi'u berwi Pys	Ffiled penfras wedi'i bobi yn y ffwrn gyda saws madarch wedi'i gyfoethogi neu wedi'i ffrïo mewn olew llysiau, Tatws wedi'u stwnsho a

		wnaed â llaeth cyfnerthedig a chaws wedi'i gratio, Pys gyda thalp o fenyn
Pwdin Pwdin cyfnerthedig neu â chaloriau uchel sy'n darparu isafswm o 300kcal a 5g o brotein	Pastai Afal gyda hufen iâ	Pastai Afal gyda hufen/hufen iâ/cwstard wedi'i wneud â llaeth cyfnerthedig
Swper	Cwpanaid o de	Horlicks/Siocled poeth gyda llaeth cyfnerthedig
Cyfanswm y dydd	1231 kcals 47g protein	1890 kcals 81g protein

Atchwanegiadau maeth drwy'r geg

Gall cyfnerthu bwyd a chynnig diodydd maethlon fod yn ddigon i wella cymeriant maethol preswlydd; fodd bynnag, efallai y bydd ar eraill angen atchwanegiad maethol drwy'r geg hefyd.

Mae atchwanegiadau powdr ar gael mewn blasau melys a sawrus y gellir eu prynu dros y cownter ac y dylid rhoi cynnig arnynt fel dewis cyntaf.

Bydd angen i chi gyfeirio at eich canllawiau neu lwybr lleol ar gyfer y drefn briodol wrth ragnodi atchwanegiadau maeth drwy'r geg

Pwynt arfer ar gyfer defnyddio atchwanegiadau maeth drwy'r geg

- Ystyriwch sut y cânt eu gweini, e.e. efallai y bydd yn well gan breswlydd eu bod wedi'u cynhesu neu'n oer yn syth o'r oergell. Mae rhai atchwanegiadau mewn cynhwysydd ac yn cael eu gweini â gwelltyn ond efallai y bydd yn well gan eich preswlydd ei gael mewn cwpan.
- Gwnewch yn siŵr nad yw diodydd atchwanegiadau'n cael eu rhannu rhwng preswylwyr
- Dylech fonitro am faint o amser y maent yn cael eu gadael – peidiwch â'u gadael yn gorwedd o gwmpas
- Sylwch os nad yw preswylwyr yn eu hyfed a cheisiwch ganfod pam
- Cynhaliwch adolygiad os ydynt wedi'u rhagnodi am amser hir – dylent fod â'r un mecanwaith adolygu â meddyginiaeth ar bresgripsiwn

Diabetes ac archwaeth gwael

Cyngor dietegol ar gyfer preswylwyr â diabetes sydd wedi colli eu harchwaeth a/neu y mae arnynt angen maeth ychwanegol i'w hatal rhag colli pwysau.

Canllawiau Dietegol ar gyfer Diabetes

Mae'r canllawiau dietegol ar gyfer pobl â diabetes yn debyg i'r cyngor bwyta'n iach a roddir i weddill y boblogaeth. Yn ystod cyfnodau o afiechyd neu straen, gall fod effaith ar archwaeth rhywun. Os oes gan breswlydd archwaeth gwael, gall hyn achosi oedi cyn eu bod yn gwella a gall bod o dan bwysau gael effeithiau negyddol ar iechyd a lles cyffredinol. Gellir llacio canllawiau bwyta'n iach nodweddiadol yn ystod y cyfnodau hyn ac mae hyn yn golygu y gellir cynyddu cynnwys egni, protein a braster diet preswlydd. Mae angen cymryd gofal ychwanegol i beidio â chynyddu'r cymeriant siwgr yn fawr ar gyfer preswlydd â diabetes.

Cynyddu cymeriant calorïau preswlydd

Gellir gwneud hyn mewn nifer o ffyrdd;

- Cyfnerthu bwyd (e.e. ychwanegu menyn at datws wedi'u stwnsho neu hufen at gawl).
- Darparu byrbrydau rhwng prydau
- Cynnig diodydd maethlon megis coffi trwy laeth neu siocled poeth. Mae'r diodydd hyn i'w cael yn yr adran ryseitiau diodydd
- Prydau bach a byrbrydau mwy rheolaidd

Os yw'r lefelau glwcos yn y gwaed ar gyfer preswlydd yn cynyddu

Bydd afiechyd a straen yn addasu lefelau glwcos yn y gwaed gan eu gwneud yn UCHEL neu'n ISEL felly gall fod yn anodd cyflawni rheolaeth arferol yn ystod cyfnodau o afiechyd. Yn y tymor byr efallai na fydd hyn yn rhywbeth i boeni amdano o gwbl, ond os yw'n parhau neu os yw preswlydd yn datblygu symptomau megis lludded (blinder), syched neu os yw'n mynd i'r tŷ bach ac yn pasio mwy o ddŵr nag arfer, efallai y bydd rhaid addasu meddyginiaeth a/neu inswlin a dylech chi fel darparwr gofal geisio cyngor gan eich tîm diabetes.

Gall cynyddu swm y carbohydrad siwgrog neu startshlyd a/neu ddechrau cymryd atchwanegiadau maeth gynyddu lefelau glwcos yn y gwaed hefyd ac efallai y bydd angen addasu meddyginiaeth a/neu inswlin o ganlyniad i'r newid hwn i ddiets preswlydd.

Osgoi lefelau glwcos isel yn y gwaed ('HYPOs' Hypoglycaemia)

Os yw preswlydd wedi colli neu yn colli pwysau, os yw'n mynd heb fwyta prydau neu'n bwyta llai nag arfer, ac efallai eu bod ar rai mathau o feddyginiaeth, er enghraifft; Gliclazide neu inswlin **efallai y byddant yn wynebu risg o HYPOs, sef lefelau glwcos isel yn y gwaed (o dan 4mmol/L)**. Os yw preswlydd yn profi hypos efallai fod y meddyg teulu/ meddyg ymgynghorol/ nyrs arbenigol diabetes wedi darparu cynllun penodol i rheoli'r rhain. Os nad oes cynllun yn bodoli, mae angen i chi geisio cyngor gan eich tîm diabetes **cyn gynted â phosibl**. Os oes gan breswlydd archwaeth gwael a'i fod yn colli pryd neu fyrbryd, gall yfed diod faethlon megis coffi trwy laeth, siocled poeth, Horlicks, Ovaltine neu sudd ffrwythau helpu i atal hypos. Os yw ei archwaeth yn dal yn wael efallai y bydd angen i chi geisio cyngor.

Gweler y Bwydlenni a Ryseitiau ar gyfer yr holl fwydydd a diodydd cyfnerthedig

Adran 2B

Bwyta ac yfed yn dda gyda Dementia

Cynnwys

Diet ac iechyd meddwl

Gwerthoedd bwyd ac iechyd emosiynol

Ymarfer corff ac iechyd meddwl

Gofalu am bobl â dementia a sicrhau eu lles maethol

Diet ac Iechyd Meddwl

Mae sicrhau iechyd a lles meddyliol da mewn oedolion hŷn yn effeithio'n gadarnhaol ar ffactorau a all ddylanwadu ar fwyta ac yfed. Gall cyflyrau iechyd meddwl megis gorbryder ac iselder neu hyd yn oed hwyliau isel gael effeithiau niweidiol ar statws maethol oedolyn hŷn.

Mae hyn yn arbennig o bwysig i oedolion hŷn mewn lleoliadau gofal. Amcangyfrifir bod hyd at 40% o oedolion hŷn sy'n byw mewn cartref gofal yn profi iselder ac yn aml mae'n mynd heb ei ganfod¹

Hefyd, mae hyd at 60% o oedolion hŷn sydd wedi cael strôc a hyd at 40% o'r rhai â chlefyd y galon, Canser, Clefyd Parkinson, Clefyd Alzheimer yn profi iselder, a fydd yn effeithio ar nifer fawr o breswylwyr cartrefi gofal.

Mae annog preswylwyr i fwyta ac yfed prydau, byrbrydau a diodydd bach, maethlon, a hynny'n aml yn gallu helpu i sicrhau eu bod yn cynnal maethiad a hydradiad da.

Sut all cyflyrau iechyd meddwl effeithio ar fwyta ac yfed?

Nid yw datblygu cyflyrau iechyd meddwl yn rhan anorfod o heneiddio; fodd bynnag, gall digwyddiadau ingol mewn bywyd megis profedigaeth neu symud i mewn i leoliad gofal o'r cartref teuluol sbarduno cyflyrau megis gorbryder ac iselder, a all effeithio'n negyddol ar fwyta ac yfed.

Weithiau gall bod â chyflwr iechyd olygu bod unigolion o bosibl yn colli neu'n ennill pwysau'n anfwriadol. Gall hyn ddod yn fwy o broblem mewn lleoliadau gofal oherwydd nifer o ffactorau megis:

- hunanesgeuluso, dihidrwydd, cymhelliant isel, diffyg diddordeb mewn bwyd yn arwain at archwaeth gwael neu orfwyta
- peidio â deall pa mor bwysig yw maethiad a hydradiad da a beth sy'n digwydd o ganlyniad i beidio â bwyta ac yfed llawer
- diffyg cymorth cyfagos gan deulu neu ffrindiau

Mae'r ffactorau hyn yn bwysig i'w goresgyn mewn lleoliadau gofal er mwyn:

- hybu iechyd meddwl a statws maethol da
- lleihau'r risg o ddiffyg maeth
- lleihau'r risg y bydd preswylwyr yn cael eu derbyn i'r ysbyty o ganlyniad i afiechyd sy'n gysylltiedig â diffyg maeth.

Sut all bwyd helpu iechyd meddwl rhywun

Dengys ymchwil fod bwyd yn gallu cael effaith bwysig ar iechyd emosiynol a meddyliol. Nid yn unig y mae'n cael effaith bwysig ar les cyffredinol ond gall diet gwael gael effaith negyddol ar iechyd meddwl rhywun hefyd.

Mae nifer o fwydydd yn effeithio ar y ffordd yr ydym yn teimlo; gall rhai bwydydd fod ag arwyddocâd arbennig. Er enghraifft, efallai y bydd pwdin bara menyn yn atgoffa rhywun o'i fywyd teuluol pan oedd yn blentyn. Felly mae'n bwysig trafod hoff fwydydd gyda phreswylwydd a cheisio cynnig ystod o fwydydd yn rheolaidd sy'n gyfarwydd i rywun neu a werthfawrogir ganddo/ganddi.

Gwerthoedd bwyd ac iechyd emosiynol

Mae neilltuo amser i siarad gyda phreswylwyr am werth bwyd iddynt hwy a'u bywyd yn gallu cael effaith gadarnhaol ar y bwyd y maent yn ei fwyta ac yn ei fwynhau. Gallai hyn ymestyn i brydau bwyd a'u gwneud yn achlysur cymdeithasol hefyd, gyda'r preswylwyr yn ymgysylltu'n llawn, yn mwynhau'r profiad bwyta

Dylid ystyried y cwestiynau a'r datrysiadau canlynol:

<p>Sut ydym yn cysylltu bwyd â phobl yn y lleoliad gofal?</p> <p>Sut allwn ni sicrhau bod yr holl breswylwyr yn gallu mynegi eu dewisiadau a'u hoffter lle mae bwyd yn y cwestiwn?</p> <p>Sut allwn ni fod yn siŵr ein bod yn bodloni'r dewisiadau hyn?</p> <p>Sut allwn ni annog pawb sy'n rhan o roi cymorth yn y gofal cartref i fod yn rhan o siarad am ddewisiadau o ran bwyd a diod, i weld sut y gellir diwallu anghenion pawb?</p> <p>Sut allwn ni sicrhau bod bwyd yn cyfrannu at les preswylwyr?</p>	<p>Cynnal sgysiau gyda phreswylwyr unigol neu grwpiau o breswylwyr a / neu berthnasau a ffrindiau am eu storïau bwyd hwy eu hunain a beth y mae bwyd yn ei olygu iddynt. Cynnal sesiynau rhannu rysetiau a gofyn i'r cogyddion roi cynnig arnynt.</p> <p>Cynllunio ymweliadau ar gyfer plant iau a'u hannog i rannu storïau am arferion bwyd a sgiliau bwyd ar draws y cenedlaethau a'r hyn sydd wedi newid, bwyd sydd wedi diflannu a bwydydd sy'n newydd.</p> <p>Cynnwys preswylwyr mewn gweithgareddau bwyd megis tyfu bwyd, paratoi bwyd, paratoi'r byrddau, gweithgareddau coginio, sesiynau blasu a syniadau ar gyfer digwyddiadau thematig</p> <p>A oes gan unrhyw breswylwyr gysylltiadau cryf â bwyd, unrhyw gogyddion, pobwyr brwd, athrawon coginio – gofynnwch a ydynt yn dymuno chwarae mwy o ran</p> <p>Diwylliant a bwyd – a oes gennych breswylwyr o ystod o gefndiroedd diwylliannol neu grefyddol a all rannu storïau am eu diwylliant bwyd ac unrhyw arferion penodol sy'n ymwneud â bwyd</p>
--	--

Ymarfer corff ac iechyd meddwl

Mae ymarfer corff yn hollbwysig ar gyfer iechyd a lles meddyliol da. Mae ymarfer corff yn arwain at ryddhau hormonau penodol sy'n gallu gwella hwyliau ac mae hefyd yn helpu i atal colled cyhyrau, sydd yn ei dro'n gallu helpu i atal cwmpiadau.

Mewn cartrefi gofal, gellir annog preswylwyr i wneud gweithgarwch corfforol ysgafn yn ôl eu hanghenion a'u gallu unigol. Gall cydlynwyr gweithgarwch chwarae rhan fawr o ran helpu i wella lles, hwyliau a chynyddu rhyngweithio cymdeithasol.

Gweler Adran 4 am ragor o wybodaeth am ymarfer corff a gweithgarwch corfforol

Gofalu am bobl â Dementia a sicrhau eu lles maethol

Mae Dementia yn arwain at ddirywiad cynyddol mewn ystod o weithrediadau gan gynnwys y cof, sgiliau cyfathrebu a sgiliau cyffredinol i fyw bywyd o ddydd i ddydd a gall gael effaith enfawr ar ansawdd bywyd rhywun. Mae gallu mynegi dymuniadau a hoffterau'n rhan hynod bwysig o fywyd person hŷn mewn lleoliad gofal. Mae ymchwil wedi dangos bod y ffordd y mae staff gofal yn cyfathrebu gyda phreswylwyr â dementia'n cael effaith enfawr ar eu hansawdd bywyd².

Mae prydau bwyd ac yfed yn rhan mor bwysig a phleserus o fywydau beunyddiol preswylwyr yr ydych yn gofalu amdanynt ac mwy byth felly i breswylwyr â dementia. Gall prydau helpu rhywun i wybod pa adeg o'r dydd ydyw, ei helpu i gymryd rhan mewn gweithgareddau cyfarwydd a defnyddio bwyd fel pwnc ar gyfer hel at gofion.

Gall dirywiad mewn gweithrediadau arwain at nifer o anawsterau gyda bwyta ac yfed, a all wedyn arwain at archwaeth llai, colli pwysau a diffyg hydradiad. Gall hyn wedyn gynyddu'r risg o friwiau pwyso, heintiau, cwympiadau a thoresgyrn. Gall colli pwysau wneud i ddementia ddatblygu'n gynt hefyd.

Dylai'r holl breswylwyr â dementia sydd wedi datblygu i raddau amrywiol gael gofal a chymorth sy'n eu galluogi i gael dewisiadau bwyd priodol a'r bwyd hwnnw'n cael ei weini mewn ffordd urddasol gyda chymorth fel y bo angen. Bydd hyn yn helpu i sicrhau eu bod yn cynnal eu cymeriant bwyd a diod ac yn cyflawni'r deilliannau iechyd a lles gorau posibl.

Mae'r canllaw canlynol yn darparu syniadau a gwybodaeth i'ch helpu i gyflawni hyn.

Pam fod pobl â dementia yn wynebu risg o golli pwysau a diffyg hydradiad

Mae nifer o ffactorau a all ei gwneud yn anodd i bobl â dementia fwyta ac yfed digon i ddiwallu eu hanghenion. Mae'r rhain yn cynnwys:

- anghofio bwyta neu anghofio pryd y bwyasant ddiwethaf
- llai o allu i adnabod pan ydynt yn llwglyd, yn llawn neu'n sychedig a chyfleu hyn
- gall eu synnwyr aroglu fod yn wannach a bydd hyn yn effeithio ar flas a mwynhad o fwyd
- gall diffyg hwyl arwain at ddiffyg diddordeb mewn bwyd
- gall hoffterau newid lle mae bwyd yn y cwestiwn – a hwythau'n aml yn awchu am fwyd melys
- gall cylllell a fforc a llwy fod yn anodd iddynt eu defnyddio neu gallant anghofio sut i'w defnyddio
- anawsterau gyda chnoi a llyncu, hoffter o ansoddau gwahanol, gall rhai bwydydd fod yn arbennig o anodd megis sbaget i a phys
- gall gofal gwael am y geg arwain at fwyta llai o fwyd
- gall dryswch arwain at beidio ag adnabod bwydydd cyfarwydd a sut i fwyta
- mae'n anos cyfleu'r hyn y maent yn ei hoffi ac nad ydynt yn ei hoffi, y byddant o bosibl yn ei gyfleu trwy boeri bwyd allan, gwrthod bwyta neu gadw bwyd yn eu ceg

- mewn achosion mwy difrifol o ddementia, gall iselder a pharanoia achosi drwgdybiaeth o fwyd gan arwain at osgoi neu bryder pryd y bydd bwyd ar gael gan arwain at gelcio
- gallant gynhyrfu a bod yn aflonydd wrth eistedd gan ei gwneud yn anos a lleihau eu gallu i ganolbwyntio ar brydau bwyd
- effeithiau meddyginiaeth a all achosi cysgadrwydd, newidiadau mewn blas neu arogl, ceg sych

Rheolaeth faethol ar gyfer preswylwyr â dementia

Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yw'r egwyddor arweiniol wrth ofalu am yr holl breswylwyr â dementia a dylid ei chymhwyso i ofal maethol. Mae'r adran ganlynol yn rhoi arweiniad ar;

1. Asesu anghenion dietegol
2. Cyfathrebu a pherthnasoedd
3. Yr amgylchedd bwyta
4. Argaeledd bwyd a diod – sut i addasu a darparu ar gyfer preswylwyr â dementia
5. Monitro cymeriant bwyd a diod
6. Cynnwys preswylwyr mewn gweithgareddau bwyd

Mae'n bwysig adnabod y rhai a all wynebu mwy o risg o broblemau a fydd o bosibl yn arwain at gymeriant bwyd a diod gwael, sy'n cynnwys y preswylwyr canlynol;

- y rhai ac arnynt angen cymorth cymedrol gyda hunanofal ac felly nad arsylwir arnynt mor fanwl yn ystod prydau bwyd
- y rhai nad ydynt yn cael llawer o ymwelwyr ac sy'n ymgysylltu'n llai â phreswylwyr eraill
- y rhai ag iechyd y geg gwael
- y rhai sy'n cymryd llawer o feddyginiaeth

1. Asesu anghenion dietegol

Gall defnyddio atgofion a storïau helpu i ganfod pa fwydydd y mae preswylwyr yn eu hoffi ac yn eu mwynhau a gall siarad gyda theuluoedd ac ymwelwyr helpu yn hynny o beth hefyd. Gall creu llyfr stori bywyd gynnwys amrywiaeth o wybodaeth sy'n helpu i bersonoli'r gofal a roddir gennych. Bydd cynnwys hoff ddewisiadau ac atgofion lle mae bwyd a diod yn y cwestiwn yn eich galluogi i siarad gyda phreswylwyr amser bwyd am yr hyn y gallant ei reoli a'i fwynhau. Gall y llyfr stori fod yn ddefnyddiol i fonitro unrhyw newidiadau mewn hoffterau a chwaeth hefyd.

Awgrymiadau ar gyfer gwybodaeth i'w chynnwys mewn cynlluniau personol

Diodydd a byrbrydau	Beth yw eu hoff rai, lliw a chryfder te a choffi, math o laeth, melysydd/ siwgr Byrbrydau melys a/neu sawrus
Llestri bwrdd	Hoff gwpan neu fwg
Bwyd y maent yn ei hoffi ac nad ydynt yn ei hoffi	Gall y rhain newid wrth i ddementia ddatblygu Efallai y byddant yn datblygu hoffter o fwydydd melys Gofynnwch am y ffyrdd o baratoi a gweini sy'n well ganddynt Gwiriwch gyda pherthnasau a ffrindiau os nad yw eich preswlydd yn gallu mynegi eu dewisiadau cystal Dewiswch luniau o fwyd a phrydau
Y drefn amser bwyd	A oes gan y preswlydd amser bwyta penodol Beth yw eu patrwm arferol? <ul style="list-style-type: none"> - A ydynt yn diuno'n gynnar ar gyfer paned o de - A ydynt yn hoffi eu prif bryd amser cinio - A yw'n well ganddynt frechwast wedi'i goginio a chinio llai - A yw'n well ganddynt fwyta ychydig a hynny'n aml A yw eu patrwm cysgu wedi newid?

Pwynt arfer – efallai y bydd yn well gan bobl sy'n byw gyda dementia fwydydd a oedd yn gyfarwydd flynyddoedd lawer yn ôl ac sy'n gysylltiedig ag adegau penodol yn eu bywydau

2. Cyfathrebu a pherthnasoedd – cynnal annibyniaeth ac urddas

Gall siarad a bwyta gyda phreswylwyr yn ystod amser bwyd gael effaith fawr ar fwynhad a chymeriant bwyd, ond mae angen taro cydbwysedd rhwng hyn ac anghenion rhai preswylwyr y mae'n bosibl ei bod yn dal yn well ganddynt fwyta ar eu pennau eu hunain.

Mae'n bwysig bod preswylwyr yn cael dewis eu pryd mor agos at yr amser gweini â phosibl a defnyddio platiau o fwyd a/neu luniau i helpu preswylwyr i wneud penderfyniad.

Efallai y bydd o gymorth siarad am arogl a blas bwyd o'r gegin. Hefyd, gall hanes ac atgofion am fwyd gynnwys siarad am atgofion o'u plentyndod, dogni amser rhyfel, coginio ar gyfer eu teulu.

Efallai y bydd angen i gynlluniau eistedd ystyried dymuniadau unigol i eistedd ar bwys pobl neu beidio. Os yw preswlydd yn orbryderus yn ystod amser bwyd,

ceisiwch ganfod beth yw'r rheswm trwy holi'r preswlydd neu eu perthnasau. Chwiliwch am arwyddion o'r hyn a allai fod yn achosi hynny ac adolygwch unrhyw anghenion penodol yn ystod amser bwyd. Mae cyfathrebu hefyd yn allweddol rhwng staff ac ar draws y cartref gofal cyfan i sicrhau parhad o ran y gofal a'r deilliannau gorau i bob preswlydd.

Pwynt arfer

Sicrhewch fod yr holl staff yn y cartref gofal, staff sy'n ymweld a gofalwyr teuluol yn ymwybodol o anghenion bwyd a diod preswlydd a sut i'w diwallu trwy:

Eu cynnwys mewn cynlluniau gofal personol
Hyfforddiant rheolaidd ar gyfer staff
Cymorth a diweddariadau parhaus ar gyfer staff mewn perthynas â bwyd a maeth
Monitro ac adolygu rheolaidd

3. Yr amgylchedd bwyta

Mae hwn yn bwysig i'r holl breswylwyr ond yn fwy byth felly i breswylwyr â dementia er mwyn sicrhau bod eu hanghenion unigol yn cael eu diwallu. Efallai y bydd preswylwyr sy'n byw gyda dementia yn ei chael yn anodd cyflawni tasgau hunanofal arferol ond efallai y byddant yn dal i allu bwyta ac yfed gyda neu heb gymorth. Mae'n bwysig cynnal yr annibyniaeth hon am gyhyd â phosibl. Efallai y byddant hefyd yn teimlo'n ddryslyd yn amgylchedd y cartref gofal os nad ydynt wedi arfer bwyta gydag eraill. Dyma ffactorau pwysig eraill i gadw golwg amdanynt:

- Mae gweld, arogl, clywed a blasu oll yn bwysig er mwyn ysgogi archwaeth – sicrhewch fod ganddynt bopeth y mae ei angen arnynt i'w helpu i fwyta: sbectol, dannedd gosod, cymorth clyw
- Sicrhewch fod pobl yn eistedd yn gyfforddus ac nad oes arnynt angen mynd i'r tŷ bach
- Gall gorchwylion cyn y pryd bwyd megis hulo'r bwrdd, bod yn rhan o'r gwaith baratoi, fod o gymorth
- Gwnewch yr amgylchedd mor hamddenol a thebyg i gartref â phosibl; os yw staff yn gallu eistedd a bwyta gyda phreswylwyr, gall hyn wneud gwahaniaeth mawr
- Gall synau uchel fynd â sylw preswylwyr – ond dangoswyd fod chwarae cerddoriaeth ysgafn yn gallu helpu
- Efallai y bydd rhai pobl yn hoffi'r rhyngweithio cymdeithasol tra bydd yn well gan eraill fod ar eu pennau eu hunain

Pwynt arfer

- Llestri – a yw lliw'r bwyd yn sefyll allan yn erbyn y plât? Mae astudiaethau wedi dangos bod defnyddio ffotograffau a lliwiau llachar, plaen cyferbyniol ar gyfer llestri a byrddau megis glas neu goch yn gallu helpu gydag adnabod bwyd a chynyddu cymeriant maethol ar gyfer pobl â dementia
- Gall platiau ysgafn gydag ymyl llydan a phowlenni ag ochrau dwfn fod o gymorth gyda gafeael ac annibyniaeth hefyd
- Defnyddiwch gyllyll, ffyrc a llwyau wedi'u haddasu lle y bo angen a matiau bwrdd lliw plaen gwrthlithro

Ceir rhagor o wybodaeth am yr amgylchedd bwyta a gofal a chymorth i'r holl breswylwyr yn ystod amser bwyd yn yr Adran Gofal a Chymorth – yr amgylchedd bwyta - Adran 4

4. Argaeledd bwyd a diod – sut i addasu a darparu ar gyfer preswylwyr â dementia

Dylai preswlydd sy'n iach ac sydd â dementia ysgafn gael cynnig y fwydlen arferol ar gyfer yr holl breswylwyr yn seiliedig ar y safonau bwyd a diod a'r canllawiau arfer gorau yn Adran 2, a chan ystyried yr hyn y mae'n ei hoffi ac nad yw'n ei hoffi a phatrymau prydau.

Efallai y bydd preswylwyr â dementia'n wynebu mwy o risg o ddiffyg maeth a pheidio â bwyta ac yfed digon. Pan sylwir nad yw rhywun yn bwyta digon, ceir syniadau a allai helpu isod:

- Cynigiwch gymorth i fwyta pan fo angen hynny ond dechreuwch â chyn lleied â phosibl o gymorth a rhowch anogaeth, gan ddefnyddio cyllyll a ffyrc a llwyau wedi'u haddasu os oes angen
- Efallai y bydd preswylwyr yn ymateb i gael prydau llai a hynny'n amlach
- Gwnewch newidiadau i'r patrwm prydau traddodiadol mewn ymateb i newidiadau mewn ymddygiad megis newid mewn patrymau cysgu, colli pwysau, cerdded o gwmpas

I ddarparwyr gofal sy'n gofalu am rywun â dementia, gall fod yn anodd sicrhau eu bod yn gallu diwallu eu hanghenion maethol a gall fod angen addasiadau pellach i'r fwydlen arferol.

Gall **bwyd bys a bawd** ddarparu dewis maethlon a phleserus yn lle bwydydd ar blât. Gellir ei ddefnyddio hefyd i ddarparu byrbrydau maethlon ychwanegol ar gyfer y rhai y mae arnynt eu hangen.

Gall bwyd bys a bawd fod yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer pobl sy'n anghofio

bwyta, y rhai sy'n ei chael yn anodd eistedd trwy gydol amser bwyd, sy'n cerdded o gwmpas neu sy'n cael cydsymud yn anodd yn enwedig wrth ddefnyddio cyllell, fforc a llwy. Gellir gadael bwyd yn y lle y maent yn ei fynychu a/neu gellir defnyddio cwdyn bwyd. Gall hyn hefyd hybu annibyniaeth a hyder.

Mae'n bwysig sicrhau bod digon o egni a maethynnau'n cael eu bwyta, sy'n gallu bod yn anodd. Gweler y 'Bwydlenni a Ryseitiau' am ystod o syniadau ar gyfer bwydlen a byrbrydau bwyd bys a bawd.

Pwyntiau arfer wrth gynnig bwyd bys a bawd

- Cyflwynwch fwyd mewn ffordd ddeniadol, e.e. bwydydd o wahanol liwiau ar blatiau cyferbyniol
- Defnyddiwch fwydydd sy'n hawdd i'w dal. Ar gyfer pobl sy'n cerdded o gwmpas, dewiswch fwydydd y gellir eu bwyta wrth symud neu eu cario mewn cwdyn – Gadewch fyrbrydau ar hyd y llwybr y mae eich preswlydd yn ei gerdded neu rhowch fwydydd yn eu llaw i'w hannog i fwyta
- Defnyddiwch flychau byrbrydau wedi'u llenwi â hoff fwydydd
- Newidiwch yr amgylchedd ac amseroedd prydau i weddu i'ch preswlydd
- Bydd rhai bwydydd yn colli eu ffresni a'u hapêl os cânt eu gadael allan yn rhy hir, felly efallai y bydd angen rhoi rhai yn eu lle a sylwch fod angen ymlynu wrth reoliadau hylendid a diogelwch bwyd
- Dewiswch fwydydd nad oes angen eu gweini'n boeth ac y gellir eu gweini ar dymheredd sy'n ei gwneud yn bosibl i rywun eu dal yn eu llaw
- Dangoswch i'r preswlydd beth i'w wneud fel eu bod yn gallu copïo
- Gadewch amser i'r preswlydd edrych ar y bwyd a'i archwilio
- Cymerwch amser i ddisgrifio'r bwyd
- Darparwch glytiau sychu neu gadachau gwlanen poeth i'r preswlydd sychu eu dwylo cyn/ar ôl prydau bwyd

Mae'r cogydd yn hollbwysig i ddarparu syniadau ac amrywiaeth, ac felly hefyd weithwyr allweddol sy'n gallu dod i wybod beth mae rhywun yn ei hoffi neu nad yw'n ei hoffi a sut y maent yn mwynhau eu bwyd. Gall manteision posibl cymryd amser i ddiwallu anghenion pob preswlydd wrth weini bwyd bys a bawd wella cymeriant bwyd fel a ganlyn:

- preswylwyr yn cael eu galluogi i fwyta heb gymorth, gyda hynny'n helpu i gynnal annibyniaeth a chadw sgiliau bwyta
- diddordeb newydd mewn bwyd a chodi blys bwyd
- efallai y bydd preswylwyr yn gallu aros wrth y bwrdd i fwyd bys a bawd gael ei weini ar eu cyfer yn lle bwyd ar blât ac fel byrbrydau rhwng prydau
- gellir gadael bwyd mewn mannau gwahanol i'w codi a'u bwyta trwy gydol y dydd.
- hybu hyder a hunan-fri amser bwyd

- mwy o ddewis a rhyddid i breswylwyr fwyta fel y maent hwy'n dymuno
- bod â rhagor o amser i fwyta

Cyngor ynghylch diogelwch – Os yw rhywun yn cael anhawster llyncu, efallai na fydd bwyd bys a bawd yn addas. Ceisiwch gyngor gan y Therapydd Iaith a Lleferydd ynghylch ansoddau bwyd priodol

Ystyriaethau eraill:

Dull Bwyd yn Gyntaf a bwydydd a phrydau cyfnerthedig –bydd angen i breswylwyr â dementia sy'n gallu bwyta prydau ond nid mewn meintiau digonol gael eu hasesu i weld a oes angen iddynt gael prydau a bwydydd cyfnerthedig – [gweler Adran 2A ar gyfnerthu bwyd](#)

Addasu ansawdd – os yw preswlydd wedi cael ei asesu gan weithiwr iechyd proffesiynol a bod hyn wedi dangos bod ar y preswlydd angen diet addasu ansawdd o un o'r lefelau a ddisgrifir gan IDDSI mae angen dilyn hyn - [gweler adran 2c](#) ar ddietau addasu ansawdd

Pwynt arfer cynorthwyo i fwyta:

Mae **cymorth llaw-dros-law** yn un o'r dulliau a ffefrir ar gyfer cynorthwyo preswlydd â dementia i fwyta pan fo angen. Mae'n golygu bod rhywun yn gosod ei **ddwylo dros ddwylo** unigolyn i'w helpu i gwblhau symudiad. Ceir rhagor o wybodaeth am gynorthwyo i fwyta yn Adran 4

Efallai y byddwch eisoes wedi neu'n dymuno cyflwyno'r cynllun Glöyn Byw i wella gofal ar gyfer preswylwyr â Dementia.

<https://butterflyscheme.org.uk/>

Cofiwch am gymeriant hylif:

Pwyntiau arfer ar gyfer yfed mwy

- Cynigiwch amrywiaeth a sicrhewch fod hoffterau ac arferion unigolion yn cael eu hystyried – mae lliw te'n bwysig iawn i rai pobl a gall wneud gwahaniaeth mawr i'w mwynhad o ddiod.
- Os yw rhywun yn cael anhawster mynegi eu dewis – ystyriwch ffyrdd gwahanol o ddisgrifio bwyd a diod. Er enghraifft, defnyddiwch siart lliwiau paent neu baneidiau o de enghreifftiol o wahanol gryfder
- Gweinwch dŵr mewn jygiau, decanterau bach neu beiriant cyflenwi dŵr gydag iâ yn yr haf – mae hyn yn galluogi preswylwyr i estyn ato eu hunain. Gellir gwneud hyn yn haws trwy hanner llenwi'r cynhwysydd a defnyddio caeadau sy'n gwneud y dŵr yn haws i'w dywallt

- Diodydd ffrwythau – darparwch amrywiaeth a chofiwch os oes gan bobl hoff flasau neu gryfder
- Diodydd poeth – ai mwg ynteu cwpan, cwpan ddiad fawr neu gwpanau te tsieni bach sydd orau ganddynt?
- Efallai y bydd trol te'n helpu i ddangos ei bod yn amser am ddiad
- Gall smwythod, ysgytlaethau, hufen iâ a lolipops helpu i ddarparu amrywiaeth i ysgogi diddordeb hefyd
- Gall bwydydd â chynnwys dŵr uchel – melon, ciwcymbr, jeliâu – ddarparu hylif i wella hydradiad hefyd
- Gall digwyddiadau thematig gael effaith fawr ar yfed a rhoi cymorth i gofio am hoff wibdeithiau ac achlysuron
- Cymerwch amser i annog preswylwyr i yfed a byddwch yn amyneddgar

Cofiwch fod gofal am y geg yn bwysig iawn er mwyn parhau i fwynhau bwyd ac osgoi heintiau yn y geg neu'r deintgig – gweler Adran 2 iechyd y geg

5 . Monitro cymeriant bwyd a diad

Efallai y bydd ar breswylwyr â dementia fwy o angen rhywun yn arsylwi arnynt yn rheolaidd a bod y cartref yn cadw cofnod o'u cymeriant bwyd a diad.

Gellir defnyddio codau lliwiau i adnabod y rhai sy'n wynebu risg uchel, ganolig neu isel er mwyn hysbysu staff, megis caead jwg o liw penodol yn ystafelloedd y preswylwyr y mae angen eu hannog i yfed hylif neu fatiau bwrdd lliw ar gyfer y rhai y mae angen cymorth arnynt amser bwyd. Dylai'r holl staff fod â mynediad at yr wybodaeth hon – gofalwyr, cogyddion, nyrsys, perthnasau a rheolwyr gan ddefnyddio prosesau y cytunwyd arnynt. Dylai anghenion monitro fod wedi'u cofnodi yn y cynllun gofal personol hefyd.

Ceir rhagor o wybodaeth am fonitro cymeriant bwyd a diad a defnyddio siartiau bwyd a hylif yn Adran 6

6 Cynnwys preswylwyr mewn gweithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd

Mae cael eu cynnwys mewn gweithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd yn bwysig i'r holl breswylwyr. I'r rhai sy'n byw gyda dementia gall eu helpu i roi ymdeimlad o bwrpas a gwerth a sbarduno atgofion am weithgareddau yr arferent gymryd rhan ynddynt pan oeddent yn iau.

Siaradwch am rolau yn y gorffennol lle mae bwyd, coginio a gofalu yn y cwestiwn ac ewch ati i gynnwys preswylwyr mewn rhai agweddau ar baratoi prydau sy'n ystyrlon iddynt – hulario'r bwrdd, paratoi llysiâu, clirio'r bwrdd, golchi neu sychu llestri, troi cymysgedd ar gyfer cacen.

Defnyddiwch awgrymiadau sy'n rhoi cymorth i gofio megis pysgod a sglodion mewn papur.

Gall tyfu bwyd mewn blychau neu welyau blodau uchel ysgogi diddordeb pellach.

Gall cadw cywion ieir a chasglu wyau fod yn weithgaredd pleserus (sylwer: agweddau ar ddefnyddio eich wyau eich hunain sy'n ymwneud â diogelwch bwyd – gweler adran 5)

Deffro'r synhwyrau

Gall arogleuon bwyd a phobi helpu i ennyn diddordeb mewn bwyd a chodi blys bwyd. Gellir estyn hyn i weithgareddau sy'n gallu helpu preswylwyr sy'n byw gyda dementia i barhau i adnabod a mwynhau bwyd orau y gallant, pan fo rhai o'u synhwyrau wedi gwanhau:

- Defnyddio arogleuon bwyd sy'n dwyn atgofion e.e. perllysiau neu sbeisys penodol
- Synau bwyd yn coginio
- Cliwiau gweledol amseroedd prydau, gallu gwyllo neu fod yn rhan o baratoi'r bwyd, y ddiod neu'r ardal fwyta megis rhoi eitemau ar drol diodydd
- Sesiynau blasu bwyd
- Defnyddio cynhwysion naturiol sy'n ychwanegu blas er mwyn deffro'r synhwyrau
- Gwneud i fwyd edrych yn ddeniadol
- Amrywio blasau bwyd
- Defnyddio llestri â lliwiau llachar

Mae deffro'r synhwyrau'n arbennig o bwysig wrth newid ansawdd bwydydd, gan y byddant yn ymddangos yn llai cyfarwydd, yn enwedig pan ydynt wedi'u piwrïo. Cyfeiriwch at yr adran ar addasu ansawdd bwydydd.

Dogfennau/cyfeiriadau defnyddiol

Ymddiriedolaeth Caroline Walker – Eating Well and Supporting Older People and Older People with Dementia Practical Guide (2011)

Cymdeithas Alzheimer – llestri a chylllyll, ffyrç a llwyau arbenigol

<http://shop.alzheimers.org.uk/eating-and-drinking>

Dementia UK

https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/late_life_uk_factsheet.pdf?dtrk=true

Cymdeithas Ddietetig Prydain (2014) Food facts: Food and mood. Ar gael yn
<https://www.bda.uk.com/foodfacts/foodmood>

Prifysgol Bournemouth - optimising food and nutritional care for people with
dementia

<https://www.bournemouth.ac.uk/research/projects/optimising-food-nutritional-care-people-dementia>

I gael rhagor o gymorth cysylltwch â'ch timau hyfforddiant dementia lleol

Cyfeiriadau

1. *Godfrey M 2005, yn cael ei ddyfynnu yn y Sefydliad Iechyd Meddwl (2016)
Fundamental facts about mental health, Y Sefydliad Iechyd Meddwl: Llundain*
2. *I'w ychwanegu*

Adran 2C

Bwyta ac yfed yn dda gan ddefnyddio Diet Addasu Ansawdd ac IDDSI

Cynnwys

Problemau llyncu (dysffagia)

Dosbarthu Dietau addasu ansawdd gan ddefnyddio'r fenter ryngwladol ar gyfer safoni dietau dysffagia (IDDSI)

Adnoddau IDDSI

Problemau llyncu (dysffagia)

Amcangyfrifir y bydd gan hyd at 13% o oedolion dros 65 oed a thros 51% o bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal hirdymor broblemau llyncu¹. Mewn cartrefi nyrsio mae hyn yn debygol o fod yn uwch byth, sef rhwng 50 a 75% o'r preswylwyr².

Sut allaf adnabod anawsterau llyncu?

Dylai pob aelod o staff mewn lleoliad gofal fod yn ymwybodol o'r arwyddion o anawsterau llyncu neu unrhyw broblemau gyda'r geg a ddioddefir gan breswylwyr a allai arwain at gymeriant bwyd is.

Dyma rai arwyddion o anawsterau llyncu:

- Anhawster cnoi neu reoli bwyd yn y geg
- Bwyd neu hylifau'n cwmpo allan o'r geg
- Bwyd yn cael ei adael yn y geg ar ôl pryd
- Anhawster dechrau llyncu
- Pesychu/tagu wrth fwyta
- Heintiau rheolaidd ar y frest
- Archwaeth gwael
- Colli pwysau heb eglurhad
- Bwyta'n arafach nag arfer
- Teimlo'n orbryderus neu'n ofnus amser bwyd

Mae gan ddarparwyr gofal ddyletswydd gofal i ddarparu prydau a hylifau o'r trwch cywir ar gyfer preswylwyr. I gael cyngor pellach ynghylch prydau ag ansawdd wedi'i addasu neu os ydych yn pryderu ynghylch gallu preswilydd i lyncu, cysylltwch â'ch Adran Therapydd Iaith a Lleferydd Lleol.

Diet Addasu Ansawdd a'r Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia (IDDSI)

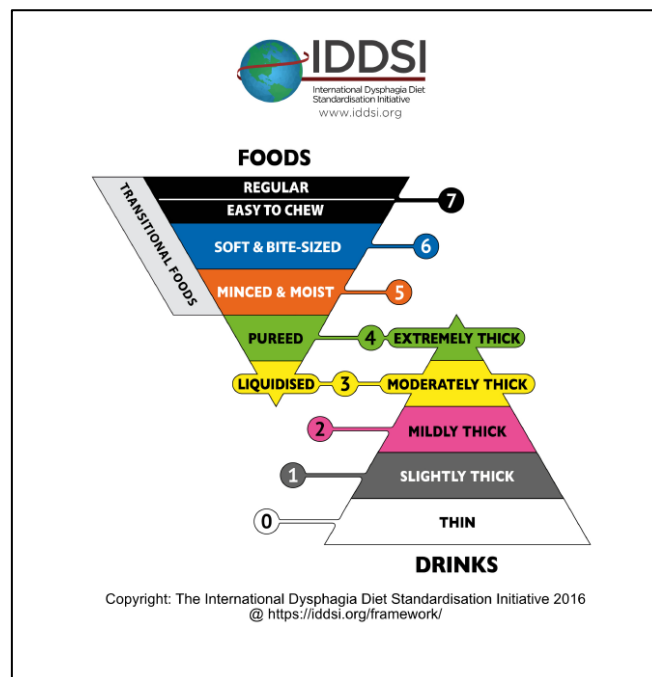
Efallai y bydd rhai pobl sydd ag anawsterau llyncu'n wynebu mwy o risg o dagu ac allsugnad. Hefyd, efallai y bydd ar rai pobl angen i ansawdd eu bwyd a diod gael ei addasu i leihau'r risgiau hyn.

Yn draddodiadol mae bwyd wedi bod yn cael ei ddisgrifio gan ddefnyddio amrywiaeth o wahanol dermau megis: ansawdd meddal, wedi'i stwnsio â fforc, wedi'i biwrïo ac wedi'i hylifo.

Mae'r rhain i gyd wedi cael eu disodli bellach yn y fframwaith IDDSI.

Prif nod IDDSI yw diogelwch cleifion. Fe'i datblygwyd i ddarparu diffiniadau cywir a chyson o ddietau addasu ansawdd a chymorth ymarferol i gynhyrchu bwydydd, prydau a diodydd o'r trwch cywir.

Mae'r fframwaith diet dysffagia yn disgrifio'r bwyd a diodydd mwyaf diogel ar gyfer pobl â phroblemau bwyta, cnoi neu lyncu. Mae'n cynnwys continwmm o 8 lefel (0-7), lle mae diodydd yn cael eu mesur o Lefelau 0 – 4, tra bo bwydydd yn cael eu mesur o Lefelau 3 – 7.



Bydd disgwyl i bob lleoliad gofal fabwysiadu diffiniadau IDDSI ar gyfer prydau y mae eu hansawdd wedi'i addasu. Bydd yr holl gwmnïau masnachol sy'n cynhyrchu prydau parod y mae eu hansawdd wedi'i addasu'n defnyddio'r diffiniadau hyn hefyd.

I gael yr holl wybodaeth am IDDSI a sut i roi'r fframwaith ar waith yn ymarferol ewch at y gwefannau canlynol:

Cymdeithas Ddietetig Prydain: www.bda.com ar gyfer deunyddiau hyfforddi, strategaeth rhoi ar waith, cwestiynau cyffredin

Y Fenter Ryngwladol ar gyfer Safoni Dietau Dysffagia www.iddsi.org/framework/ ar gyfer y fframwaith IDDSI, adnoddau, erthyglau mynediad agored, cwestiynau cyffredin

Coleg Brenhinol y Therapyddion Iaith a Lleferydd: <https://www.rcslt.org/speech-and-language-therapy/clinical-information/dysphagia#section-4>

Gweminar Coleg Brenhinol y Therapyddion Iaith a Lleferydd ac IDDSI: making IDDSI work for you: 13 Chwefror 2019:
<https://www.rcslt.org/webinars/rcslt-and-iddsi-webinar-making-iddsi-work-for-you>

Efallai y bydd gan eich bwrdd iechyd lleol adnoddau ychwanegol i'ch helpu hefyd.

Cynghorion ychwanegol

Fel darparwyr gofal, gall fod yn anodd gwneud prydu y mae eu hansawdd wedi'i addasu'n amrywiol a blasus i annog preswylwyr i fwyta pan ydynt o bosibl yn dioddef problemau llyncu, pan fo'u ceg yn gwneud dolur neu pan fo ganddynt ddanheddiad gwael. Gallai'r cynghorion canlynol helpu i gadw prydu'n ddiddorol, lle y bo'n briodol i'r ansawdd.

- Ychwanegu suropau a sawsiau at hufen iâ
- Ychwanegu sbeisys megis nytmeg a sinamon at ffrwythau wedi'u stiwi
- Rhoi cynnig ar flasau gwahanol mewn cacennau caws megis lemwn a leim neu daffi afal
- Defnyddio ystod o sawsiau gyda physgod; caws, persli a saws gwyn
- Rhoi diferyn o hufen ar gawl a'i addurno â pherlysiau
- Ychwanegu sawsiau pesto coch neu wyrdd at basta ac ysgeintio caws drosto

Mae wastad yn well defnyddio sgwpiâu, peipiadau neu fowldiau wrth baratoi bwydydd wedi'u piwrïo (Lefel 4) a gweini eitemau unigol ar blât i greu prydu; fel yma mae'n fwy adnabyddadwy, deniadol a themtlyd i breswilydd sydd eisoes ag archwaeth gwael o bosibl.

Sylwer: dylid sicrhau bod pob saws wedi'i dewhau'n briodol i'r lefel gywir yn y fframwaith IDDSI os oes ar y preswilydd angen hylifau wedi'u tewhau

Cyfeiriadau

1. Canllawiau Sefydliad Gastroenteroleg y Byd (Sefydliad Gastroenteroleg y Byd, 2014)
2. O'Loughlin G, Shanley C. Swallowing problems in the nursing home: a novel training response. *Dysphagia* 1998; 13, 172-183

BWYD a MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 3

Yfed a phwysigrwydd hydradu i breswylwyr
mewn cartrefi gofal

Adran 3

Yfed a phwysigrwydd hydradu i breswylwyr mewn cartrefi gofal

Mae camau gweithredu cadarnhaol i hybu yfed mor bwysig ar gyfer preswylwyr mewn cartrefi gofal.

Cynnwys

Beth yw hydradu

Faint i'w yfed

Rôl gofalwyr o ran canfod diffyg hydradu

Rhesymau a risg ar gyfer peidio ag yfed

Amlygu pwysigrwydd hydradu ac annog pobl i yfed

Monitro cymeriant hylif

Atodiad 1 Cynnal lefelau hydradu

Atodiad 2 Adolygu gofal hydradu

Atodiad 3 Dewisiadau preswylwyr o ran diodydd

Atodiad 4 Gwybodaeth ychwanegol am atal heintiau'r llwybr wrinol

Bydd cael eu hydradu ddigon yn gwella ansawdd bywyd eich preswylwyr ac yn lleihau afiechydon sy'n gysylltiedig â diffyg hydradu. Mae pobl hŷn yn eich gofal yn fwy agored i ddiffyg hydradu ac felly mae gwneud yn siŵr eu bod yn gallu cael gafael ar ddiodydd, yn gallu yfed y ddiodydd ac yn cael eu hannog i yfed os oes angen, i gyd yn rhannau pwysig o ofal.

Beth yw diffyg hydradu ?

Ystyr diffyg hydradu yw colli dŵr hanfodol o'r corff a gall hyn achosi effeithiau difrifol os na cheir hylifau yn lle'r hylifau a gollwyd. Mae ar y corff angen dŵr fel ei fod yn gallu gweithio'n normal bob dydd, ac mae'n helpu i reoli tymheredd y corff.

Mae peidio ag yfed digon o hylifau'n gallu arwain at risg uwch o:

- heintiau mynych
- cwympiadau
- rhwymedd

Mae hefyd yn gallu arwain at ddryswch, cur pen a phiwisrwydd.

Mae pobl hŷn yn fwy agored i ddiffyg hydradu oherwydd effeithiau heneiddio. Efallai na fydd eu harenau'n gweithio cystal, mae llai o fas cyhyrol lle caiff y rhan fwyaf o ddŵr ei storio ac efallai na fydd ganddynt ymdeimlad o syched ac na fyddant yn gallu cyfleu eu bod yn sychedig.

Gall afiechydon corfforol eraill megis llid y cymalau, symudedd gwael, colli golwg, dementia ac anawsterau llyncu effeithio ar gymeriant hylif hefyd.

Dylid cynnwys cymeriant hylif da fel rhan o ofal a chymorth maeth cyffredinol i sicrhau'r deilliannau gorau posibl i breswylwyr.

Mae'r adran hon yn nodi faint o ddiodydd ddylai eich preswylwyr fod yn eu cael, y mathau o ddiodydd a chynghorion syml i helpu pobl i gynyddu eu cymeriant hylif

Faint i'w yfed?

Mae safonau a chanllawiau ar gyfer hylifau'n seiliedig ar nifer argymelledig y diodydd y dylai oedolion eu hyfed y dydd:

Nifer y dydd 6- 8 cwpan or fwg

Tua 1.6 litr (1600ml) y dydd yw hyn

Mesurau cyffredin yn y cartref

1 gwydr canolig = 200ml

1 can o ddiodydd swigod = 330ml

1 mwg = 250ml

1 cwpan = 200ml

Beth sy'n cyfrif fel cymeriant hylif?










Mae hylifau'n cynnwys dŵr ac unrhyw beth sy'n cynnwys dŵr megis te, coffi a diodydd neu suddion ffrwythau. Mae diodydd ysgafn fel cola a lemonêd yn iawn mewn cyfeintiau bach yn unig, ond cofiwch eu bod yn cynnwys llawer o siwgr ac felly y gallent arwain at bydredd dannedd. Mae gan y rhan fwyaf o ffrwythau a llysiau gynnwys dŵr uchel hefyd megis melon dŵr a chiwcymbr a thomatos, felly anogwch eich preswylwyr i fwyta'r rhain hefyd.

Canllaw i Gyfeintiau Hylif Fluid Volume Guide

Diben yr wybodaeth hon yw eich helpu i roi gwybodaeth gywir am yr hylif a gymerir ar Siart Bwyd a Hylif Cymru Gyfan ar gyfer Lleoladau Cymunedol. Cyfeiriwch at y lluniau isod wrth lenwi'r Siart. Rhaid cofnodi pob hylif a gymerir yn gywir.

This information is designed to help you with accurate documentation of fluid intake on the All Wales Food and Fluid Chart for Community Settings. Please refer to the photographs below when completing the Chart. All fluid intake must be recorded accurately.

www.cymru.gov.uk

 Cwpan Llawn / Full Cup = 150ml	 Cwpan Plastig Llawn / Full Plastic Cup = 150ml	 Bicer Llawn / Full Beaker = 200ml	 Bicer Llawn / Full Beaker = 200ml	 Bicer Llawn / Full Beaker = 200ml
 Mwg Llawn / Full Mug = 200ml	 Gwydraid Llawn / Full Glass = 200ml	 Llund Jwg / Full Jug = 1000ml	Hylif o Ffynonellau Eraill / Other sources of fluid  Ychwanegion maethol / Nutritional Supplements Hufen iâ / Ice Cream Cawl / Soup Jeli / Jelly	

Rôl Gofalwyr

Mae gan ofalwyr rôl hanfodol o ran sicrhau bod y rhai y maent yn gofalu amdanynt yn cynnal lefelau hydradu iach. Gall gofalwyr wneud hyn trwy sicrhau bod hylifau ar gael yn rhydd ac yn hygyrch yn gorfforol yn ystod y dydd a'r nos, yn ogystal â chyda phrydau bwyd. Dylai gofalwyr fod yn ymwybodol o'r angen am hylid, gan annog preswylwyr i yfed yn rheolaidd ac atgoffa perthnasau sy'n ymweld i'w hannog i yfed hefyd os yn briodol.

Mae sawl math o fwyd yn cynnwys swm sylweddol o ddŵr. Os yw preswlydd yn ei chael yn anodd cynyddu swm yr hylif y maent yn ei yfed, efallai y bydd yn bosibl help i gynnal lefelau hydradu digonol trwy gynyddu swm y lleithder a fwyteir mewn bwydydd megis ffrwythau a llysiau y mae tua 80-90% ohonynt yn ddŵr.

Cadwch olwg am arwyddion cyffredin o ddiffyg hydradu – gall y rhain ymddangos dros ychydig oriau neu ddyddiau

- Syched a/neu wefusau a thafod sych
- Llygaid suddedig a/neu'r croen i'w weld yn sych ac yn llipa o bosibl
- Peidio â phasio llawer o ddŵr
- Wrin tywyll ag arogl cryf
- Cur pen, dryswch, diffyg canolbwyntio a/neu amrywiad hwyl

Pwynt arfer:

Mae rhai astudiaethau wedi dangos nad yw'r arsylwadau pob dydd hyn wastad yn gywir wrth ganfod diffyg hydradu, felly mae wastad yn well sicrhau cymeriant hylif digonol ac adnabod yn gyflym pan nad yw preswylwyr yn yfed digon.

Gall problemau mwy difrifol a mwy hirdymor ddigwydd:

- Risg uwch o gwympo
- Heintiau'r llwybr wrinol
- Deliriwm
- Heintiau ar y frest
- Rhwymedd
- Risg uwch o friwiau pwyso
- Derbyn i'r ysbyty

Gweler atodiad 1 am ragor o wybodaeth am fanteision cynnal lefelau hydradu

Efallai y bydd gan breswylwyr wahanol resymau dros beidio ag yfed digon o hylif, megis:

- Colli archwaeth yn gyffredinol
- Diffyg ymdeimlad o syched
- Peidio â chofio yfed
- Er mwyn rheoli neu osgoi'r ysfa i fynd i'r tŷ bach
- Teimlo cywilydd yfed o 'gwpan â phig'.

Sefyllfaoedd pan all preswylwyr gollu mwy o hylif a phan ydynt felly'n wynebu mwy o risg o ddiffyg hydradu:

- Chwydu, dolur rhydd, twymyn
- Gorludded gwres
- Meddyginiaethau sy'n tynnu dŵr o'r corff
- Problemau meddygol; salwch
- Mae yfed alcohol yn tynnu dŵr o'r corff.

Cynghorion defnyddiol ar gyfer amlygu pwysigrwydd

- Dechreuwch trwy annog yr holl staff i ddatblygu polisi ynghylch sut y byddwch yn darparu dŵr a diodydd eraill ar gyfer eich preswylwyr; ceir cyfarwyddiadau ar adolygu gofal hydradu yn atodiad 2
- Dylai gofalywyr annog y rhai sy'n wynebu risg uwch i yfed dŵr neu ddiodydd eraill; efallai y bydd angen dangosydd ar gyfer hyn megis caead* melyn ar jwg dŵr, napcyn lliw amser bwyd neu symbol dŵr yn eu hystafell. Dylech wastad ddefnyddio dull cadarnhaol
- Bydd yn well gan lawer o bobl yfed ychydig a hynny'n aml
- Gellir annog preswylwyr i yfed mwy o ddŵr wrth gymryd tabledi
- Mae preswylwyr yn aml yn poeni am ymweliadau cynyddol â'r tŷ bach, felly dylech eu hannog i gynnal lefelau hydradu da o'r adeg y maent yn diuno ac llai o hylif yn hwyr yn y nos
- Efallai y bydd rhai preswylwyr yn colli eu hymdeimlad blasu ac ymateb i syched felly gall fod angen eu hatgoffa
- Gall perthnasau a ffrindiau sy'n ymweld fod yn ddylanwad cadarnhaol ar helpu preswylwyr i yfed
- Dylai unrhyw bryderon am arferion yfed preswlydd neu ei risg o ddiffyg hydradu gael eu dogfennu yn eu cynllun gofal, gyda chyfarwyddiadau clir ynghylch unrhyw gamau gweithredu sy'n ofynnol
- Nodwch a yw preswylwyr yn gallu yfed yn annibynnol, pa un a oes angen eu hannog neu a oes angen rhoi cymorth arnynt i yfed, ond cofiwch os ydynt yn gallu yfed yn annibynnol y gallant anghofio serch hynny

*mae rhai ysbytai'n treialu'r defnydd o gaeadau melyn i amlygu'r rhai sy'n wynebu risg

Pwyntiau ymarferol ar gyfer annog pobl i yfed

- Mae'n well gweini dŵr yn oer ac yn ffres o'r tap nid trwy ei adael mewn jygiau agored i fynd yn gynnes
- Sicrhewch y cynigir hylifau poeth ac oer 'ffres' gyda a rhwng prydau

- Holwch breswylwyr am eu hoff gwpan neu fwg – beth sy'n well ganddynt neu beth maent yn ymdopi ag ef orau, a fyddai o fudd iddynt pe bai eu henw ar y gwpan neu pe bai'r ddolen/caead mewn lliw llachar
- Gweinwch gwpanau bach o ddŵr ochr yn ochr â the a choffi
- Weithiau gall dŵr cynnes/poeth gyda darn o ffrwyth wedi'i ychwanegu apelio
- Ni ddylid gorlenwi cwpanau
- Dylid ychwanegu llaeth a siwgr yn ôl dewis yr unigolyn
- Dylech ganfod beth yw dewisiadau'r preswylwyr – pa liw (cryfder) maen nhw'n ei hoffi lle mae te a choffi yn y cwestiwn a faint o laeth, pa fath o gwpan – cwpan te tsieni neu fwg, mae'r pethau bach hyn yn bwysig. Cwblhewch ganllaw hydradu ar gyfer pob preswilydd (gweler atodiad 3)
- Mae iaith yn bwysig – defnyddiwch anogaeth gadarnhaol yn hytrach na gofyn a oes eisiau diod ar rywun
- Trefnwch fod diodydd yn hygyrch a bod byrddau bach ar gael i osod diodydd ar bwys preswylwyr
- Dylid gosod cwpanau yn nwylo preswylwyr nad ydynt yn gallu estyn at ddiod neu nad ydynt yn gwybod sut i wneud hynny
- Trwch hylifau – sicrhewch eich bod yn dilyn unrhyw gyngor unigol ynghylch defnyddio tewychwyr gyda phreswylwyr unigol
- Wrth iddi fynd yn gynhesach dylech gynyddu amllder diodydd ac argaeledd dŵr
- Cynigiwch fwydydd â chynnwys hylif uchel, e.e. melon, ciwcymbr, lolipops, cawl, sawsiau
- Darparwch achlysuron cymdeithasol i annog preswylwyr i yfed, e.e. te prynhawn, picniciau thematig, 'bar' cymdeithasol

Sylwer y gall fod cyfyngiad ar gymeriant hylif rhai preswylwyr mewn cartrefi gofal sydd â chlefyd yr afu, clefyd yr arenau neu fethiant y galon – dylid diwallu eu hanghenion hwy ar ôl trafod gyda gweithiwr iechyd proffesiynol

Cadw siart hylif

Gellir defnyddio siart neu ddyddiadur cymeriant hylif os yw preswlydd yn dangos arwyddion o ddiffyg hydradu posibl neu os sylwyd nad yw'n yfed digon, i fonitro cynnydd y preswlydd.

Dylai'r holl staff fod yn ymwybodol a dylai cynlluniau gofal gael eu diweddarau.

Gall y siart helpu i nodi'r rhesymau pam nad yw preswlydd yn bwyta digon – ai'r dewis o ddiod, mynediad, amseru, ei hwyliau, afiechyd, anghofusrwydd ydyw.

Sylwer: efallai y bydd y rhai sy'n cael anhawster yfed digon yn cael anhawster bwyta hefyd felly dylid wastad ystyried y ddau gyda'i gilydd. Mae adran 6 yn cynnwys templed enghreifftiol ar gyfer dyddiadur bwyd a hylif neu cyfeiriwch at ganllawiau lleol.

Sylwer: Mae pobl hŷn â phroblemau anadlu'n debygol o gollid hylif ychwanegol oherwydd y ffordd y maent yn anadlu neu o ganlyniad i'r triniaethau ac maent yn arbennig o dueddol o brofi diffyg hydradu. Yn yr achosion hyn, gall fod o fudd monitro hylif.

Sylwer: mae cynnal lefelau hydradu'n bwysig iawn o ran helpu i atal heintiau'r llwybr wrinol – gweler Atodiad 4 am ragor o wybodaeth.

Pwynt arfer

Cymerwch ran yn yr wythnos maeth a hydradu flynyddol
Rhowch gynnig ar syniadau newydd ac os ydynt yn gweithio, daliwch i'w defnyddio wedyn fel arfer da
<https://nutritionandhydrationweek.co.uk/>

Atodiad 1

Cynnal Lefelau Hydradu – Manteision hydradu da Crynodeb

Briwiau pwysu

Mae preswylwyr â lefelau hydradu gwael ddwywaith yn fwy tebygol o ddatblygu briwiau pwysu. Y rheswm dros hyn yw bod diffyg hydradu'n golygu nad yw pwyntiau esgyrnog wedi'u clustogi i'r un graddau. Mae cymeriant hylif i gywiro diffyg hydradu'n cynyddu lefel yr ocsigen mewn meinweoedd ac yn gwella'r broses wella.

Rhwymedd

Mae cymeriant hylif gwael yn un o achosion mwyaf mynych rhwymedd cronig. Gall yfed mwy o ddŵr achosi i bobl gael eu gweithio'n amlach. Gall hefyd wella effaith fuddiol cymeriant ffeibr dietegol beunyddiol.

Heintiau'r llwybr wrinol ac ymataliaeth

Mae dŵr yn helpu i gynnal llwybr wrinol ac arenau iach. Mae bod â lefelau hydradu digonol, yn hytrach na bod â chymeriant hylif uchel, yn bwysig i atal heintiau'r llwybr wrinol (UTI). Nid yw llawer o bobl hŷn yn yfed digon gyda'r nos er mwyn eu hatal rhag gorfod mynd i'r tŷ bach yn y nos. Fodd bynnag, dangoswyd nad yw cyfyngu ar gymeriant hylif ar y cyfan yn lleihau anymataliaeth wrinol.

Cwypïadau

Mae'r risg o gwypïo'n cynyddu gydag oedran. Pan fo pobl hŷn yn cwypïo, gall hynny arwain at anaf a thoresgyrn. Er enghraifft, gall torri clun arwain at ansawdd bywyd gwaeth, y tu hwnt i'r trawma a'r anaf. Anaml y mae'r unigolion hynny'n mynd yn ôl i fyw'n annibynnol i'r un graddau â chyn iddynt gwypïo. Mae diffyg hydradu wedi cael ei adnabod fel un o'r ffactorau risg ar gyfer cwypïo ymhlith pobl hŷn. Y rheswm dros hyn yw ei fod yn gallu arwain at ddirywiad mewn cyflwr meddyliol, a chynyddu'r risg o bendro a llewygu. Gallai cynnal lefelau hydradu digonol ymhlith pobl hŷn fod yn effeithiol o ran atal cwypïadau, ynghyd â ffactorau eraill. Mewn ardaloedd â dŵr caled, gall dŵr tap gyfrannu at gymeriant calsiwm dietegol – mae calsiwm yn hanfodol ar gyfer esgyrn iach ac i amddiffyn rhag osteoporosis a thoresgyrn.

Croen

Mae bod â lefelau hydradu da'n ffordd dda o gadw'r croen yn iach. Mae'r croen yn gweithredu fel cronfa ddŵr ac yn helpu i reoli hylif ar gyfer y corff cyfan. Mae diffyg hydradu ysgafn yn achosi i'r croen edrych yn wridog, yn sych ac yn llac, gyda diffyg elastigedd, sy'n gwneud iddo edrych yn hŷn nag ydyw.

Arenau a cherrig bustl

Gall lefelau hydradu da arwain at ostyngiad o 39% yn y risg y bydd cerrig yn ymffurfio ar yr arenau. Y rheswm dros hyn yw bod wrin gwanhaedig yn helpu i atal halwynau sy'n ffurfio cerrig rhag crisialu. Gall yfed dŵr yn rheolaidd helpu hefyd trwy wanhau bustl a hybu'r broses o wacau'r goden fustl. Mae hyn yn ei dro'n atal cerrig bustl rhag ymffurfio.

Clefyd y galon

Mae lefelau hydradu digonol yn arwain at ostyngiad yn y risg o glefyd y galon o 46%

mewn dynion a 59% mewn menywod. Maent hefyd yn helpu i atal clotiau gwaed rhag ymffurfio trwy leihau gludedd y gwaed (pa mor 'drwchus' yw'r gwaed).

Diabetes

Mae dŵr yn rhan hanfodol o reoli diabetes â diet. Gall diffyg hydradu waethygu rheolaeth ar ddiabetes. Mae gan unigolion â diabetes sy'n cael ei reoli'n wael allbwn wrin uchel, a all gynyddu'r risg o ddiffyg hydradu.

Pwysedd gwaed isel

Mae pwysedd gwaed nifer o bobl hŷn yn gostwng pan fyddant yn sefyll. Mae hyn weithiau'n achosi iddynt lewygu. Mae yfed gwydraid o ddŵr 5 munud cyn sefyll yn helpu i sefydlogi pwysedd gwaed, ac yn atal yr unigolyn rhag llewygu.

Nam gwybyddol

Mae diffyg hydradu'n gwaethygu perfformiad meddyliol. Mae symptomau diffyg hydradu ysgafn yn cynnwys teimlo'n benysgafn, pendro, cur pen a blinder. Mae'n lleihau effrogarwch a'r gallu i ganolbwyntio. Unwaith yr ydych yn teimlo'n sychedig (diffyg hydradu o 0.8-2%), gall hynny gael effaith o 10% ar weithrediad meddyliol. Mae perfformiad meddyliol yn gwaethygu wrth i'r diffyg hydradu gynyddu. Mewn pobl hŷn mae hyn yn effeithio ar weithrediad gwybyddol gan gynyddu eiddilwch, lleihau'r gallu i wneud pethau drostynt hwy eu hunain, a lleihau ansawdd bywyd.

Derbyn pobl hŷn i'r ysbyty

Dangoswyd fod diffyg hydradu'n dyblu cyfradd marwolaethau ymhlith cleifion a dderbynnir i'r ysbyty ar ôl cael strôc. Mae hefyd yn cynyddu hyd yr arhosiad yn yr ysbyty i gleifion â niwmonia a ddaliwyd yn y gymuned.

Atodiad 2

Adolygu gofal hydradu

Yr hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd – ewch ati i ganfod a yw eich holl breswylwyr yn cael yr holl ddiodydd y mae eu hangen arnynt

Mae Adran 7 yn cynnwys archwiliad diodydd enghreifftiol y gallwch ei ddefnyddio neu ei addasu i'ch lleoliad chi

Pa gamau gweithredu y mae angen eu cymryd o ganlyniad i'r archwiliad diodydd?

- A oes ar rai preswylwyr angen rhagor o anogaeth
- A oes ar rai preswylwyr angen i ddiodydd gael eu teilwra'n fwy i'w dewisiadau hwy, e.e. hoff gwpan neu fwg neu fath penodol o gwpan sy'n eu helpu i yfed yn annibynnol
- A yw rhai preswylwyr yn mynd heb gael diodydd am nad ydynt yn cael digon o help
- A oes digon o adegau yn y dydd i weini'r holl ddiodydd angenrheidiol
- A oes gennych fwydlen diodydd pryd bynnag yr ydych yn gweini diodydd
- A oes mwy o ruthro ar adegau penodol
- A oes angen i chi nodi amseroedd yn ystod y dydd pan ellir gweini mwy o ddiodydd
- Dylech ystyried a yw rhai preswylwyr yn profi mwy o anhawster na'i gilydd, e.e. y rhai sy'n tueddu i aros yn eu hystafelloedd neu'r rhai ag anghenion penodol
- Sut mae staff yn cael eu neilltuo i gefnogi a monitro'r hyn y mae preswylwyr yn ei yfed

Nodwch y broblem/problemau a phenderfynwch fel tîm sut i wella arfer i sicrhau bod yr holl breswylwyr yn cael y diodydd y mae eu hangen arnynt bob dydd

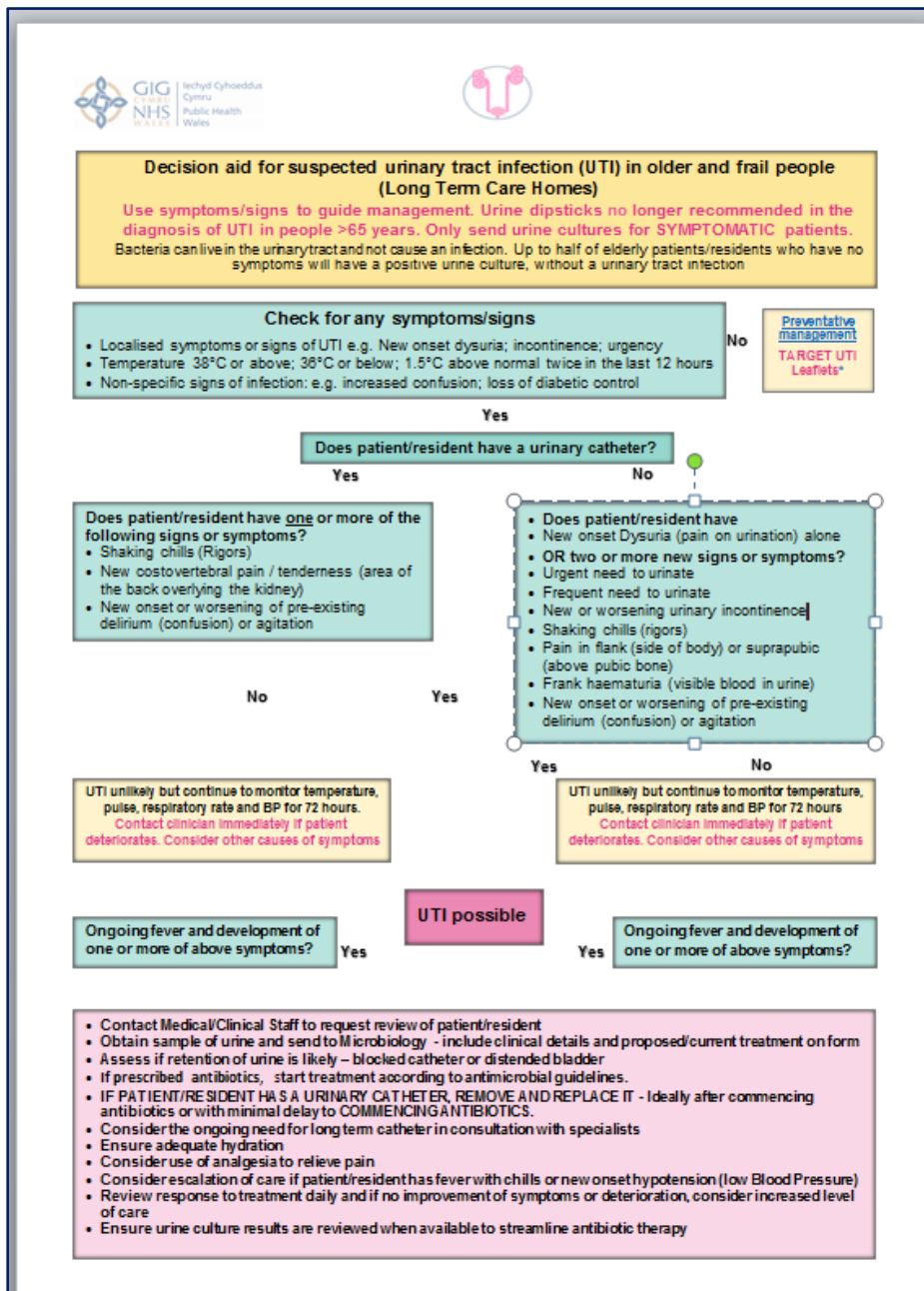
Atodiad 3

Dewisiadau preswylwyr lle mae diodydd yn y cwestiwn - gall hwn fod yn rhan o'r asesiad rhagarweiniol o fwyd a diod pan fo preswilydd yn dod i'r cartref gofal gyntaf a dylid ei adolygu os bydd eu hamgylchiadau'n newid.

Enw:	
Ydych chi'n hoffi cael diod wrth ddeffro? YDW/NAC YDW Os ydych, am faint o'r gloch mae hyn fel arfer? Pa ddiod sy'n well gennych ar yr adeg hon?	
Beth ydych chi'n hoffi ei gael i yfed fel arfer: Gyda Brecwast Ganol bore Gyda chinio Ganol y prynhawn Gyda'ch te Gyda'r nos	
A hoffech chi i'ch diod gael ei gweni gyda'ch prydau ynteu wedyn?*	
A oes unrhyw ddiodydd nad ydych yn eu hoffi neu nad ydych yn eu mwynhau?	
Ydych chi'n hoffi math penodol o gwpan neu fwg? A hoffech chi i'ch enw fod ar eich cwpan neu fwg?	
Ydych chi'n hoffi unrhyw fwydydd sydd â llawer o hylif ynddynt megis jeli, hufen iâ, iogwrt, ffrwythau, llyisiau, cwstard, cawl?	
Sut ydych chi'n hoffi eich te – cryf, canolig, fel y daw Gydag ychydig o laeth, trwy laeth (os nad ydynt yn gallu mynegi, defnyddiwch ddiodydd go iawn neu siartiau lliw) Siwgr? os felly, faint Melysydd? Os felly, faint	
Sut ydych chi'n hoffi eich coffi – cryf, canolig, fel y daw Gydag ychydig o laeth, trwy laeth (os nad ydynt yn gallu mynegi, defnyddiwch ddiodydd go iawn neu siartiau lliw) Siwgr? os felly, faint Melysydd? Os felly, faint	
A yw eich arferion yfed wedi newid yn ddiweddar? Os ydynt, sut? Ydych chi'n yfed llai ynteu mwy?	
A ydych yn poeni am yfed gormod ac y bydd angen i chi fynd i'r tŷ bach?	

*Os oes gan y preswilydd archwaeth gwael, trafodwch pa un a allai yfed ar ôl pryd o fwyd helpu, fel nad ydynt yn rhy llawn i fwyta

Atodiad 4 Gwybodaeth ychwanegol am atal a rheoli heintiau'r llwybr wrinol
 Mae'r siart ganlynol yn ganllaw y cytunwyd arno'n genedlaethol ar gyfer cartrefi gofal â phreswylwyr hirdymor dros 65 oed. Mae'n helpu i nodi beth i'w wneud os oes amheuaeth bod haint y llwybr wrinol ar rywun. Fe'i cynhyrchwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.



I gael rhagor o wybodaeth ac adnoddau ewch at:

<https://phw.nhs.wales/services-and-teams/harp/urinary-tract-infection-uti-resources-and-tools/>

Mae'r adrannau ar atal heintiau'r llwybr wrinol a hydradu'n cynnwys llawer o adnoddau defnyddiol

BWYD

a MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 4

Annog preswylwyr i fwyta'n dda

Adran 4

Annog preswylwyr i fwyta'n dda

Mae'r adran hon yn ymdrin â'r hyn y gallwch chi fel lleoliad gofal ei wneud i helpu'r holl breswylwyr i fwynhau eu bwyd a diod a gallu cael mynediad atynt mewn ffordd urddasol a sensitif. Mae'n bwrw golwg ar y canlynol:

Cynnwys

Prydau bwyd ac argaeledd bwyd

Datblygu amgylchedd a phrofiad bwyta cadarnhaol

Pwysigrwydd yr holl staff i greu profiad bwyta cadarnhaol

Cyfathrebu da

Ystyriaethau ychwanegol i helpu preswylwyr â dementia fwyta'n dda a mwynhau eu bwyd

Newidiadau i flasau

Cymryd rhan mewn gweithgareddau

Prydau bwyd ac argaeledd bwyd

Nid yw colli archwaeth yn anorfod wrth fynd yn hŷn; fodd bynnag, efallai y bydd gan rai preswylwyr archwaeth bach ac efallai y byddant yn ei chael yn anodd bwyta'u holl brydau. I annog rhai preswylwyr i fwyta'n dda, bydd yn bwysig cynnig prydau bach, aml gyda byrbrydau rhwng prydau. Bydd y strwythur dyddiol hwn yn helpu i reoli archwaeth ac i atal preswylwyr rhag colli gormod o bwysau a bydd yn sicrhau bod preswylwyr yn cael y maeth y mae'i angen arnynt.

Gallai preswylwyr sy'n rheolaidd yn bwyta dim ond rhan fach o'u prydau (tua hanner neu lai) fod yn wynebu risg o ddiffyg maeth. Mae'r adran rysetiau'n darparu syniadau ar gyfer diodydd a byrbrydau maethlon y gallech eu cynnig i breswylwyr rhwng prydau i helpu i oresgyn hyn.

Mae'n bwysig ystyried gwahanol anghenion preswylwyr a phryd orau i ddarparu prif bryd neu brydau ysgafnach neu brydau llai yn amlach. Gall hyn gael effaith fawr ar archwaeth. Er enghraifft, efallai na fydd eich preswylwyr sy'n cael brecwast yn weddol hwyr yn gallu ymdopi â phrif bryd rhyw ddwy awr yn unig wedi hynny:

Enghraifft o gynllun prydau dyddiol o fwyd a diod a ddarperir a sut y mae angen iddo fod yn hyblyg i ddiwallu'r ystod o anghenion unigol preswylwyr

Joy, preswlydd sy'n dihuno'n gynnar ac yn mwynhau brecwast ysgafn			Frank, preswlydd sy'n dihuno'n hwyr ac sy'n cael brecwast da		
6-8 am	Ar ôl dihuno	Mae'n mwynhau paned o de a bisgien	6-8 am	yn cysgu	
8-9 am	Brecwast	Mae'n mwynhau powlen fach o rawnfwyd ac weithiau darn o dost gyda phaned arall o de	9 am	Brecwast	Mae'n mwynhau powlen o uwd, sudd ffrwythau a darn o dost ac weithiau wy
11 am	Diod a byrbryd ganol bore	Paned o goffi a banana	11 am	Diod a byrbryd ganol bore	Dim ond diod
12.30 pm - 2 pm	Cinio	mae'n mwynhau prif bryd canol dydd	12.30 – 2 pm	cinio	Mae'n mwynhau pryd ysgafn ar ôl brecwast mawr
3.30 pm	Byrbryd a diod ganol y prynhawn	Paned o de a darn o gacen	Byrbryd a diod ganol y prynhawn	Byrbryd a diod ganol y prynhawn	Paned o de a brechdan fach neu gaws a bisgedi
5 pm	Te	Mae'n mwynhau pryd ysgafnach a phwdin	5pm	Te	Mae'n mwynhau prif bryd
7-8 pm	Swper diod a byrbryd	Diod llaethog	7-8 pm	Swper diod a	Paned o de a bisgien ac weithiau

				byrbryd	ychedig o ffrwythau
--	--	--	--	---------	---------------------

Ystyriwch sut y gallwch ddiwallu anghenion y ddau ohonynt. Mae'n aml yn anodd diwallu anghenion yr holl breswylwyr pan fo amseroedd diuno'n amrywio; fodd bynnag mae'n bwysig bod yn hyblyg i ymateb i anghenion unigol a pharchu patrymau diuno a bwyta blaenorol.

Datblygu amgylchedd a phrofiad bwyta cadarnhaol

Mae cyhoeddiadau diweddar wedi darparu ystod o syniadau i'ch helpu i greu'r amgylchedd cefnogol cywir i'ch preswylwyr yn ystod amser bwyd. Bwriwch olwg ac ystyriwch faint o'r arferion hyn yr ydych chi eisoes yn eu dilyn a siaradwch gyda phreswylwyr, perthnasau a staff i wneud rhagor o newidiadau cadarnhaol.



<https://llyw.cymru/amser-bwyd-mewn-cartrefi-gofal>



<http://myhomelife.org.uk/resources/>

Hefyd, edrychwch ar yr awgrymiadau a chynghorion yma a'r cynlluniau gweithredu yn adran 7. Gallwch ddefnyddio'r rhain i adolygu eich arfer ac adnabod unrhyw newidiadau y byddwch o bosibl yn dymuno'u gwneud.

Rhyngweithiadau cymdeithasol: mae bwyta gyda'i gilydd yn gallu annog preswylwyr i gael sgysiau cymdeithasol a mwynhau bwyd. Fodd bynnag, efallai y bydd preswylwyr sydd wedi bod ar eu pennau eu hunain am amser hir yn dymuno parhau i fwyta ar eu pennau eu hunain ac mae angen parchu hyn.

Gall llestri a chyllyll, ffyrç a llwyau wedi'u haddasu wella annibyniaeth; fodd bynnag, efallai y bydd rhai preswylwyr yn ystyried bod offer cynorthwyol a deunyddiau i

warchod dillad yn dangos yn amlwg eu bod yn cael anawsterau, gan beri iddynt deimlo bod eu hurddas yn cael ei gynnal trwy fwyta ar eu pennau eu hunain.

Tarfu ar brydau bwyd: mewn cartref gofal gall fod achosion o darfu ar brydau bwyd yn sgîl rhoi meddyginiaethau, ymweliad gan weithiwr iechyd proffesiynol, asesiadau a gwaith papur. Dylech amcanu at gyfyngu i'r eithaf ar y rhain, gan ddarparu digon o amser i breswylwyr gael y cyfle i fwyta cymaint ag yr hoffent (mewn ysbytai cyfeirir yn aml at hyn fel amser bwyd wedi'i ddiogelu).

Dylech greu amseroedd bwyd sydd at ddiben mwynhau a chymdeithasu os yw preswylwyr yn dymuno neu fwyta'n dawel ar eu pennau eu hunain os yw'n well ganddynt. Gall fod o gymorth hefyd os yw staff yn eistedd ac yn bwyta gyda phreswylwyr ac yn siarad am y bwyd ac yn annog y cogydd i ddod i siarad gyda'r preswylwyr am y prydau bwyd.

Pwysigrwydd yr holl staff i greu profiad bwyta cadarnhaol

Isod ceir rhai awgrymiadau a chynghorion sy'n dangos sut y mae gan yr holl staff mewn cartref gofal rôl o ran annog preswylwyr i fwyta'n dda a mwynhau eu bwyd a diod.

Gofalwyr – paratoi ar gyfer amseroedd bwyd

- Anogwch eich preswilydd i fynd i'r tŷ bach cyn prydau bwyd os oes angen a/ neu olchi eu dwylo
- Arwyddion ar gyfer ardaloedd bwyta
- Gwnewch yn siŵr bod sbectols a dannedd gosod yn eu lle yn barod ar gyfer y pryd
- Sicrhewch fod eich preswilydd yn eistedd yn syth ac yn gyfforddus
- Rhowch ystyriaeth i ddefnyddio cyllyll a ffyrc a llwyau wedi'u haddasu a phlatiau lliw (gweler isod)
- Defnyddiwch offer cynhesu platiau i gadw bwyd yn gynnes os oes angen
- Ceisiwch osgoi gadael eitemau a fyddai'n mynd â sylw'r preswylwyr ar y bwrdd bwyd
- Huliwch fwrdd ar gyfer bwyta a galluogwch y preswylwyr i helpu gyda'r gweithgaredd hwn os ydynt yn dymuno; gall hyn helpu i roi cliwiau ei bod yn amser bwyd i'r rhai â dementia a'r rhai sydd wedi colli eu cof. Bydd hulio byrddau'n wahanol ar gyfer pob math o bryd yn cynorthwyo'r preswylwyr i wybod pa amser o'r dydd ydyw ac yn codi blys bwyd arnynt.
- Defnyddiwch liwiau cyferbyniol ar gyfer y lliain bwrdd a'r platiau ac ar gyfer y platiau a'r bwyd. Efallai y bydd patrymau'n mynd â sylw neu'n drysu preswylwyr sydd wedi colli eu golwg neu sydd â dementia.
- Crëwch awyrgylch cartrefol a chroesawus, e.e. blodau ar y bwrdd, jygiau o

ddŵr

- Rhowch ystyriaeth i gerddoriaeth, goleuadau, cyfforddusrwydd
- Sicrhewch fod yr ardal fwyta'n amgylchedd digynnwrf. Gall amgylchedd sy'n llawn straen neu'n brysur atal preswylwyr rhag bwyta a cheisiwch dawelu preswylwyr cyn prydau bwyd, os ydynt yn orbryderus neu'n drallodus
- Os oes angen cymorth i fwyta ac yfed, ceisiwch wneud hyn mewn ffordd a fydd yn annog preswylwyr i fwyta, er enghraifft rhoi'r rhai y mae arnynt angen cymorth i eistedd lle byddant yn teimlo'n gysurus

Cogyddion – Gwneud i fwyd apelio

- Gall y synhwyrâu gweld ac aroglu fod â rôl bwysig o ran codi blys felly cyflwynwch yr holl brydau mewn ffordd ddeniadol a gwnewch hwy'n flasus gyda gwahanol flasau a lliwiau.
- Gall arogleuon coginio a phobi ysgogi sgyrsiau am fwyd a helpu pobl i edrych ymlaen at brydau
- Gall gweini prydau llai a chynnig ail ddogn helpu i atal preswylwyr rhag teimlo'u bod yn cael eu gorlethu gan bryd sy'n edrych yn rhy fawr iddynt
- Defnyddiwch wahanol ansoddau, lle y mae'n ddiogel gwneud hynny, megis ychwanegu crôtions at gawliau neu suropau at hufen iâ.
- Os oes angen diet arbennig megis diet addasu ansawdd, ceisiwch sicrhau bod y bwyd yn edrych yn debyg i'w siâp gwreiddiol – gweler adran 2C
- Sicrhewch fod tymheredd y bwyd yn gywir. Ni ddylid gadael prydau poeth i fynd yn oer ac ni ddylid gadael bwydydd oer allan am gyfnod i fynd yn gynnes
- Ewch ati'n weithredol i siarad gyda phreswylwyr am fwyd a pharatoi prydau

Gofalwyr – gweini bwyd yn ystod amser bwyd

- Dylid wastad gofyn beth mae preswylwyr neu ddefnyddwyr gwasanaethau'n hoffi ei fwyta a sicrhau y gweinir prydau iddynt y maent wedi eu harchebu ac y maent yn eu hoffi
- Sicrhewch eich bod yn gweini ychydig o fwyd i'ch preswilydd ar unrhyw adeg benodol
- Gofynnwch i breswylwyr beth sy'n gwneud iddynt ymlacio fwyaf wrth fwyta. Efallai y byddant yn teimlo'n orbryderus, efallai y bydd angen sicrwydd arnynt ac efallai y bydd gormod o gywilydd arnynt i ofyn am beth bynnag y mae ei angen arnynt i'w helpu i fwyta mwy
- Defnyddiwch iaith galonogol a chadarnhaol gan bod hyn yn gallu gwneud i fwyd apelio'n fwy megis "Mae'r pryd hwn yn edrych yn gynnes ar ddiwrnod mor oer" a disgrifiwch y bwyd, er enghraifft "Mae'r mousse yn ffres, afieithus ac amheuthun" i ddeffro'r synhwyrâu.
- Defnyddiwch gyfarpar diogelwch personol priodol os oes angen a chofiwch

- fod defnyddio ffedogau a menig plastig yn gallu bod yn annymunol a chlinigol
- Torrwrch fwydydd yn ddarnau bach i'r rhai y mae angen hynny arnynt
- I'r rhai sydd â gwendid, e.e. oherwydd strôc, gosodwch blatiau a chyllyll a ffyrc a llwyau yn agos at ochr gryfaf y corff
- Ceisiwch gyfyngu i'r eithaf ar bethau a allai fynd â sylw preswylwyr neu darfu arnynt yn ystod amser bwyd, gan y gallai hyn olygu nad ydynt yn bwyta cymaint
- Mae'n bwysig iawn sicrhau nad yw prydau bwyd yn cael eu rhuthro; bydd hyn yn helpu i atgyfnerthu pwysigrwydd prydau bwyd
- Os yw preswylwyr yn ei chael yn anodd bwyta am eu bod yn cael anhawster dal cylllell, fforc a llwy ceisiwch gyngor ynghylch defnyddio cylllyll, ffyrc a llwyau wedi'u haddasu neu ddefnyddio eitemau megis ymylon uchel i gadw bwyd ar blatiau
- Sicrhewch bob amser fod digon o staff i oruchwylio amser bwyd rhag ofn y bydd rhywun yn tagu neu y ceir damweiniau

Gofalwyr – cynorthwyo preswilydd i fwyta

- Rhowch gymorth dim ond lle mae angen, e.e. i agor pacedi, arllwys diod, torri bwyd gydag urddas a pharch
- Cynhaliwch urddas pobl yn ystod prydau bwyd, gan beidio â rhoi mwy o gymorth nag y mae ei angen, a chan amcanu at gymaint o annibyniaeth â phosibl
- Rhowch eich sylw llawn i'ch preswilydd, gan osgoi siarad gydag eraill neu adael i'ch meddwl grwydro
- Ceisiwch eistedd ar yr un uchder â'r sawl yr ydych yn ei helpu a chynnal cyswllt llygaid a siarad gyda hwy
- Anogwch eich preswilydd i adael amser rhwng pob cegaid a pheidiwch â mynd â phlât eich preswilydd i ffwrdd yn gynnar
- Ceisiwch brocio cof neu dawelu meddwl eich preswilydd fel y bo'n briodol yn hytrach na gofyn iddynt a'u hatgoffa'n uniongyrchol
- Efallai y bydd ar rai preswylwyr angen ciwiau gweledol i'w hatgoffa i agor eu ceg neu lyncu
- I'r rhai sydd â nam ar eu golwg, disgrifiwch safle ac edrychiad eitemau bwyd a diod, fel eu bod yn gwybod beth i'w ddisgwyl ym mhob cegaid

Gofalwyr – ar ôl prydau

- Dylai gofalwyr sylwi ar yr hyn a fwytawyd ac a yfwyd ac os oes pryderon parhaus dylid dilyn y canllawiau o ran sgrinio ar gyfer risg o ddiffyg maeth (adran 6)
- Lle y bo'n briodol, dylid monitro cymeriant bwyd a hylif a chwblhau siart bwyd a hylif

- Gwaredwch fwyd neu ddiodydd a arllwyswyd ar ôl prydau a helpwch y preswylwyr i olchi eu dwylo
- Gwiriwch nad oes unrhyw fwyd ar ôl yng ngheg y preswilydd ar ôl bwyta
- Sicrhewch hylendid y geg da ar ôl bwyta
- I ategu urddas, os collwyd unrhyw fwyd neu ddiodydd ar ddillad, cynigiwch lanhau'r eitem neu ddarparu un yn ei lle

Rheolwr a/neu'r Unigolyn Cyfrifol – gweini bwyd ar y cyfan

Ar gyfer profiad gweini bwyd a bwyta o ansawdd, dylai Rheolwyr ac Unigolion Cyfrifol sicrhau bod cyfathrebu effeithio gyda'r holl staff ynglŷn â rolau, cyfrifoldebau, polisiau a gweithdrefnau penodol, bwydlenni a phrosesau cynllunio bwydlenni a chaffael bwyd.

Dylai staff fwydo'n ôl ar ofynion penodol sydd gan breswylwyr o bosibl a/neu alluogi'r preswylwyr i wneud hynny eu hunain.

Arweinydd Clinigol/Nyrs gymwysedig – monitro mwy manwl

Ar gyfer preswylwyr y nodwyd eu bod yn wynebu risg uchel o ddiffyg maeth a/neu sydd ag anghenion clinigol cymhleth, dylai staff nyrsio gysylltu â gofalwyr a chogyddion ynghylch diwallu anghenion dietegol yn briodol.

Cyfathrebu da

Peidiwch bydd â thanamcangyfrif pwysigrwydd cyfathrebu da. Gwrandewch ar eich preswilydd; efallai y byddant yn gyndyn o ddatgelu pam eu bod yn bwyta llai ac yn teimlo cywilydd. Efallai na fyddant yn deall yn llawn pa mor bwysig yw maeth a hydradu da i iechyd cyffredinol a'r broses o wella o unrhyw afiechydon.

- Gallai siarad gyda phreswilydd am y pryd y maent yn ei fwyta helpu i'w hannog i fwyta rhagor. Gallai cynnal sgwrs a bod yn gadarnhaol am y pryd helpu i ysgogi preswylwyr ag archwaeth bach i fwyta rhagor
- Anogwch eich preswylwyr i fwyta'n ystyriol; siaradwch gyda'ch preswilydd am edrychiad, arogl a blas y pryd. Anogwch hwy i siarad am eu hoff fwydydd
- Cynigiwch anogaeth. Atgoffwch eich preswilydd fod y bwyd y maent yn ei fwyta'n dda iddynt ac y bydd bwyta cymaint ag y gallant ymdopi ag ef yn gyfforddus yn eu helpu i gynnal iechyd da
- Byddwch yn frwdfrydig!

Cofiwch ddefnyddio'r iaith gywir – gall defnyddio rhai termau gynhyrfu pobl ac ar y gwaetha gall wneud iddynt deimlo'u bod yn cael eu barnu

Defnyddio'r iaith gywir	Terminoleg gadarnhaol, sy'n seiliedig ar gryfderau
Terminoleg negyddol, sy'n seiliedig ar ddiffygion	Terminoleg gadarnhaol, sy'n seiliedig ar gryfderau
Yr henoed bregus	Pobl hŷn ag anghenion cymorth sylweddol
Henoed Eiddil Eu Meddwl (EMI)	Pobl â dementia
Dementiaid	
Pobl sy'n dioddef o ddementia	Pobl sy'n byw gyda dementia
Pobl yr effeithiwyd arnynt gan ddementia	
Crwydro	Cerdded
Pobl i'w bwydo	Pobl y mae arnynt angen cymorth wrth fwyta
36 (h.y. defnyddio rhif ystafell rhywun sy'n preswyllo mewn cartref gofal fel enw iddo)	Peidiwch byth â defnyddio rhifau!
Wedi mynd	Yn dal yma
Cragen wag	Person
Ffynhonnell: <i>Gwaith da: Fframwaith Dysgu a Datblygu Dementia i Gymru</i>	

Ystyriaethau ychwanegol ar gyfer helpu preswylwyr â dementia i fwyta'n dda a mwynhau eu bwyd

Pwynt arfer: Llestri a chyllyll, ffyrc a llwyau

- Platiau ysgafn megis melamin o ansawdd da gydag ymyl lydan ar gyfer gafael gwell
- Gwydrau a chwpanau ysgafn arbenigol
- Platiau gweflog
- Dangoswyd fod platiau mewn lliwiau llachar i helpu i wahaniaethu rhwng bwyd (glas, melyn, gwyrdd, coch plaen) yn helpu i gynyddu archwaeth. Efallai y bydd gofynion o ran lliw yn amrywio rhwng unigolion gwahanol sy'n byw gyda dementia
- Cyllyll, ffyrc a llwyau â dolenni trymach neu rai wedi'u haddasu'n arbennig
- Matiau bwrdd gwrthlithro mewn lliw plaen

Pwynt arfer: Dewis pryd

- Arfer gorau yw cynnig dewis o brydau ar adeg eu darparu a dangos y prydau ar blât
- Mae cardiau lluniau ar fwydlenni'n ddefnyddiol hefyd
- Ciwiau cofio ar gyfer prydau gwahanol neu hoff brydau megis pysgodyn a sglodion mewn papur, picnicio ar draeth

Newidiadau i flasau

Gall newidiadau synhwyrdd megis newidiadau i synhwyrdd blasu, arogl a chlywed ddigwydd wrth i bobl fynd yn hŷn. Gall newidiadau i flasau ddigwydd o ganlyniad i afiechydon megis clefyd Parkinson, clefyd Alzheimer, Dementia ac yn ystod triniaeth ar gyfer canser. Gall ffactorau eraill megis y llindag, clefyd y deintgig a dannedd gosod adael blas drwg yng ngheg preswlydd sy'n newid blas bwyd. Gall meddyginiaethau wneud y geg yn sych neu addasu synnwyr blasu preswlydd.

Gall y pwyntiau canlynol helpu staff cartrefi gofal i gynorthwyo preswylwyr gyda newidiadau i flasau:

Cogyddion

- Defnyddiwch bupur neu berlysiau a sbeisys mewn seigiau i ychwanegu at y blas
- Gall cetshyp, mwstard a dresins i gyd helpu i ychwanegu blas
- Gall marinadu pysgod a chigoedd helpu i ychwanegu blas cryf
- Efallai y byddant bellach yn gallu mwynhau bwydydd â blas cryf, bwydydd sbeislyd neu fwydydd nad oeddent yn eu hoffi'n flaenorol; ceisiwch ychwanegu sbeisys ychwanegol, perllysiau, winwns, garlleg, tshili, saws cyri at brydau

Os yw'n well ganddynt fwydydd melysach, rhwch gynnig ar y canlynol:

- Llysiau sy'n naturiol felys
- Sawsiâu melys a sur wrth goginio
- Ychwanegu mêl at llysiau
- Ychwanegu ychydig o siwgr at friwgig, stiw neu datws
- Pwdinau llaethog

Os yw'n well ganddynt flasau poeth, ceisiwch ychwanegu croen lemwn, leim neu oren at sawsiau sawrus neu fel addurn ar bwdinau.

Gofalwyr

- Gofal y geg: anogwch breswylwyr i frwsio'u dannedd yn rheolaidd. Gall brwsio cyn prydau bwyd helpu i wneud ceg preswlydd yn ffres a'u paratoi'n well ar gyfer pryd. Anogwch breswylwyr i ddefnyddio cegolch blas mintys i wneud eu ceg yn ffres cyn bwyta
- Byddwch yn ymwybodol y gallai cyllyll a ffyrc a llwyau flasau'n fetelaidd i breswlydd; rhwch gynnig ar rai plastig yn eu lle
- Ceisiwch annog preswylwyr i fwyta bwydydd sydd â mwy o flas, e.e. cyri neu fwydydd â sbeis
- Os yw preswlydd wedi colli ei archwaeth am rai bwydydd, ceisiwch eu hannog i fwyta prydau yr ydych yn gwybod y byddant yn eu mwynhau
- Anogwch breswylwyr i fwyta bwydydd oer gan y gallai'r rhain fod yn fwy derbyniol na bwydydd poeth.
- Os nad yw preswlydd yn gallu yfed te na choffi mwyach, anogwch hwy i roi cynnig ar de gwyrdd neu ffrwythau, megis te lemwn neu ddiodydd oer
- Rhwng prydau cynigiwch giwbiau o rew neu ddarnau o binafal neu rawnffrwyth ffres i helpu i wneud ceg preswlydd yn ffres. Gall losin berw blas ffrwythau neu losin mint helpu hefyd ond cymerwch ofal o ran iechyd y geg.
- Anogwch breswylwyr i gael gwydraid o sudd ffrwythau a chael ychydig o ffrwythau ar ôl pryd. Gallech hefyd eu hannog i roi cynnig ar ddŵr swigod/lemonêd gyda sudd lemwn
- Cynigiwch sawsiau wrth y bwrdd – siytni, picl, relish, finegr, mwstard

Sylwer: Gall defnyddio bwyd bys a bawd helpu preswylwyr â dementia i gynnal eu cymeriant bwyd; rhoddir sylw i hyn yn Adran 2b

Cymryd rhan mewn gweithgareddau beunyddiol sy'n ymwneud â bwyd

Mae hyn eto'n bwysig i'r holl breswylwyr ac i'r rhai sy'n byw gyda dementia gall helpu i roi ymdeimlad o bwrpas a gwerth iddynt ac ysgogi atgofion o weithgareddau yr arferent gymryd rhan ynddynt pan oeddent yn iau.

- Os oes gan eich cartref gofal randir, anogwch breswylwyr (sy'n gallu) i helpu i blannu a phigo ffrwythau, llysiau a pherlysiâu neu eu tyfu mewn blychau neu welyau blodau uchel
- Lle y bo'n bosibl ac yn briodol, anogwch breswylwyr i helpu gyda thasgau yn y gegin megis sgrwbio llysiau neu datws
- Siaradwch am rôl flaenorol preswylwyr lle mae bwyd, coginio a gofalu yn y cwestiwn

- Cynhwyswch breswylwyr mewn rhai agweddau ar baratoi prydau sy'n ystyrlon iddynt hwy – hulario'r bwrdd, paratoi llysiâu, clirio'r bwrdd, golchi neu sychu llestri, troi cymysgeddau cacennau
- Trefnwch sesiynau blasu gyda themâu gwahanol i ennyn diddordeb – gallai hyn hefyd gynnwys blasu syniadau newydd ar gyfer y fwydlen gyda'r cogydd
- Cadw ieir (sylwer: rheolau diogelwch bwyd)

Gweler hefyd adran 5

Cadw'n gorfforol egnïol

Mae ymarfer corff yn hanfodol bwysig ar gyfer iechyd meddwl a lles meddyliol da. Mae ymarfer corff yn arwain at ryddhau rhai hormonau penodol sy'n gallu gwella hwyliâu ac mae hefyd yn helpu i atal colled cyhyrau, sydd yn ei dro'n gallu helpu i atal cwmpadau.

Mewn cartrefi gofal, gellir annog preswylwyr i wneud gweithgarwch corfforol ysgafn yn ôl eu hanghenion a'u gallu unigol. Gall cydlynwyr gweithgarwch corfforol chwarae rhan enfawr mewn helpu i wella lles, hwyliâu a chynyddu rhyngweithiadau cymdeithasol.

Ffyrdd o annog y rhai yn y cartref gofal sy'n gallu gwneud hynny i wneud gweithgarwch corfforol

- Ceisiwch annog preswylwyr i gerdded cymaint â phosibl trwy gydol y dydd. Gofynnwch i staff neu aelodau o'r teulu helpu trwy gymryd rhan os ydych yn poeni y bydd preswilydd yn cwmpo
- Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu Therapydd Galwedigaethol am gymhorthion cerdded i breswylwyr y gall fod eu hangen arnynt
- Anogwch unigolion i geisio codi o'u cadair i sefyll yn rheolaidd
- Gall sesiynau gweithgarwch mewn cadeiriau gyda hyfforddwr helpu i wella lefelau gweithgarwch preswylwyr nad ydynt yn gallu cerdded

Mae'n bwysig bod y rhai yn y cartref gofal mor egnïol ag y gallant fod, gan y bydd hyn yn helpu i gynnal annibyniaeth, iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Gall gwneud y gweithgaredd yn bwrpasol annog preswylwyr i gymryd rhan. Mae enghreifftiau'n cynnwys cynllunio cyn amseroedd bwyta i ganiatáu digon o amser i symud i'r ardal fwyta, mynd i'r tŷ bach yn rheolaidd i osgoi'r rhuthr "munud olaf", bod ag amserlen o weithgareddau megis nosweithiau ffilm, sy'n temtio preswylwyr i ffwrdd o'u hystafelloedd neu eu hardal eistedd arferol.

Bydd annog preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ysgafn yn helpu i gynnal cydbwysedd, cryfder, ystwythder a chydsymud.

Mae cyswllt rhwng ymarfer corff, bwyd, hydradu a chwympiadau

Mae cynnal lefelau hydradu'n gallu helpu i atal cwympiadau a bydd maethiad da'n cyfrannu at allu rhywun i gynnal y cryfder y mae ei angen i fod yn egniol.

Mae ymarfer corff hefyd yn dda i atal colled a nychdod cyhyrau sy'n gallu cynyddu'r risg o gwympiadau. Mae ymarferion cynnal pwysau'n arbennig o dda.

Cydnabyddiaeth ac Adnoddau

- Ymddiriedolaeth Caroline Walker 2011, Eating Well: supporting older people and older people with dementia Ar gael o www.cwt.org.uk
- Cymdeithas Alzheimer, 2014. Guide to catering for people with dementia. Ar gael o http://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=2573
- Rhaglen Gofal Dementia Prifysgol Bournemouth <http://www.bournemouth.ac.uk/nutrition-dementia>
- Deunydd cwrs o Gwella Gofal Bwyd a Maeth – Sgiliau Maeth am Oes, Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd yng Nghymru
- Gweithgarwch corfforol ac atal cwympiadau Codi a Mynd – Canllaw ar gadw'n sad ar eich traed. Ar gael o: <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/newyddion/40465>
- Heneiddio'n Dda yng Nghymru ac atal cwympiadau <http://www.ageingwellinwales.com/wl/steadyon>

BWYD

a MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 5

Hylendid a Diogelwch Bwyd

Adran 5

Hylendid a Diogelwch Bwyd

Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r arferion hylendid a diogelwch bwyd sydd wedi'u cynnwys mewn rheoliadau ac yn eich cyfeirio at y canllawiau priodol.

Cynnwys

[Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd](#)

[Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer cartrefi gofal](#)

[Bwyd a gyflwynwyd yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref](#)

[Cynnwys preswylwyr yn y broses o baratoi bwyd fel gweithgaredd beunyddiol](#)

[Tripiâu a gwibdeithiau](#)

[Cwestiynau Cyffredin](#)

Pwysigrwydd hylendid a diogelwch bwyd

Gall gwenwyn bwyd fod yn afiechyd difrifol i bobl hŷn yn eich gofal ac yn enwedig os ydynt hefyd yn wynebu risg o ddiffyg maeth neu os oes ganddynt afiechydon eraill. Mae'r rhai sy'n hŷn a/neu y gall eu himiwnedd fod wedi'i wanhau yn fwy tueddol o gael gwenwyn bwyd na'r boblogaeth gyffredinol. Hefyd, mae afiechydon heintus yn fwy tueddol o ledu mewn lleoliadau sefydliadol.

Mae'n hanfodol storio, trin a thrafod, paratoi a chyflwyno bwyd mewn amgylchedd diogel, hylan i helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledu a thyfu ac i osgoi gwenwyn bwyd.

Mae gwenwyn bwyd yn digwydd pan fo'r bwyd a fwyteir yn cynnwys bacteria, firysau neu ficrobau eraill niweidiol, a elwir gyda'i gilydd yn germau.

Mae germau'n anodd iawn i'w canfod gan nad ydynt yn effeithio ar flas, edrychiad nac arogl bwyd fel arfer. Gallant luosogi'n gyflym iawn ac er mwy gwneud hynny mae arnynt angen lleithder, bwyd, cynhesrwydd ac amser. Gellir osgoi'r rhan fwyaf o wenwyn bwyd.

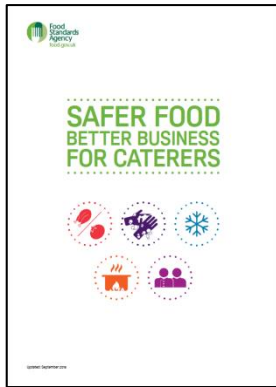
Mae'n ofynnol yn gyfreithiol bod yr holl lleoliadau sy'n paratoi a/neu'n gweini unrhyw fwyd a diod wedi'u cofrestru fel busnes bwyd gydag Adran Iechyd y Cyhoedd yr awdurdod lleol.

Rheoli diogelwch bwyd ac arfer hylendid bwyd ar gyfer cartrefi gofal

Rhaid bod gan gartrefi gofal system rheoli diogelwch bwyd ysgrifenedig. Rhaid i'r system rheoli diogelwch bwyd egluro sut y caiff bwyd diogel ei gynhyrchu trwy adnabod peryglon diogelwch bwyd a'r rheolaethau y mae eu hangen i leihau'r peryglon i'r eithaf.

Efallai y bydd cartrefi gofal preswyl bach yn dymuno defnyddio system rheoli diogelwch bwyd o'r enw **Bwyd Diogelach, Busnes Gwell (SFBB)** ynghyd ag Atodiad Cartrefi Gofal Preswyl. Cynhyrchwyd y rhain gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd i helpu busnesau bach gyda gweithdrefnau rheoli diogelwch bwyd a rheoliadau hylendid bwyd.

<https://www.food.gov.uk/business-industry/sfbb>



Pecynnau Cymorth Bwyd Diogelach Busnes Gwell

<https://www.food.gov.uk/business-industry/caterers/sfbb/sfbbcaterers>
<https://www.food.gov.uk/business-guidance/safer-food-better-business-supplement-for-residential-care-homes>

Nid yw'r pecyn Bwyd Diogelach Busnes Gwell a'r atodiad yn addas i gartrefi gofal preswyl mwy nac i gartrefi nyrsio, gan ei bod yn ofynnol defnyddio system rheoli diogelwch bwyd fwy manwl a chynhwysfawr. Mae ar y mathau hyn o fusnesau angen gweithdrefnau diogelwch bwyd eraill nad yw Bwyd Diogelach Busnes Gwell yn eu cynnwys, er enghraifft polisi rheoli heintiau llawn.

Mae'r wybodaeth yn y pecynnau Bwyd Diogelach Busnes Gwell yn seiliedig ar bedair egwyddor hylendid bwyd a rheoli diogelwch bwyd:

- **Croes-halogi**
- **Glanhau**
- **Oeri**
- **Coginio**

Croes-halogi

Hwn yw un o achosion mwyaf cyffredin gwenwyn bwyd. Mae'n digwydd pan fo bacteria niweidiol yn lledu i fwyd o fwyd arall, wynebau gweithio, dwylo neu daclau cegin. Mae arferion glanhau a thrin a thrafod da'n helpu i atal bacteria rhag lledu a gallant hefyd helpu i reoli'r risg o groes-halogi o alergenau. Mae hylendid personol da'n hanfodol ar gyfer staff sy'n trin a thrafod ac yn gweini bwyd ac yn cynorthwyo preswylwyr i fwyta.

Rhaid i'r canllawiau E Coli O157 ar groes-halogi gael eu dilyn gan saff arlwyo:
<https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/ecoli-cross-contamination-guidance.pdf>.

Mae hefyd yn bwysig bod preswylwyr yn dilyn arferion hylendid sylfaenol eu hunain, os ydynt yn gallu neu'n cael eu cynorthwyo i wneud, e.e. golchi eu dwylo â dŵr a sebon cyn bwyta pryddau neu fyrbryddau ac ar ôl mynd i'r tŷ bach neu drin a thrafod anifeiliaid, a pheidio â bwyta bwyd sydd wedi cwmpo ar y llawr.

Oeri

Gall oeri bwyd helpu i leihau'r risg o wenwyn bwyd. Ar dymheredd islaw 5°C, mae'r rhain fwyaf o facteria'n cysgu ond gallant ddechrau lluosogi eto os yw amodau cynnes yn dychwelyd. Mae listeriosis yn arbennig o ddifrifol i'r henoed gan bod cyfradd marwolaethau uchel. Mae'r canllawiau canlynol yn rhoi cyngor ynghylch sut i leihau'r risg i'r eithaf:

<https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/listeria-guidance-june2016-rev.pdf>

Glanhau

Mae glanhau a diheintio a gwaredu gwastraff yn effeithiol yn hanfodol i gael gwared ar facteria ac alergenau, i'w hatal rhag lledu i fwyd.

Coginio

Mae'n hanfodol coginio bwyd yn iawn i ladd unrhyw facteria niweidiol. Os nad yw'n cael ei goginio neu ei ailgynhesu'n iawn efallai na fydd yn ddiogel i'w fwyta. Mae bacteria'n lluosogi orau rhwng 5 a 63°C ond yn cael eu dinistrio ar dymheredd o 75°C.

Bwyd a gyflwynwyd yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref

Mae cyfrifoldeb arnoch i sicrhau bod bwyd a gyflwynwyd yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref yn cael ei storio'n ddiogel.

Efallai y bydd perthnasau a ffrindiau'n dod â bwyd yn rhodd neu'n dod â bwyd o adref ar gyfer preswylwyr. Gall cartrefi Gofal Preswyl gyfeirio at atodiad cartrefi gofal preswyl y system Bwyd Diogelach Busnes Gwell i gael gwybodaeth am hyn. Mae angen i gartrefi nyrsio ystyried rhoddion bwyd a bwyd sydd wedi dod o adref yn eu system rheoli diogelwch bwyd.

Argymhellir bod gwybodaeth ynglŷn â bwyd a gyflwynir yn rhodd a bwyd sydd wedi dod o adref yn cael ei rhoi i breswylwyr ac ymwelwyr, fel eu bod yn glir ynghylch yr hyn sy'n dderbyniol.

Hyfforddiant Hylendid Bwyd

Rhaid i **bawb sy'n trin a thrafod bwyd** fod wedi'u hyfforddi'n addas. Disgwylir iddynt fod wedi cwblhau cwrs Hylendid Bwyd cydnabyddedig, fel isafswm Tystysgrif Hylendid Bwyd Lefel 2 a hyfforddiant Alergenau, cyn darparu bwyd. Cynghorir bod rheolwyr ceginau a chogyddion yn cael hyfforddiant Hylendid Bwyd Lefel 3. Argymhellir bod hyfforddiant yn cael ei ddiweddarau o leiaf unwaith bob 3 blynedd.

Alergenau

Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os ydych yn gofalu am breswlydd sydd ag alergedd bwyd, gan bod alergeddau'n gallu bygwth bywyd.

Mae Bwyd Diogelach Busnes Gwell ar gyfer Arlwywyr a hefyd Adran 2 o'r canllawiau hyn ar gynllunio bwydlenni'n cynnwys alergenau.

Cynnwys preswylwyr yn y broses o baratoi bwyd fel gweithgaredd beunyddiol

Tyfu bwyd, ei olchi a'i fwyta

Bydd preswylwyr yn cael budd o fod yn rhan o dyfu eu llysiâu eu hunain, hyd yn oed os mai gwely blodau uchel bach neu flwch wrth y ffenestr ydyw. Fodd bynnag, rhaid cymryd gofal i osgoi unrhyw haint a all ledu'n rhwydd trwy groes-halogi.

Mae angen i arfer gorau ddilyn canllawiau E coli O157,

<https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/ecoli-cross-contamination-guidance.pdf>

Coginio gyda phreswylwyr

Mae coginio gyda phreswylwyr yn weithgaredd pleserus ac yn ffordd effeithiol o helpu llawer o breswylwyr â dementia i siarad am atgofion am fwyd

Gallant gyfrannu eu ryseitiaü eu hunain a'u syniadaü eu hunain ar gyfer bwydlenni hefyd a helpu i roi cynnig ar ryseitiaü newydd a'u profi.

Hyfforddiant i gynorthwyo preswylwyr i goginio a pharatoi bwyd

Mae'n arfer gorau eich bod chi a'ch staff yn cwblhau Tystysgrif Hylendid Bwyd Lefel 2 fel isafswm.

- Cynlluniwch yn ofalus a sicrhewch fod gennych bopeth y mae ei angen arnoch cyn dechrau.
- Dangoswch i'r preswylwyr sut i'w wneud, byddwch yn amyneddgar a mwynhewch wylïo'u sgiliaü a'u hyder yn gwella bob tro y byddwch yn coginio.

- Mae'n arfer da coginio ystod o wahanol fwydydd a defnyddio bwydydd iach sy'n dilyn y safonau a chanllawiau bwyd a maeth.
- Gall ryseitiau sy'n ysgogi atgofion o'r gorffennol weithio'n dda gyda phreswylwyr
- Sicrhewch fod preswylwyr yn cael eu goruchwylio'n briodol ac y dilynir arferion hylendid da, e.e. golchi dwylo'n drylwyr.

Tripiâu a gwibdeithiau

Dylid defnyddio blychau oer wedi'u hinswleiddio, neu flwch oer gyda phecynnau ia i gario bwyd wrth fynd â phreswylwyr ar dripiâu neu wibdeithiau. Cofiwch ddilyn y canllawiau arfer gorau mewn perthynas â bwyd ar gyfer dewisiadau bwyd addas a diogelwch bwyd

Cwestiynau Cyffredin

C: Rydym ni'n lleoliad gofal mawr a gall gweini bwyd gymryd cryn dipyn o amser ac rydym yn nerfus ynglŷn â gweini reis i'n preswylwyr am ei fod yn fwyd risg uchel. Faint o amser y mae'n dderbyniol i'w adael rhwng coginio reis a'i weini?

A: Mae'n dderbyniol gweini reis i breswylwyr gan ei fod yn ffynhonnell dda ar gyfer carbohydrad startshlyd i ddarparu amrywiaeth amser bwyd. Fodd bynnag, rhaid cymryd gofal oherwydd os yw reis wedi'i goginio'n cael ei adael ar dymheredd ystafell, gall sborau luosogi a chreu tocsinau sy'n achosi gwenwyn bwyd. Ni fydd ailgynhesu'n cael gwared ar y rhain. Dylai'r amser rhwng coginio a gweini fod mor fyr â phosibl a bydd yn dibynnu ar eich math o wasanaeth bwyd, cyfleusterau a niferoedd. Argymhellir bod reis yn cael ei weini o fewn uchafswm o un awr ar ôl cael ei goginio.

C: Mae gennym 2 breswilydd ag alergedd i laeth ac rydym am swmp-goginio rhai eitemau a'u rhewi mewn cyfrannau bach. A yw'n iawn rhewi pwdin reis cartref a wnaed â llaeth soia?

A: Ydy, mae'n dderbyniol rhewi pwdin reis. Rhaid ei oeri cyn gynted â phosibl (uchafswm o 90 munud ar dymheredd ystafell, llai os yn bosibl), yna ei roi mewn rhewgell. Gall fod yn anodd oeri symiau mawr o fwyd yn gyflym. Efallai y bydd angen rhannu'r bwyd yn gyfrannau neu ei daenu ar hambyrddau bas. Cofiwch labelu'r bwyd â'r dyddiad rhewi a'i gadw am ddim hwy na 3 mis gan y gall ansawdd y cynnyrch pan gaiff ei ddadmer a'i ailgynhesu ddirywio. Dylech ddadrewi'r pwdin reis yn yr oergell a'i ailgynhesu i'r tymheredd cywir. Gwiriwch y cyfarwyddiadau ar y llaeth soia i sicrhau ei fod yn addas i'w rewi.

C: A yw'r cyngor wedi newid ynghylch rhoi wyau wedi'u berwi'n feddal?

Ydy, fe ddiwygiodd yr Asiantaeth Safonau Bwyd y canllawiau yn 2017.

Gall defnyddwyr y mae'n bosibl eu bod yn fwy agored i heintiau, sy'n cynnwys pobl hŷn, fwyta wyau ieir amrwd neu wedi'u berwi'n feddal neu fwydydd sy'n cynnwys wyau ieir wedi'u coginio'n ysgafn ar yr amod eu bod wedi'u cynhyrchu dan God Ymarfer Llew Prydain. Mae hyn yn sicrhau bod yr holl ieir wedi'u brechu rhag salmonela a bod yr holl ieir, wyau a phorthiant yn gwbl olrheiniadwy.

C: A yw'n iawn i leoliadau gofal pobl hŷn weini wyau a gafodd eu dodwy gan eu hieir hwy eu hunain?

A: Nac ydy – ni fyddant yn perthyn i'r brand Llew neu frand cyfwerth, sy'n rhoi sicrwydd bod heidiau wedi'u brechu rhag Salmonela.

C: A yw'r canllawiau ynghylch defnyddio chwistrellau sy'n cydymffurfio â'r canllawiau E coli O157 yn wahanol ar gyfer gwahanol fathau o gartrefi gofal?

*A: Nac ydynt; rhaid i'r holl gartrefi gofal preswyl a chartrefi nyrsio ddefnyddio chwistrell sy'n cydymffurfio â **BS EN 1276** neu **BS EN 13697**.*

C: I bwy ydw i'n gofyn am gyngor ynghylch hylendid a diogelwch bwyd?

A: Gallwch gysylltu ag adran iechyd yr amgylchedd eich awdurdod lleol i gael cyngor. Mae gwefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol hefyd. <https://www.food.gov.uk/>

C: A oes angen i mi olchi'r holl ffrwythau a llysiau hyd yn oed os ydw i wedi'u prynu mewn pecyn wedi'i selio?

A: Oes, ac eithrio os yw'r bwyd wedi'i labelu fel bwyd sy'n barod i'w fwyta. Mae'n bwysig golchi, plicio neu goginio'r holl ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta.

C: Mae gennym nifer o breswylwyr â gwahanol ofynion diwylliannol ac mae eu perthnasau'n hoffi dod â phrydau ychwanegol neu eu hoff fwydydd i mewn, i'w tentio. A oes unrhyw beth y dylem ni ddweud wrthynt am beidio â dod â hwy i mewn?

Cyfeiriwch at y canllawiau manwl yn atodiad Cartrefi Gofal Preswyl y system Bwyd Diogelach Busnes Gwell.

BWYD

a MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 6

Asesu anghenion maethol preswylwyr
a monitro cymeriant bwyd a diod

Adran 6

Asesu anghenion maethol preswylwyr a monitro cymeriant bwyd a diod

Mae'r adran hon yn cynnwys canllawiau ynghylch sut i asesu, cofnodi a monitro cymeriant bwyd a diod preswylwyr a beth i'w wneud pan fo pryderon.

Cynnwys

Asesiad cychwynnol o arferion dietegol

Llwybr ar gyfer rheoli diffyg maeth mewn cartref gofal

Atodiad 1 Cynllun gofal a maeth enghreifftiol ar gyfer risg uchel a chanolig

Atodiad 2 Canllaw i feintiau Prydau a Dognau

Atodiad 3 Canllaw i Gyfeintiau Hylif

Atodiad 4 Siartiau bwyd a hylif Cymru gyfan

Cyflwr o fod heb ddigon neu o fod â gormod o faethynnau megis ynni, protein, fitaminau a mwynau yw diffyg maeth. Mae diffyg maeth yn achosi problemau iechyd sy'n gallu effeithio ar gyfansoddiad a gweithrediad y corff gan ddwyn canlyniadau difrifol. At ddiben yr adran hon bydd diffyg maeth yn cyfeirio at beidio â chael digon o faethynnau.

Pan fo pobl yn profi diffyg maeth, mae hyn yn effeithio ar eu hiechyd a lles sylfaenol, sy'n ei wneud yn fater diogelwch pwysig.

Bydd angen llai o egni ar bobl hŷn ond mae'r angen am faethynnau eraill yr un fath felly mae arnynt angen diet o ansawdd da yn hytrach na diet sy'n seiliedig ar symiau mawr. Mae hyn yn arbennig o bwysig os yw eu harchwaeth yn wael hefyd a'u cymeriant bwyd yn is.

Asesiad cychwynnol o arferion dietegol

Mae Adran 1 eisoes wedi amlygu pwysigrwydd atal diffyg maeth yn y preswylwyr yr ydych yn gofalu amdanynt gan bod yr effaith ar iechyd a lles yn gallu bod yn fawr. Un o'r camau cyntaf i atal diffyg maeth yw cynnal asesiad cychwynnol o'r holl breswylwyr newydd i ganfod beth yw eu harferion bwyta ac yfed ac a oes ganddynt unrhyw broblemau.

Dylai asesiad cychwynnol o anghenion dietegol pob preswilydd gynnwys gofyn am:

- y patrwm prydau a diodydd arferol
- y pethau y maent yn hoffi ac nad ydynt yn hoffi eu bwyta a'u hyfed;
- gofynion diwylliannol/ethnig/crefyddol;
- anoddefiadau/alergeddau bwyd;
- gofyniad am ddiet arbennig ar gyfer cyflwr meddygol;
- gofynion cymdeithasol/amgylcheddol amser bwyd;
- anawsterau corfforol gyda bwyta ac yfed;
- diffyg gallu i gyfleu eu hoff ddewisiadau o ran bwyd/hylif;
- yr angen am offer a/neu gymorth i helpu gyda bwyta ac yfed.

Dylai hyn fod yn rhan o'u cynllun gofal maethol unigol hefyd
Llwybr ar gyfer rheoli diffyg maeth mewn cartref gofal

Asesu statws maethol preswilydd

Mae'r adran ganlynol a Diagram 1 yn nodi llwybr maeth a'r cwestiynau a'r penderfyniadau allweddol pan fo gennych bryderon ynghylch cymeriant bwyd a diod preswilydd.

Y nod hirdymor yw adfer yr unigolyn i'r pwynt lle mae'n rheoli ei hun hyd y gellir.

Diagram llwybr ar gyfer rheoli diffyg maeth mewn cartrefi gofal

I gael rhagor o wybodaeth, cyfeiriwch at yr adrannau lliw ar y dudalen nesaf

Codi ymwybyddiaeth o'r ffactorau a allai effeithio ar les maethol trwy gael mynediad at hyfforddiant ar faeth a sgrinio ar gyfer staff

Codi Ymwybyddiaeth

Gall staff godi ymwybyddiaeth gyda phreswylwyr gan ddefnyddio'r Daflen Oes gennych chi unrhyw bryderon am breswlydd?

Na

Daliwch i arsylwi ar unrhyw newidiadau mewn ymddygiad bwyta ac ystyriwch ffactorau a allai effeithio ar fwyta

Ie

A oes gennych staff sydd wedi'u hyfforddi i sgrinio risg maeth gan ddefnyddio'r offeryn MUST?

Ie

Cynhaliwch broses **Sgrinio Cychwynnol ar gyfer Risg Maeth**

Na

Angen help ychwanegol.
Atgyfeiriwch at staff gofal iechyd cymunedol neu sylfaenol, neu at nyrs gofrestredig yn y cartref gofal, i gynnal proses **Sgrinio Cychwynnol ar gyfer Risg Maeth**

Canlyniadau'r asesiad risg

Risg Uchel

Ystyriwch atgyfeiriad ar unwaith at y gweithiwr iechyd proffesiynol perthnasol, dietegydd a/neu therapydd lleferydd

Risg Ganolog

Defnyddiwch y canllawiau arfer gorau i adnabod ffyrdd o gynyddu cymeriant bwyd a diod megis cyfnerthu bwyd, diodydd maethlon, prydau bach yn amlach, dull Bwyd yn Gyntaf

Ceisiwch help ychwanegol lle y bo angen e.e. llyncu, cyfnerthu bwyd

Risg Isel

Defnyddiwch y canllawiau arfer gorau i ystyried unrhyw newidiadau y mae eu hangen i brydau a diod, gan ddefnyddio'r dull Bwyd yn Gyntaf

Cynlluniau Gofal a Maeth.
Datblygwch gynllun gofal priodol, gan ei roi ar waith a'i adolygu'n rheolaidd.
Ailadroddwch yr asesiad risg fel a ddynodir

Daliwch i arsylwi ar unrhyw newidiadau mewn ymddygiad bwyta ac ystyriwch ffactorau a allai effeithio ar fwyta

Ie

A yw'r cynnydd da'n arwain at faeth gwell?

Dim eto

Codi ymwybyddiaeth

Dylai'r holl staff mewn cartref gofal fod yn chwilio am yr arwyddion bod unigolyn yn profi anawsterau gyda bwyd neu anawsterau wrth fwyta. Hyd yn oed os nad oes achosion i bryderu sy'n amlwg yn syth, gwell atal clwyf na'i wella a dylech gymryd cyfleoedd rheolaidd i drafod maeth gyda'r preswlydd a chodi eu hymwybyddiaeth o'r niwed posibl a achosir os yw bwyta'n mynd yn anodd neu eu bod yn syml yn colli diddordeb mewn bwyd a/neu ddiod. Efallai fod a wnelo'r mater yn fwy â'r math o fwyd sy'n cael ei fwyta na'r swm neu anhawster bwyta. Beth bynnag fo'r sefyllfa, mae dechrau trafodaeth am fwyd, codi ymwybyddiaeth neu chwilio am yr arwyddion rhybuddiol, yn weddol syml. Efallai y bydd **Taflen Wybodaeth 1** sy'n ymwneud â chodi ymwybyddiaeth o gymorth gyda'r sgysiau hynny.

Efallai y bydd cael sgwrs am y dewisiadau ar y fwydlen ac amseroedd prydau bwyd a'r agweddau cymdeithasol ar fwyta yn eich helpu i adnabod y problemau posibl gyda bwyta ac yfed; hefyd gallai siarad gyda pherthnasau, pan fo gan breswlydd lai o alluedd i fynegi eu teimladau a'u meddyliau am fwyd a diod, fod o gymorth.

Os ydych yn teimlo y byddai'r preswlydd yn cael budd o gael symiau bach o fwyd a hynny'n amlach neu'n cael budd o gyfoethogi'r bwyd, cyfeiriwch at adran 2a ar y dull Bwyd yn Gyntaf a Chyfnethu Bwyd. Gall anogaeth syml amser bwyd, cymorth gan berthnasau neu gymorth gyda phrydau helpu hefyd. Cyfeiriwch hefyd at Adran 4 sy'n rhoi cynghorion ynghylch cymorth gyda bwyta.

Os ydych yn pryderu'n fawr am gymeriant bwyd a diod preswlydd a bod yr hyn rydych chi wedi'i sefydlu yn methu â chael y canlyniad a ddymunir, bydd angen i chi gysylltu â gweithiwr iechyd proffesiynol, Cyfeiriwch at eich polisïau a gweithdrefnau lleol ar gyfer nodi pryd i gynnwys gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a lle y bo angen, atgyfeirio at ddietydd.

Taflen wybodaeth - codi ymwybyddiaeth

A YW RHYWUN YR YDYCH CHI'N GOFALU AMDANYNT YN WYNEBU RISG O DDIFFYG MAETH?

Peidio â chael digon o faethynnau yw diffyg maeth a gall ddigwydd pan nad ydych yn bwyta diet cytbwys.

Bwyta ac Yfed llai

Ydych chi wedi sylwi ar newid mewn arferion bwyta ac yfed? Gall bwyta ac yfed llai, methu â gorffen prydau neu gollu prydau'n gyfan gwbl a chadw stociau cyfyngedig o fwyd arwain at faethiad anghytbwys neu annigonol.

Mae ffactorau risg ar gyfer diffyg maeth lle mae preswylwyr cartref maeth yn y cwestiwn yn cynnwys:

Digwyddiadau mawr yn eu bywyd

Gofynnwch am unrhyw ddigwyddiadau diweddar a all fod yn cael effaith fawr ar hwyliau, lles meddyliol ac a all fod wedi effeithio ar gymeriant bwyd a diod. Gall y digwyddiadau hyn gynnwys y rheswm dros fod yn y cartref gofal a'r newid mawr mewn amgylchoedd, profedigaeth, afiechyd, llawdriniaeth neu gwympiadau

Annibyniaeth

Gall pobl sydd wedi colli annibyniaeth fod â llai o allu i chwarae rhan weithredol yn yr agwedd gymdeithasol ar brydau bwyd. Gall hyn ddigwydd mewn cartref gofal os nad yw preswlydd yn cael eu galluogi a'u hannog i gynnal eu hannibyniaeth am gyhyd â phosibl. Mae ffactorau a all gyfyngu ar annibyniaeth yn cynnwys newidiadau yn eu golwg, stifferwydd, poen, gwendid, dryswch, cwympiadau neu ddiffyg hyder. Efallai na fydd preswylwyr yn gallu mynegi eu dewisiadau cystal ychwaith.

Iechyd ac afiechyd

Mae anhawster cnoi neu lyncu, poen, diffyg traul, rhwymedd, dolur rhydd, anghofusrwydd, iselder a diffyg anadl oll yn symptomau o iechyd gwael sy'n gallu effeithio ar yr awydd i fwyta ac yfed.

Newidiadau mewn pwysau

Mae colli pwysau heb geisio gwneud yn arwydd o fwyta llai nag y mae ei angen. Mae arwyddion o gollu pwysau'n cynnwys bod dillad, modrwyon a hyd yn oed dannedd gosod yn dod yn fwy llac

Cynghorion ynghylch sut i ganfod bod rhywun wedi colli pwysau – chwiliwch am yr arwyddion canlynol

- Archwaeth gwael neu lai o archwaeth nag arfer
- Dillad, gemwaith, dannedd gosod yn mynd yn llac
- Blinder, colli egni, gwendid yn y cyhyrau
- Lefel is o berfformiad corfforol a mwy o risg o gwympiadau
- Rhwymedd
- Newidiadau mewn hwyliau ac mewn ymddygiad
- Gallu gwael i ganolbwyntio
- Clwyfau'n hir yn gwella

Gall y rhain fod yn symptomau o bethau eraill neu gael eu gwaethygu trwy beidio ag yfed

Os ydych chi'n meddwl nad yw preswlydd yn bwyta digon o bosibl yna gellir monitro hyn gan ddefnyddio siart cymeriant bwyd. Gweler Atodiad 3 Siart bwyd Cymru gyfan

Sut i ganfod diffyg hydradu

Nid oes offeryn wedi'i ddilysu i fesur a yw rhywun yn profi diffyg hydradu – yr arwyddion i gadw golwg amdanynt yw:

- Mae croen a philenni'r trwyn, llygaid a cheg yn mynd yn sych
- Cur pen
- Bod yn ddryslyd ac arafaidd
- Bod yn benysgafn/cael pendro wrth sefyll
- Wrin lliw tywyll

Os ydych chi'n meddwl ei bod yn bosibl nad yw preswlydd yn yfed digon yna gellir monitro hyn gan ddefnyddio siart cymeriant hylif

Sgrinio Cychwynnol ar gyfer risg faethol

Dylid sgrinio'n rheolaidd ar gyfer diffyg maeth i ganfod lefel y risg i bob preswlydd. Argymhellir bod cartrefi gofal yng Nghymru'n defnyddio'r offeryn Sgrinio Cyffredinol ar gyfer Diffyg Maeth (MUST) wrth gyflawni prosesau sgrinio maethol yn y gymuned. Offeryn sgrinio syml ac iddo 5 cam yw hwn sy'n helpu i adnabod oedolion sydd o dan bwysau ac yn wynebu risg o ddiffyg maeth. Mae pecyn adnoddau 'MUST' gan BAPEN yn cynnwys yr holl wybodaeth y mae ei hangen arnoch i gynnal proses sgrinio MUST gan gynnwys sut i fesur pwysau a thaldra'n gywir.

<http://www.bapen.org.uk/musttoolkit.html>

Efallai y byddwch yn gallu gwneud hyn eich hunain os yw eich staff wedi cael eu hyfforddi yn y broses. Neu efallai y bydd angen i chi atgyfeirio at staff gofal iechyd cymunedol neu sylfaenol, neu at nyrs gofrestrdig yn y cartref gofal, i gynnal proses **Sgrinio Cychwynnol ar gyfer Risg Faethol**

Canlyniadau'r broses sgrinio maethol

Risg Isel

O ran ei natur, nid yw dosbarthiad risg isel yn arwain at bryderon mawr, ond nid yw hynny'n golygu nad oes angen ymateb. Fel gydag achosion risg ganolig, yr allwedd yw gweithredu'n gynnar i atal unrhyw ddirywiad pellach ac adfer hunanreolaeth cyn gynted â phosibl. Bydd y cyngor yn **Adran 2** o'r Pecyn Adnoddau o gymorth i helpu'r person i fwyta'n dda ac i roi iddynt yr offer i ymdopi pan nad yw pobl eraill o gwmpas.

Risg Ganolig

O fewn y categori hwn mae'n bwysig gweithredu'n gyflym ac yn bendant i sicrhau nad yw'r sefyllfa'n dirywio ymhellach. Yn nodweddiadol, bydd pobl yn y categori hwn wedi bod â chymeriant bwyd a diod gwael am fwy na 5 diwrnod, efallai y byddant yn cael anhawster bwyta ar eu pen eu hunain, ac efallai y bydd yr anawsterau hyn wedi cael eu gwaethygu gan ddementia neu gyflyrau eraill. Y gofyniad uniongyrchol yw sicrhau cymeriant hylif digonol, cyfoethogi'r cymeriant bwyd i sicrhau ei fod yn cynnwys y cydbwysedd cywir rhwng maethynnau, sicrhau cymeriant rheolaidd trwy gydol y dydd trwy ddefnyddio diodydd a byrbrydau maethlon, a mynd i'r afael ag unrhyw achosion corfforol sydd wedi arwain at anawsterau bwyta. Gallai'r rhain fod yn ddannedd gosod sydd ar goll neu nad ydynt yn ffitio'n iawn neu anallu i ddal offer. Gweler y cyngor ynghylch Bwyd yn Gyntaf yn Adran 2A o'r canllawiau hyn, a'r cynlluniau gofal a maeth ar gyfer unigolion risg ganolig. Mae ailadrodd y broses sgrinio ar adegau rheolaidd, awgrymedig yn bwysig i adnabod unrhyw ddirywiad mewn cyflwr a fydd yn dynodi'r gofynion ychwanegol os yw risg preswlydd yn cynyddu.

Risg Uchel

Os yw sgrinio'n datgelu bod yr unigolyn yn y categori risg uchel ond nad yw'r cyflwr i'w weld fel pe bai'n golygu bod angen derbyn y preswlydd i'r ysbyty ar unwaith, fe'ch cynghorir yn gryf i ofyn am atgyfeiriad at Adran Ddieteteg y Bwrdd Iechyd Lleol. Gall fod angen atgyfeirio at yr adran Therapi Iaith a Lleferydd hefyd, os oes unrhyw anawsterau llyncu.

Os nad yw atgyfeiriad yn briodol megis yn ystod gofal diwedd oes, yna dylid cyfeirio at y cynllun gofal risg uchel i gael cyngor ynghylch sut i ymdrin â'r sefyllfa'n brydlon. Gweler hefyd Adran 4 ar gyfer gofal lliniarol a chymorth i breswylwyr.

Gall staff gofal sylfaenol, cymunedol neu nyrs gofrestredig gynnal asesiad risg ffurfiol. Yn syml, ffordd o asesu faint o anhawster y mae'r unigolyn yn ei gael ac o gadarnhau bod y cynllun gofal priodol yn cael ei sefydlu a bod unrhyw gymorth y mae ei angen ar gael gan y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol perthnasol yw hon.

Dylid pwysleisio: os yw eich arsylwadau a'ch perthynas â'r preswlydd yn eich gwneud yn ymwybodol yn syth bod risg ddirifol ac uniongyrchol i'w hiechyd oherwydd diffyg maeth, dylid ceisio cymorth ar unwaith. Gallai hyn fod yn sgwrs/atgyfeiriad gyda'r meddyg teulu, Galw Iechyd Cymru neu uwch nyrs y cartref gofal.

Cynlluniau Gofal a Maeth

Mae **Atodiad 1** yn cynnwys cynlluniau gofal a maeth enghreifftiol ar gyfer lefelau risg uchel a chanolig a adnabuwyd gan yr offeryn sgrinio. Mae'n rhestru'r mathau o gyflyrau ac arwyddion i chwilio amdanynt. Mae rhai o'r rhain yn arsylwadau syml (e.e. ymddangosiad, lefelau egni, anhawster bwyta) a bydd eraill yn galw am fesurau syml o bwysau a màs y corff a gollwyd. Mae hefyd yn awgrymu beth ddylid ei gynnwys mewn cynllun gofal ar gyfer pob lefel risg, er mwyn adfer iechyd maethol yr unigolyn. Cofiwch arsylwi ar gymeriant bwyd a diod a'u hasesu bob amser.

Dylai cynlluniau gofal a chymorth gael eu hategu gan Asesiad Risg Iechyd y Geg – ceir asesiad risg iechyd y geg fel rhan o'r rhaglen Gwên am Byth ar gyfer cartrefi gofal – gweler Adran 2.

Rhaid bod prosesau yn eu lle i sicrhau bod cynlluniau maethol yn cael eu sefydlu, a dylai fod gan bob preswlydd nodau i'w cyrraedd fel rhan o'r cynllun gofal a dylai cynnydd rheolaidd gael ei fonitro a'i gofnodi.

Gellir addasu cynlluniau gofal ar gyngor gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Os gwneir argymhellion penodol ynghylch cymeriant bwyd a hylif mae'n bwysig bod aelod penodol o staff yn cymryd cyfrifoldeb am gytuno sut y bydd hyn yn cael ei gofnodi yn y cynllun gofal. Gall y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddarparu eu hargymhellion yn system cadw cofnodion eich cartref gofal a/neu drwy lythyr ond efallai na fyddant o anghenraid yn diwygio'r cynllun gofal unigol yn benodol.

Cynnydd a monitro

Os canfuwyd fod rhywun yn wynebu risg gymedrol neu risg uchel o ddiffyg maeth a bod cynllun gofal maeth yn ei le ar eu cyfer dylid mynd ati'n weithredol i fonitro, adolygu ac addasu hwn wrth i amodau newid.

Cofnodi cymeriant maeth bwyd a diod – dylai'r preswylwyr hynny sy'n wynebu risg o ddiffyg maeth fod â siart cofnodi bwyd a dylid dysgu i staff sut i gofnodi cymeriant bwyd a diod yn gywir gan gyfeirio at feintiau dognau bwyd a diod gweledol.

Bydd monitro'r cynllun gofal yn fanwl a'i ddiweddarau'n eich helpu i dracio unrhyw gynnydd. Gall cynnydd o'r fath fod o risg uchel i risg ganolig, neu o risg ganolig i risg isel a, dros amser, y gobaith yw y bydd y cynnydd yn ddigonol i'r unigolyn adfer rheolaeth ar eu maeth eu hunain.

Os yw'r cynnydd yn araf, neu os yw eich asesiad chi'n dangos bod angen parhau â'r cynllun gofal a ddewiswyd, yna dylech gyfleu hyn i'r holl staff sy'n ymwneud â'r unigolyn a pharhau â'r gwaith monitro ac adolygiadau rheolaidd.

Pwynt arfer – cadw cofnodion

Rheoliadau Gwasanaethau Rheoleiddiedig (Darparwyr Gwasanaethau ac Unigolion Cyfrifol) (Cymru) 2017, gofynion cadw cofnodion:

Caiff y gofynion cadw cofnodion eu nodi yn atodlen 2 wrth y rheoliadau hynny. Ceir gofyniad i gofnodi'r gofal a roddir, sy'n cynnwys cofnodion beunyddiol

Ceir gofyniad yn y rheoliadau i bob unigolyn fod â chynllun personol, sy'n nodi sut y bydd anghenion gofal a chymorth unigolyn yn cael eu diwallu o ddydd i ddydd a sut y byddant yn cael eu cynorthwyo i gyflawni eu deilliannau personol

Mae'r rhain ill dau'n feysydd a all gynnwys cofnodi anghenion bwyd a diod unigolyn Gall y cynllun personol gynnwys hoff ddewisiadau dietegol a bwyd a diod nad ydynt yn eu hoffi, alergeddau ac anghenion maethol penodol

Gall y cynllun gofal maethol ddogfennu unrhyw anghenion dietegol penodol, cymorth neu gynhorthwy y mae ei angen a chamau i fonitro cymeriant bwyd a diod

Mae siartiau bwyd a diod Cymru gyfan i'w cael yn **Atodiad 4**.

Wrth gofnodi cymeriant mae'n bwysig peidio â chofnodi'r hyn na fwytawyd neu na yfwyd yn unig ond cofnodi pryd a pham hefyd – fel y gellir gweithredu ac unioni'r sefyllfa. Gall arsylwi ar newidiadau mewn ymddygiad amser bwyd ddarparu gwybodaeth ddefnyddiol am yr hyn y mae angen ei gyflwyno, e.e. cyfeiriwch at yr arsylwadau canlynol yn enwedig ar gyfer preswylwyr â dementia.

Arsylwad	Ymyriad
<p>Bwyd wedi'i adael heb ei fwyta neu wedi'i wrthod</p>	<p>Cynnig dognau llai, plât llai, yn amlach gyda byrbrydau</p> <p>Gwirio bod yr ansawdd yn addas</p> <p>Gwirio hoffterau ac anhoffterau</p> <p>A oes unrhyw newidiadau mewn meddyginiaeth sy'n cael effaith</p> <p>Gwiriwch a oes angen cymorth</p> <p>Ydyn nhw'n gallu gweld/ cyrraedd y bwyd a gynnigir?</p> <p>Ydyn nhw wedi adnabod bod pryd yno iddynt ei fwyta?</p> <p>Efallai mai ysgogiadau/ anogaeth syml yw'r unig gymorth y mae ei angen</p>
<p>Cymeriant hylif gwael</p>	<p>Ysgogwch ac anogwch</p> <p>Cynigiwch amrywiaeth</p> <p>Cynigiwch fwyd â chynnwys dŵr uchel</p> <p>Efallai y bydd angen tawelu meddwl preswylwyr na fydd yfed mwy yn gwaethygu anymataliaeth. Gweler Adran 5 ar hydradu</p>
<p>Mae'n crwydro/cerdded o gwmpas yn ystod amser bwyd</p>	<p>Sicrhewch fod amser bwyd yn ddigynnwrf</p> <p>Darparwch fwydlenni pigo bwyta neu flychau cinio sy'n cynnwys bwyd bys a bawd</p> <p>Ewch â nhw am dro cyn prydau, eisteddwch gyda phreswylwyr i fodelu ymddygiad wrth fwyta</p> <p>Cynigiwch ragor o fwyd/ail blatiaid neu fyrbrydau ychwanegol ar achlysuron pan ydynt yn bwyta'n dda ac yn peidio â chrwydro</p> <p>Ystyriwch a yw'r cerdded yn bwrpasol – er enghraifft, ydyn nhw fel arfer yn hoffi golchi eu dwylo cyn pryd? A ellir cynnwys hyn ar adeg gynharach yn eu trefn gorchwylion?</p>
<p>Anhawster cnoi neu lyncu</p>	<p>Ciwiau gweledol ac anogaeth</p> <p>Ystyriwch atgyfeiriad at ddeintydd a/neu therapydd iaith a lleferydd fel a ddynodir</p>

Anhawster defnyddio cyllell, fforc a llwy neu offer yfed	Rhowch y llestri yn eu dwylo Cynigiwch fwyd bys a bawd neu rhowch gymorth i dorri bwyd Darparwch lestri a chyllell, fforc a llwy wedi'u haddasu
Rhywbeth yn mynd â'u sylw oddi ar fwyta	Sicrhewch fod amser bwyd yn ddigynnwrf Gwnewch yn siŵr bod ganddynt bopeth y mae ei angen arnynt Cliwiau geiriol neu ddieiriau Eisteddwch gyda nhw a modelwch ymddygiad bwyta
Maent yn celcio neu'n cuddio bwyd	Gweinwch ddogneau bach a hynny'n amlach Ystyriwch pan eu bod yn cuddio'r eitemau hyn o bosibl ac a allai fod o gymorth tawelu eu meddwl – a ydynt yn teimlo cywilydd nad oeddent yn gallu gorffen eu pryd? A ydynt yn ofni y gofynnir iddynt dalu am fwyd? A ydynt yn hoffi byrbryd yn hwyrach yn y dydd?

Cydnabyddiaeth – addaswyd o 'Eating and drinking well with dementia' (Prifysgol Bournemouth) <http://www.bournemouth.ac.uk/nutrition-dementia>

Adnabod y rhai sy'n wynebu risg fel y gellir rhybuddio staff

Ystyriwch yr amrywiaeth o brosesu sy'n ofynnol i gynorthwyo'r preswilydd a monitro'u cynnydd – er enghraifft sut mae rhybuddio aelodau eraill o staff ynglŷn â'r canlynol:

- Bod sgrinio i fod i ddigwydd yn fisol (gan ddibynnu ar lefel y risg)?
- Ei bod yn ofynnol pwyso'n wythnosol (gan ddibynnu ar lefel y risg)?
- Bod angen cwblhau siart cofnod bwyd?
- Bod ar breswilydd angen diet addasu ansawdd o fath penodol?
- Mai dim ond te gwan y mae preswilydd yn hoffi ei yfed?
- Bod ar breswilydd angen byrbrydau ychwanegol?
- Bod newid wedi bod i gynllun gofal?
- Bod y gegin wedi cytuno i ddefnyddio menyn, hufen a chaws ychwanegol ym mhrydau rhywun

Gallai rhai o'r syniadau isod helpu

- Defnyddio codau neu siartiau lliwiau – er enghraifft coch = risg uchel, ambr = risg ganolig, gwyrdd = risg isel

- Llyfr cyfathrebu i gyfnewid syniadau gyda staff y gegin pan nad ydynt ar ddyletswydd
- Caeadau melyn ar jygiau dŵr i adnabod y rhai y mae arnynt angen rhagor o anogaeth neu gymorth
- Matiau bwrdd lliw i ddynodi bod angen anogaeth neu gymorth gyda bwyd
- Ystyriwch gyfrinachedd/ urddas y preswlydd. Er enghraifft, rhwch hysbysfyrddau yn ardal y gegin/ i ffwrdd o ardaloedd cyhoeddus

Diwallu anghenion preswylwyr

Mae canllawiau i wella cymeriant maethol yn cael sylw yn adran 2 o dan Dulliau Bwyd yn Gyntaf a Chyfnertu Bwyd.

Cael mynediad at hyfforddiant – ceir gwybodaeth am hyfforddiant i staff cartrefi gofal yn adran 7.

Cysylltwch â'r Adran Ddietegol yn eich bwrdd iechyd lleol ynglŷn â hyfforddiant ar yr offeryn 'MUST' a hyfforddiant a diweddariadau eraill ar faeth.

Atodiad 1

Adnoddau i gynorthwyo gweithwyr iechyd proffesiynol: Dosbarthiadau Risg

Cynllun Gofal a Maeth Enghreifftiol – Risg Uchel

Dyddiad	Dosbarthiadau Risg	Amcanion Gofal a Maeth Enghreifftiol	Gofalu am gynllun Maeth	Dyddiad Adolygu	Llofnod
	<p>Risg Uchel:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cymeriant dietegol gwael >5 diwrnod a/ neu broblemau llyncu/ cnoi a/neu anallu i fwyta ar eu pen eu hunain <p>A HEFYD</p> <ol style="list-style-type: none"> Cyflwr meddyliol gwael oherwydd dementia Tenau/ esgrynog a/neu wedi colli pwysau'n anfwriadol >10% mewn 3-6 mis Pryderon sy'n gwaethygu'r sefyllfa ac yn cynyddu gofynion maethol, briwiau pwysu ac ati. Llawdriniaeth ddiweddar neu wedi'i ryddhau o'r ysbyty yn ddiweddar 	<ul style="list-style-type: none"> Gwella statws maethol a lleihau sgôr risg Hybu'r broses o gyflawni pwysau dymunol. Gwella cymeriant y claf drwy'r geg 	<ol style="list-style-type: none"> Cymeriant Rhoi cyngor Bwyd yn Gyntaf ar waith Darparu byrbrydau rhwng prydau – gweler y rhestr enghreifftiol yn Adran 2 Darparu diodydd maethlon cartref Sicrhau bod unrhyw gymorth y mae ei angen i fwyta ac yfed yn cael ei roi Sicrhau bod unrhyw argymhellion ynghylch addasu ansawdd bwyd a hylif yn cael eu dilyn Sicrhau bod unrhyw gyngor penodol ar gyfer bwyta ac yfed yn cael ei ddilyn, h.y. cyngor ynghylch safle neu strategaethau i'w helpu i lyncu Asesiadau Pwysu'n wythnosol <p>Cynnal Asesiad Risg Iechyd y Geg</p> <ol style="list-style-type: none"> Defnyddio siartiau cymeriant bwyd a hylif am 3 diwrnod. Mewn lleoliadau preswyl, defnyddiwch Siartiau Cymeriant ac Allbwn Dyddiol ac Wythnosol Bwyd a Diod Cymru Gyfan <p>Ailadrodd y broses sgrinio ar ôl 1 mis:</p> <p>10a. Os yw'r sgôr wedi gwella, dylid parhau â'r drefn am fis arall, yna lleihau'r gyfradd cyfnerthu bwyd yn raddol</p> <p>10b. Os na cheir newid neu os ceir dirywiad dylid ystyried y driniaeth arbenigol isod:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ystyriwch gynnig atchwanegiadau maethol dros y cownter neu trafodwch bresgripsiwn byrdymor ar gyfer yr atchwanegiadau cyntaf y cytunwyd arnynt yn lleol gyda'r meddyg teulu) -Atgyfeiriwch at Ddietegydd i gael asesiad/ cyngor mwy manwl 		

Cynllun Gofal a Maeth Enghreifftiol – Risg Ganolig

Dyddiad	Dosbarthiadau Risg	Amcanion Gofal a Maeth Enghreifftiol	Gofalu am gynllun Maeth	Dyddiad Adolygu	Llofnod
	<p>Claf y nodwyd ei fod yn wynebu Risg Ganolig:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cymeriant dietegol gwael >5 diwrnod a/ neu broblemau llyncu/ cnoi a/neu anallu i fwyta ar ei ben ei hun Cyflwr meddyliol gwael oherwydd dementia 	<ul style="list-style-type: none"> Gwella statws maethol a lleihau sgôr risg Hybu'r broses o gyflawni pwysau dymunol. Gwella cymeriant y claf drwy'r geg. 	1. Cymeriant		
			2. Rhoi cyngor Bwyd yn Gyntaf		
			3. Darparu byrbrydau rhwng prydau		
			4. Darparu diodydd maethlon cartref –		
			5. Sicrhau bod unrhyw gymorth y mae ei angen i fwyta ac yfed yn cael ei roi		
			6. Sicrhau bod unrhyw argymhellion ynghylch addasu ansawdd bwyd a hylif yn cael eu dilyn		
			7. Sicrhau bod unrhyw gyngor penodol ar gyfer bwyta ac yfed yn cael ei ddilyn, h.y. cyngor ynghylch safle neu strategaethau i'w helpu i lyncu		
			Asesiadau Cynnal Asesiad Risg Iechyd y Geg		
			Pwyso'n wythnosol		
			9. Defnyddio siartiau cymeriant bwyd a hylif am 3 diwrnod. Mewn lleoliadau preswyl, defnyddiwch Siartiau Cymeriant ac Allbwn Dyddiol ac Wythnosol Bwyd a Diod Cymru Gyfan		
			<p>Ailadrodd y broses sgrinio ar ôl 1 mis:</p> <p>10a. Os yw'r sgôr wedi gwella, dylid parhau â'r drefn am fis arall, yna lleihau'r gyfradd cyfnerthu bwyd yn raddol</p> <p>10b. Os na cheir newid, dylid parhau â'r drefn hon, ailasesu'n fisol, yna os yw'n aros yn sefydlog dylid ailasesu bob chwarter</p> <p>10c. Os ceir dirywiad, dylid dilyn y camau RISG UCHEL o 10b.</p>		

***pwyso'n wythnosol** – os na ellir pwyso'r claf gellir defnyddio cylchedd rhan uchaf y fraich (MUAC) fel mesuriad amgen i helpu i asesu / monitro statws maethol

Mae MUAC >23.5cm yn debygol o olygu bod Mynegai Mas y Corff yn llai na 20kg/m²

Os oes pryder gwirioneddol ynghylch gallu rhywun i lyncu dylid ystyried atgyfeiriad at Therapydd Lleferydd

Os oes pryder gwirioneddol ynghylch statws maethol rhywun dylid ystyried atgyfeiriad at Ddietegydd.

Atodiad 2 – Siart Cofnodi Bwyd

Siart Cofnodi Bwyd Food Record Chart Guide



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Diben yr wybodaeth hon yw eich helpu i roi gwybodaeth gywir am faint pryddau ar Siart Bwyd a Hylif Cymru Gyfan ar gyfer Lleoliadau Cymunedol. Cyfeirwch at y lluniau isod wrth lenwi'r Siart. Rhaid cofnodi pob math o fwyd a gymerir yn gywir.

This information is designed to help you with accurate documentation of portion sizes on the All Wales Food and Fluid Chart for Community Settings. Please refer to the photographs below when completing the Chart. All food intake must be recorded accurately.

www.cymru.gov.uk

Maint Pryddau / Meal Sizes



Bach / Small



Canolig / Medium



Mawr / Large

Pwddin / Dessert

Faint ohono gafodd ei fwyta / Amount eaten



Dim / None



$\frac{1}{4}$



$\frac{1}{2}$



$\frac{3}{4}$

Prif Bryd / Main Meal

Faint ohono gafodd ei fwyta / Amount eaten



Dim / None



$\frac{1}{4}$



$\frac{1}{2}$



$\frac{3}{4}$

Bwyd o Ffynonellau Eraill / Other sources of food

Ychwanegion
maethol /
Nutritional
Supplements



Pryd ar ffurf piwri /
pureed meal

F9151011

<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-06/food-record-chart-guide.pdf>

Atodiad 3 – Canllaw I Gyfeintiau Hylif

Canllaw i Gyfeintiau Hylif Fluid Volume Guide



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Diben yr wybodaeth hon yw eich helpu i roi gwybodaeth gywir am yr hylif a gymerir ar Siart Bwyd a Hylif Cymru Gyfan ar gyfer Lleoliadau Cymunedol. Cyfeiriwch at y lluniau isod wrth lenwi'r Siart. Rhaid cofnodi pob hylif a gymerir yn gywir.

This information is designed to help you with accurate documentation of fluid intake on the All Wales Food and Fluid Chart for Community Settings. Please refer to the photographs below when completing the Chart. All fluid intake must be recorded accurately.

www.cymru.gov.uk



Cwpan Llawn /
Full Cup = 150ml



Cwpan Plastig Llawn /
Full Plastic Cup = 150ml



Bicer Llawn /
Full Beaker = 200ml



Bicer Llawn /
Full Beaker = 200ml



Bicer Llawn /
Full Beaker = 200ml



Mwg Llawn /
Full Mug = 200ml



Gwydraid Llawn /
Full Glass = 200ml



Llond Jwg /
Full Jug = 1000ml

Hylif o Ffynonellau Eraill / Other sources of fluid



Ychwanegion maethol /
Nutritional Supplements

Hufen iâ / Ice Cream

Cawl / Soup

Jeli / Jelly

F9151011

<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-06/fluid-volume-guide.pdf>



All Wales Food and Fluid Record Chart for Community Settings

Please record all Food, Nutritional Supplements, Drinks and Nourishing drinks consumed. If NONE consumed please specify the reason on the chart.

Remember to:

- Record all food and drink consumed throughout the day
- Describe the type of food e.g. beef, bread, creamed potato
- Specify the quantity and meal size actually eaten e.g. ½ a small bowl of soup
- Specify the quantity of fluid consumed

Name:		Location:		Date:		Body wt kgs:	
Date of birth:		Food Chart requested by:				Date recorded:	
Meal/Snack	Foods / nutritional supplements / drinks / nourishing drinks / special diets eg pureed	Amount Taken				Action and Signature	
		Portion served (SML)	Amount eaten (None, ¼, ½, ¾, All)	Fluid consumed (mls)	Fluid Output		
Breakfast							
Cereal							
Milk/Sugar							
Cooked items							
Bread/toast							
Spread							
Drinks							
Mid Morning							
Snacks							
Drinks							
Lunch							
Soup							
Main item							
Potato/Rice							
Vegetables							
Pudding							
Drinks							
Mid Afternoon							
Snacks							
Drinks							
Dinner							
Soup							
Main item							
Potato/Rice							
Vegetables							
Pudding							
Drinks							
Supper							
Snacks							
Drinks							
Night Time							
Snacks							
Drinks							
Total fluids consumed in 24 hours/Total fluid output in 24 hours							
Any other nutrition							

Appendix 4 Food and Fluid charts

All Wales Food and Fluid Record Chart for Community Settings

Guidelines for Completion

- All food and fluid charts should be marked with the patient's name, date of birth and location.
- The person requesting the food chart should state how long it is required for. This document can be used for a 24 hour period. Subsequent days should be recorded on continuation sheets.
- Please record all food and all fluid, e.g. nutritional supplements, all drinks and water consumed.
- Specify the food and fluid consumed, noting if only one type of food eaten.
- Indicate the portion size - Small (S), Medium (M) or Large (L) and the fluid volume served.
- Specify the quantity of food eaten e.g. none $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ or all. When doing so please refer to the visual photographic guide for reference. Specify the volume of fluid consumed.
- If a meal is not eaten, or no fluid taken, please state the reason why e.g. refused, NBM.
- The fluid output column can be completed as appropriate e.g. wet pad or catheter output.
- Please total the fluid volume at the end of the 24 hour period.
- Specific actions required to improve food and fluid intake can be recorded in the Actions column.
- All entries should be signed.
- Please file charts in date order.

BWYD

a MAETH

mewn Cartrefi Gofal ar gyfer Pobl Hŷn

Adran 7

Rhoi'r cyfan ar waith

Adran 7

Rhoi'r cyfan ar waith

Gall yr adran hon eich helpu i werthuso eich arfer chi eich hun a gallu dangos i breswylwyr, perthnasau, ymwelwyr AGC, beth yw eich dull ac arfer gorau ar gyfer darparu bwyd a diod yn eich lleoliad. Gall hyn gynnwys:

- eich ethos ar y cyfan o ran darparu bwyd a diod
- y pwysigrwydd a roddir i fwyd a diod yn eich cartref gofal
- sut y byddwch yn sicrhau bod gan staff yr wybodaeth a'r sgiliau

Cynnwys

[Cod ymarfer enghreifftiol](#)

[Datblygu polisi bwyd a diod](#)

[Hunan-fonitro a chynlluniau gweithredu](#)

[Gwybodaeth am adnoddau a chymorth](#)

Mae'r cod ymarfer enghreifftiol canlynol yn dwyn ynghyd yr holl ganllawiau arfer gorau

Gallwch ddefnyddio ac addasu'r cod ymarfer a'r polisi enghreifftiol a'u cynnwys yn eich datganiad o ddiben. Gallant hefyd fod yn gyfle i hysbysu darparu breswylwyr a'u teuluoedd ac AGC pan ydych yn cofrestru eich cartref gofal i ddechrau.

Cod Ymarfer Enghreifftiol ar gyfer bwyd a diod mewn cartrefi gofal

1. Rwyf fi/rydym ni wedi datblygu polisi bwyd a diod

I gefnogi iechyd a lles y preswylwyr yn ein gofal. Mae'n cwmpasu pob agwedd ar ein dull o ddarparu bwyd a diod a sut yr ydym yn ymgysylltu â phreswylwyr a pherthnasau yn ei chylch.

2. Rwyf fi/rydym ni'n cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw

I sicrhau amrywiaeth o ran blas, ansawdd a lliw a chan ystyried cynaliadwyedd bwyd.

3. Rwyf fi/rydym ni'n darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n dilyn y safonau a chanllawiau arfer gorau cenedlaethol ar gyfer bwyd a diod I sicrhau bod y preswylwyr yn ein gofal yn cael y cydbwysedd cywir o egni a maethynnau i gynnal eu hiechyd, diwallu unrhyw anghenion dietegol penodol ac atal diffyg maeth.

4. Mae gen i/gennym ni amgylchedd bwyta cadarnhaol

I annog a chynorthwyo'r preswylwyr i fwyta'n dda, mewn amgylchoedd cyfforddus a chymdeithasol.

5. Rwyf fi/rydym ni'n dilyn rheoliadau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarparu bwyd a diod

I sicrhau bod preswylwyr yn ein gofal yn ddiogel rhag unrhyw risgiau mewn perthynas â bwyd.

6. Rwyf fi/rydym ni'n darparu ar gyfer anghenion yr holl breswylwyr ac yn darparu bwydydd y mae eu hansawdd wedi cael ei addasu, bwydydd sydd wedi cael eu cyfnerthu ac amrywiaeth o batrymau prydau i ddiwallu anghenion y rhai ag archwaeth gwael ac sy'n wynebu risg o ddiffyg maeth

Datblygu polisi bwyd a diod

Mae polisi bwyd a diod ar gyfer cartrefi gofal:

- yn gynllun gweithredu i sicrhau bod pawb yn dilyn arfer gorau ac yn defnyddio dull cyson o ran bwyd a diod gyda phreswylwyr
- yn galluogi pawb i gael eu cynnwys pan gytunir ar y dulliau – staff, preswylwyr a pherthnasau
- yn gallu darparu gwybodaeth ar gyfer preswylwyr newydd a'u teuluoedd
- yn gallu cael ei ddefnyddio fel tystiolaeth i ddangos eich ymrwymiad i iechyd a lles preswylwyr i ddarpar breswylwyr, yr awdurdod lleol, y bwrdd iechyd ac Arolygiaeth Gofal Cymru

Bydd yr wybodaeth yn y polisi'n amrywio yn ôl nifer ac anghenion y preswylwyr yn eich gofal a'r math o leoliad rydych yn ei redeg. Gellir defnyddio'r cod ymarfer i nodi'r polisi.

Polisi bwyd ac iechyd enghreifftiol ar gyfer cartref gofal

Datganiad cenhadaeth

Mae cartref gofal..... yn ymrwymedig i ddarparu prydau, byrbrydau a diodydd cytbwys, maethlon ar gyfer y preswylwyr yn ei ofal sy'n diwallu anghenion unigol pobl.

Rydym yn cydymffurfio â chanllawiau statudol Llywodraeth Cymru ar gyfer darparu bwyd a diod ac yn amcanu at ddangos arfer gorau yn ein holl ddulliau o ddarparu bwyd a diod.

Rydym yn darparu amgylchedd bwyta cymdeithasol sy'n cynorthwyo ac yn annog preswylwyr i fwyta'n dda a chymryd rhan mewn ystod o weithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd

Rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw

- Bydd ein bwydlenni'n cael eu harddangos ymlaen llaw.
- Bydd ryseitiau ar gael ar gais.
- Anogir preswylwyr a pherthnasau i gynnig awgrymiadau ar gyfer bwydlenni neu wneud sylwadau ar y polisi.

Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n dilyn y canllawiau arfer gorau ar fwyd a maeth ar gyfer cartrefi gofal

- Bydd dewisiadau bwyd addas ar gael i'r holl breswylwyr gan ddibynnu ar eu dewisiadau a'u hanghenion gan ddefnyddio'r meintiau dognau a argymhellir ar gyfer eu grŵp oedran. Bydd hyn yn cynnwys preswylwyr â gofynion dietegol arbennig.
- Byddwn yn cydymffurfio â'r holl safonau a chanllawiau bwyd.
- Bydd dŵr ar gael drwy'r amser.

Mae gennym amgylchedd bwyta cadarnhaol

- Mae'r amgylchedd bwyta'n ddymunol a chroesawus
- Bydd gofawyr yn eistedd gyda'r preswylwyr wrth iddynt fwyta ac yn eu hannog a'u cynorthwyo i fwyta bwyd lle y bo angen.
- Bydd preswylwyr yn cael digon o amser i fwyta.
- Bydd preswylwyr yn cael eu hannog i fwyta yn yr ardaloedd bwyta lle maent yn gallu ond byddant yn cael cymorth gyda'u dewis o ran ble i fwyta
- Rydym yn cynnal digwyddiadau rheolaidd sy'n cynnwys bwyd ar gyfer achlysuron diwylliannol.

Rydym yn dilyn rheolau diogelwch a hylendid bwyd ym mhob agwedd ar ddarparu bwyd a diod

- Bydd yr holl fwyd yn y lleoliad yn cael ei storio, ei baratoi a'i weini gan ddilyn arferion diogelwch a hylendid bwyd rheoleiddiedig.
- Bydd gan staff gymwysterau priodol mewn hylendid a diogelwch bwyd.

Cyfathrebu gyda phreswylwyr a pherthnasau

- Byddwn yn arddangos y polisi i'r holl breswylwyr ac ymwelwyr a bydd yn cael ei adolygu'n flynyddol.
- Byddwn yn gofyn i breswylwyr y mae arnynt angen diet arbennig i ddarparu cymaint o wybodaeth â phosibl am fwydydd addas.
- Bydd y teulu'n cael ei hysbysu pa mor dda y mae eu preswilydd yn bwyta ac os oes unrhyw achos i bryderu

Yr amgylchedd cyffredinol

- Bydd preswylwyr yn cael eu hannog i fynd allan i'r awyr agored bob dydd, gan ddibynnu ar y tywydd, i sicrhau eu bod yn cael heulwen sy'n helpu eu cyrff i greu fitamin D, yn ogystal â darparu gweithgarwch corfforol yn ôl eu gallu.
- Bydd cynllun alergeddau penodol yn ei le i ymdrin ag unrhyw breswilydd sy'n cael adwaith alergaidd.
- Byddwn yn monitro'r polisi'n rheolaidd ac yn mynd i'r afael ag unrhyw agweddau nad ymlynir wrthynt.

Hunan-fonitro

Mae'r cynlluniau gweithredu canlynol yn ymdrin â'r 6 maes yn y cod ymarfer a gallant eich cynorthwyo i:

- Fonitro eich cynnydd o ran rhoi'r canllawiau ar waith
- Dangos sut yr ydych wedi rhoi sylw dyledus i'r canllawiau statudol ar gyfer gofal a chymorth mewn perthynas â gofal maeth a hydradu
- Dangos y newidiadau cadarnhaol a wnaed o ganlyniad i roi'r canllawiau ar waith
- Dangos sut yr ydych yn dilyn arfer gorau yn unol â fframweithiau arolygu:
 - eich darpariaeth bwyd a diod
 - cyfathrebu a gweithgareddau cysylltiedig a all fod yn gysylltiedig â bwyd
 - diogelwch bwyd ac addasrwydd yr amgylchedd
- Dangos sut yr ydych yn ystyried pob agwedd ar fwyd, anghenion preswylwyr, yr amgylchedd bwyta a gofal a chymorth amser bwyd
- **Sylwer: mae'r cynlluniau gweithredu hyn yn ymdrin â phob agwedd ar fwyd, diod, anghenion unigol a'r amgylchedd bwyta. Efallai y byddwch yn dymuno rhai neu bob un ohonynt neu eu haddasu i weddu i'ch anghenion chi eich hun a'r ystod o fwydydd a ddarperir gennych.**

Bydd y rhain yn cyfrannu at bob un o'r 4 thema yn fframwaith arolygu AGC: llesiant; gofal a chymorth; yr amgylchedd; arwain a rheoli, gyda ffocws penodol ar ofal a chymorth, mewn perthynas â chadw preswylwyr yn ddiogel ac iach.

Cynllun gweithredu 1 polisi			
		Dyddiad cwblhau :	Dyddiad adolygu:
Mae gennym ddatganiad polisi bwyd a diod sy'n cefnogi iechyd a lles pobl hŷn yn ein gofal ac yn ymdrin â phob agwedd ar ein dull o ddiwallu eu hanghenion o ran bwyd, maeth a hydradu	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
Sut fyddwch chi'n dangos y canlynol: Bod y polisi/datganiad bwyd a diod yn ei le ac: <ul style="list-style-type: none"> • yn cael ei adolygu'n flynyddol o leiaf • yn cael ei rannu gyda staff • yn cael ei rannu a'i drafod gyda phreswylwyr a pherthnasau • wedi'i gynnwys mewn unrhyw adnoddau neu ddogfennau sy'n nodi ein darpariaeth gofal 			
Rydym yn sicrhau bod gan staff yr wybodaeth a sgiliau priodol i ategu ein polisi bwyd a diod: Mae person penodol/pobl			

<p>benodol sydd â chyfrifoldeb cyffredinol am fwyd a diod ar draws y cartref gofal</p> <p>Mae staff yn cael cyngor ynghylch cynllunio prydau a bwydlenni o ffynhonnell gydnabyddedig (1)</p> <p>Mae o leiaf un aelod presennol o staff sydd â chymhwyster cydnabyddedig / wedi cwblhau cwrs maeth a ddarparwyd gan ddietydd – cofnod ar gael (2)</p> <p>Mae pawb sy'n trin a thrafod bwyd yn cael hyfforddiant hylendid bwyd i safon lefel 2 diogelwch bwyd ym maes arlwygo ac mae cofnodion hyfforddiant ar gael</p>			
<p>Rydym yn sicrhau bod dŵr ffres a diodydd addas ar gael ac yn hygyrch i bawb</p>			
<p>Rydym yn darparu ar gyfer anghenion dietegol arbennig a dietau amrywiol (gweler cynlluniau gweithredu ar wahân)</p>			
<p>Rydym yn cyfathrebu gyda phreswylwyr a theuluoedd i sicrhau:</p>			

Bod gwybodaeth am fwydlenni, prydau, byrbrydau a diodydd ar gael i bawb			
Bod preswylwyr a pherthnasau'n rhan o gynllunio bwydlenni a darparu adborth			

1. gweler yn nes ymlaen ar hyfforddiant

2. os yw cartrefi wedi'u rhannu'n unedau ar wahân gydag arweinyddiaeth ar wahân ar brosesau, yna dylai hyn fod yn un aelod o staff i bob 'uned'

CYNLLUN GWEITHREDU 2 CYNLLUNIO BWYDLENNI A DARPARU BWYD			
		Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
Rydym yn cynllunio bwydlenni a byrbrydau amrywiol ymlaen llaw sy'n dilyn y canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a maeth ar gyfer pobl hŷn mewn cartrefi gofal	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
Mae gennym gylch bwydlenni o 3 wythnos neu fwy			
Mae bwydlenni'n cael eu newid o leiaf ddwy waith y flwyddyn ac mae tymoroldeb yn cael ei ystyried			
Mae bwydlenni'n cynnwys manylion yr holl ddewisiadau o ran prydau, byrbrydau a diodydd a gynigir ac maent mewn fformat hawdd i'w deall ar gyfer anghenion yr holl breswylwyr (e.e. yn cynnwys llun o'r bwyd/pryd)			
Defnyddir ryseitiau safonedig i sicrhau ansawdd a chynnwys cyson			
Nid yw'r cyfnodau rhwng prydau'n hwy na 5 awr ac mae'r cyfnod rhwng y pryd olaf a gynigir a'r brechwast y bore canlynol yn llai na 12 awr			
Mae prydau bwyd yn hyblyg, gan gynnwys dewis ac amseriad i sicrhau bod anghenion preswylwyr yn cael eu diwallu ac nad ydynt yn			

colli prydau			
Os yw preswylwyr yn cysgu neu'n colli prydau am reswm na ellir ei osgoi yna cynigir dewis arall			
Mae ystod o fyrbrydau ar gael i'r preswylwyr 24 awr y dydd			

CYNLLUN GWEITHREDU 3 SAFONAU BWYD, DIOD A PHRYDAU			
		Dyddiad cwblhau:	Dyddiad adolygu:
Rydym yn darparu prydau, byrbrydau a diodydd sy'n dilyn y canllawiau arfer gorau cenedlaethol ar fwyd a maeth ar gyfer pobl hŷn mewn cartrefi gofal	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
Ffrwythau a llysiau			
<p>Ar gyfer bwydlen diwrnod cyfan rydym yn darparu:</p> <p>5 y dydd gan gynnwys ystod o lysiau, saladau a ffrwythau</p> <p>ffrwythau a llysiau gyda brecwast, prif brydau ac fel byrbrydau</p> <p>Dognau o'r maint cywir (80g yw un dogn)</p> <p>Cynigir pwдинаu seiliedig ar ffrwythau fel un o 5 y dydd</p> <p>Cynigir gwydraid o sudd ffrwythau i helpu i gyflawni'r cymeriant Fitamin C</p> <p>Mae ffrwythau ffres ar gael ac yn barod i'w bwyta i'r rhai y mae arnynt eu hangen e.e. salad ffrwythau ffres mewn cynwysyddion</p>			

Tatws, bara, reis, pasta a charbohydradau startshlyd eraill	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
<p>Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rydym yn darparu:</p> <p>Dogn o fwydydd o'r grŵp yma fel rhan o bob pryd</p> <p>tua 6 dogn neu fwy yn ddyddiol</p> <p>amrywiaeth bob dydd a chynnwys opsiynau grawn cyflawn a ffeibr uchel</p> <p>bara a chynhyrchion bara gyda chynnwys halen is</p> <p>dognau o'r maint cywir</p> <p>Nid ydym yn ychwanegu bran at rawnfwydydd na bwydydd</p>			

Ffa, codlysiau, pysgod, wyau a chig a phroteinau eraill	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
<p>Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rydym yn darparu:</p> <p>un dogn o ffa, codlysiau, pysgod, wyau, cig neu broteinau eraill mewn o leiaf 2 o 3 phryd y dydd (brecwast, cinio a the)</p> <p>amrywiaeth ar draws yr wythnos</p> <p>pysgodyn olewog unwaith yr wythnos</p> <p>dogneau o'r meintiau cywir</p> <p>2-3 dogn o ffa, codlysiau, wyau neu ddewisiadau eraill yn lle cig ar draws y diwrnod ar gyfer llysieuwyr</p>			

Cynhyrchion Ilaeth a dewisiadau amgen	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
<p>Ar gyfer bwydlen diwrnod llawn rydym yn darparu : 3 dogn o gynhyrchion Ilaeth a dewisiadau amgen bob dydd o'r canlynol:</p> <p>200ml (1/3 pt) o laeth 30g (1oz) o gaws 150g (1 pot canolig) o iogwrt 200g (1 pot mawr/1/2 can) o gwstard, pwdin Ilaeth</p> <p>Mae pob eitem yn un dogn</p> <p>Dewis o laeth cyflawn a hanner sgim</p>			

CYNLLUN GWEITHREDU 4 Hydradu a Diodydd	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
Mae gennym bolisi/strategaeth/ cod ymddygiad eglur i hybu cymeriant dŵr a hylif ymhlith ein preswylwyr			
Mae ein holl staff yn gwybod am fanteision gwella darpariaeth dŵr a diodydd			
Mae'r holl staff yn gwybod pa breswylwyr yw'r rhai y mae angen cymorth arnynt i yfed ac maent yn ei gael mewn ffordd urddasol a sensitif			
Rydym yn mynd ati'n frwd i annog preswylwyr i yfed dŵr a diodydd eraill a hybu'r arfer o wneud hynny ac rydym yn egluro'r pwysigrwydd wrth breswylwyr			
Rydym yn siarad gyda phreswylwyr a pherthnasau am ffyrdd y gellir hybu dŵr a diodydd a chynyddu'r cyfraddau yfed			
Mae gennym weithdrefnau eglur ar gyfer cofnodi pa un a yw preswylwyr yn yfed digon			
Mae amrywiaeth o ddiodydd poeth ac oer ar gael bob dydd yn ystod ac ar ôl prydau bwyd			

(gan gynnwys te, coffi a mathau heb gaffein, dŵr, llaeth, diodydd ffrwythau, te perlaysiau/ffrwythau, mathau heb siwgr).			
Mae preswylwyr y mae arnynt angen i dewychydd gael ei ychwanegu'n cael eu hadnabod Mae cyfarwyddiadau wedi cael eu darparu gan Therapydd Iaith a Lleferydd			
Mae gennym system i sicrhau bod cwpanau, gwydrau, jygiau ac ati'n cael eu glanhau'n gywir			
Gall preswylwyr ofyn am y toiledau a chael mynediad atynt pan fo'u hangen arnynt			

CYNLLUN GWEITHREDU 5 Dietau cyfnerthedig	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
Mae bwyd yn cael ei gryfhau dim ond ar gyfer y preswylwyr y mae angen hynny arnynt			
Rydym yn cynnig dull 'Bwyd yn Gyntaf' ac yn amcanu at ddiwallu anghenion preswylwyr trwy: ddarparu prydau llai a hynny'n amlach llaeth cyfnerthedig cyfnerthu bwyd			
Mae gennym fwydlen safonol a bwydlen gyfnerthedig			

CYNLLUN GWEITHREDU 6 Dietau addasu ansawdd	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
<p>Mae preswylwyr sy'n profi anawsterau llyncu a all fod yn effeithio ar eu cymeriant maethol yn cael eu hatgyfeirio at Therapydd Iaith a Lleferydd</p> <p>Mae argymhellion y Therapydd Iaith a Lleferydd yn cael eu cofnodi a'u cyfleu i bawb sy'n cynorthwyo'r preswyllydd gyda bwyd a hylif</p>			
<p>Mae dietau addasu ansawdd yn cael eu darparu ar gyfer y preswylwyr hynny y mae eu hangen arnynt</p>			
<p>Rydym yn dilyn canllawiau'r IDDSI ynghylch gwahanol ansoddau</p>			
<p>Mae prydau llaith ac wedi'u mân-friwo, wedi'u piwrïo ac wedi'u hylifo'n cael eu cyflwyno yn eu cydrannau ar wahân.</p>			
<p>Mae preswylwyr ar ddietau addasu ansawdd yn cael cynnig dewis</p>			
<p>Mae cyfryngau tewhau (os ydynt wedi'u rhagnodi) yn cael eu defnyddio'n briodol, h.y. eu defnyddio ar gyfer y sawl y cawsant eu rhagnodi ar ei gyfer ac i greu'r trwch gofynnol</p>			

CYNLLUN GWEITHREDU 7 Gweini bwyd/Paratoi bwyd	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
Mae aelodau'r tîm yn golchi eu dwylo cyn gweini bwyd, yn gwisgo ffedogau lliain wrth weini prydau ac yn clymu eu gwallt yn ôl			
Mae'r bwyd yn cael ei gyflwyno'n ddeniadol a'i weini'n unigol (nid gyda'r cyfan wedi'i roi ar y plât yn barod) ar y plât ac yn cynnwys amrywiaeth o liwiau ac ansoddau			
Tymheredd y bwyd Mae'r bwyd yn cael ei weini ar y bwrdd ar y tymheredd cywir Nid yw bwyd poeth byth yn cael ei adael i fynd yn oer tra bo'r preswlydd yn paratoi i fwyta neu i gael cymorth i fwyta. Nid yw bwyd oer yn cael ei adael i fynd yn gynnes			
Mae meintiau dognau'n amrywio yn ôl dewis ac archwaeth			
Mae cig yn dendr ac yn hawdd i'w gnoi			
Mae llysiau'n cadw eu ffurf ac nid ydynt yn "soeglyd"			

Mae saladau'n ffres ac yn cynnwys amrywiaeth o eitemau megis dail cymysg, ciwcymbr, pupur, betris, tomato ac ati, yn ogystal â charbohydrad megis bara, salad reis, a salad tatws			
Mae brechdanau'n cael eu gweini'n ddeniadol e.e. mewn trionglau gyda salad ac addurn crisbin ar blât mawr			
Nid yw pwdinau'n cael eu gweini cyn bod y prif bryd wedi'i orffen			
Mae dewis o bwddinau ar gael i breswylwyr sy'n byw gyda diabetes			

CYNLLUN GWEITHREDU 8 Yr amgylchedd bwyta, ymddygiad, cyfathrebu	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
Mae bwydlenni'n cael eu harddangos a'u cyfleu, gan ddefnyddio fformatau sy'n cynnwys lluniau lle y bo angen			
Mae ardaloedd bwyta'n gymunol gyda dewis o leoliad			
Mae'r ystafell fwyta'n lân, yn olau ac yn daclus			
Mae aelod o'r tîm wedi cael ei benodi i arwain gwasanaeth yr ystafell fwyta (lle y bo'n berthnasol)			
Mae preswylwyr yn cael eu cyfarch wrth gyrraedd ac yn cael cynnig bwyd addas i godi blys a dewis o ddiôd a weinir o jwg			
Mae staff yn eistedd gyda phreswylwyr ac yn eu hannog i ryngweithio'n gymdeithasol			
Mae staff yn gofyn i breswylwyr beth hoffent ei gael i'w fwyta mewn ffordd urddasol a pharchus Mae staff yn ymwybodol o ofynion dietegol unigol ac yn gallu cynorthwyo preswyllydd i wneud dewis addas			
Mae staff yn dewis iaith briodol wrth gynorthwyo gyda dewisiadau a chymeriant bwyd gyda phreswylwyr, e.e. nid ydynt yn defnyddio'r term pobl i'w bwydo neu leihawyr			

<p>Mae staff yn ysgogi preswylwyr i fwyta mewn ffordd sensitif</p>			
<p>Mae'r holl staff yn ymwybodol o anghenion cymorth, e.e. cylyll, ffyrac a llwyau, llestri, bwyd bys a bawd, cymorth</p>			
<p>Preswylwyr y mae angen cymorth arnynt:</p> <p>Mae preswylwyr yn cael cymorth, os oes angen, i olchi eu dwylo (neu ddefnyddio cadach glanhau) cyn eu pryd</p> <p>Mae aelodau'r tîm ar gael i gynorthwyo pobl cyn gynted ag y mae eu bwyd yn cael ei weini</p> <p>Mae staff yn canolbwyntio'u sylw ar gynorthwyo'r preswilydd i fwyta'n ddiogel ac yn eistedd ar lefel y llygaid neu'n is</p> <p>Mae staff yn rhoi gwybodaeth am y bwyd neu'r ddiod a roddir trwy gydol y pryd</p> <p>Defnyddir taclau priodol i gynorthwyo</p> <p>Mae aelodau'r tîm sydd wrthi'n helpu preswylwyr i fwyta'n eistedd wrth eu hochr ac yn ymgysylltu'n gadarnhaol â</p>			

<p>hwy yn ystod y pryd (mae hyn yn cynnwys pobl sy'n bwyta yn eu hystafelloedd)</p> <p>Dim ond <u>un</u> preswlydd y mae aelodau'r tîm yn ei gynorthwyo ar y tro</p> <p>Mae preswylwyr yn cael eu cynorthwyo i safle sy'n rhoi cymaint o annibyniaeth â phosibl iddynt</p> <p>Mae preswylwyr yn cael napcynau/ffedogau bwyta priodol ac urddasol</p> <p>Mae preswylwyr yn cael digon o amser i gwblhau eu prydau</p>			
<p>Mae dymuniadau preswylwyr i fwyta ar eu pennau eu hunain yn cael eu parchu, gyda sedd briodol/bwrdd priodol i hybu cyfforddusrwydd a'u cynorthwyo gyda'u safle</p>			
<p>Mae teuluoedd a ffrindiau preswylwyr yn cael cynnig y cyfle i fwyta gyda'r preswlydd yn breifat neu yn yr ardaloedd bwyta cymunol. Bydd hyn wedi'i ddiffinio'n glir yng nghynllun gofal y preswlydd</p>			
<p>Mae preswylwyr yn cael eu cynorthwyo i ychwanegu unrhyw beth i gyd-fynd â'u pryd (gan gynnwys pupur a halen)</p>			

Os defnyddir gorchuddion, mae aelodau'r tîm i'w gweld yn hysbysu'r preswlydd yn dringar bod gorchudd o'r fath yn cael ei osod			
Mae preswylwyr yn cael eu cynorthwyo, os oes angen, i olchi eu dwylo (neu ddefnyddio cadach glanhau) yn dilyn eu pryd			
Lle mae preswylwyr yn ei chael yn anodd bwyta, caiff hyn ei nodi a'i drafod gyda'r aelod priodol o'r tîm (h.y. arweinydd cymunedol, nyrs â gofal, Rheolwr Gofal Cronig) e.e. a allai fod angen dannedd gosod sy'n ffitio'n well, a allai bwyd bys a bawd ddarparu annibyniaeth/cymorth?			
Mae preswylwyr yn rhan o weithgareddau sy'n gysylltiedig â bwyd megis paratoi'r bwrdd, paratoi bwyd, clirio'r bwrdd lle maent yn gallu ac yn dymuno bod			

Cynllun gweithredu unigol ar gyfer preswlydd â dementia a/neu sy'n wynebu risg o ddiffyg maeth	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
Mae'r preswlydd wedi cael ei sgrinio ar gyfer risg o ddiffyg maeth gan ddefnyddio MUST (Offeryn Sgrinio Cyffredinol Diffyg Maeth) a'r camau priodol wedi cael eu cymryd, e.e. dyddiad adolygu ac amllder pwysu sy'n ofynnol wedi'u cofnodi			
Mae colled pwysau ac archwaeth yn cael ei monitro			
Mae siart bwyd a hylif am 5-7 diwrnod yn cael ei rhoi ar waith lle y bo angen?			
Mae cynlluniau gweithredu unigol yn cael eu datblygu i adnabod meysydd lle gellir gwella cymeriant bwyd gan ddefnyddio dull 'bwyd yn gyntaf'			
Mae prydau'n cael eu cyfnerthu gan ddilyn yr egwyddorion yn y canllaw cyfnerthu a/neu unrhyw argymhellion ychwanegol a wnaed gan weithiwr iechyd proffesiynol			
Mae byrbrydau'n cael eu cynnig yn rheolaidd trwy gydol y dydd gan gynnwys byrbryd cyn amser gwely gan ddilyn canllawiau			
Mae diodydd maethlon yn cael eu cynnig yn ystod y dydd gan ddilyn canllawiau			
Mae teulu/ ffrindiau'r preswlydd yn cael			


eu cynnwys lle y bo angen i adnabod unrhyw hoff brydau/ bwydydd/ diodydd hysbys			
Mae bwyd bys a bawd ar gael rhwng ac fel rhan o brydau i'r preswylwyr hynny a fydd yn cael budd			
Pan fo'n berthnasol, ac i ddiwallu angen asesedig preswilydd, mae bwyd yn hawdd i'w adnabod ar y plât trwy ddefnyddio llestri plaen, cyferbyniol			
Os yw'n well gan eich preswilydd fwyta'n annibynnol darperir cymhorthion amser bwyd priodol			
Os yw eich preswilydd i'w gweld fel pe bai'n well ganddynt fwydydd melys Cynigir 2 blatiaid o bwddin Ychwanegir sawsiau melys e.e. saws llugaeron, siytni ffrwythau, mêl at brydau sawrus lle y bo'n briodol			
Mae preswylwyr yn gallu cael byrbrydau neu ddiodydd maethlon yn ystod y nos os ydynt yn effro am eu bod yn llwgu.			
Ar gyfer preswylwyr sydd wedi cael atchwanegiadau maethol ar bresgripsiwn: Mae proses yn ei lle i fonitro			

<p>cydymffurfiaeth</p> <p>e.e. arllwys yr atchwanegiad i mewn i wydr neu ficer neu ddarparu symiau llai yn rheolaidd trwy gydol y dydd e.e. 40ml TDS.</p> <p>Mae cyfarwyddiadau penodol, os darparwyd rhai gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol, yn cael eu dilyn</p>			

Sgrinio ac asesu maethol	Mae yn ei le a gellir ei ddangos trwy	Camau gweithredu y mae eu hangen	Erbyn pryd
Mae gennym systemau yn eu lle a staff wedi'u hyfforddi i gynnal proses sgrinio maethol ar gyfer risg o ddiffyg maeth os yn briodol			
Rydym yn atgyfeirio at ddietydd lle mae angen asesiad dietegol pellach			
Mae gennym gynllun maeth a gofal ar gyfer y preswylwyr hynny y mae angen eu monitro ac rydym yn gwneud newidiadau fel y bo angen			

Gwybodaeth am adnoddau a chymorth

Hyfforddiant

Cyrsiau Hylendid Bwyd	Gweler Bwyd Diogelach Busnes Gwell Cysylltwch ag Adran Iechyd yr Amgylchedd eich Awdurdod Lleol a/neu dîm datblygu'r gweithlu lleol
Hyfforddiant lefel NVQ sydd ar gael mewn colegau ar gyfer sgiliau arlwygo a pharatoi bwyd	Gweler prospectws y coleg lleol ar gyfer cyrsiau e.e. NVQ Lefel 1 mewn paratoi a choginio bwyd Diploma NVQ City & Guilds Lefel 2 mewn Cynhyrchu a Choginio Bwyd
 <p>Nutrition Skills for Life™ Sgiliau Maeth am Oes</p> <p>Sgiliau maeth am oes</p> <p>Cwrs ar sgiliau bwyd a maeth ar gyfer gofal am bobl hŷn</p>	Dietegwyr Iechyd y Cyhoedd mewn byrddau iechyd Mae'r ddolen ganlynol yn cynnwys manylion cyswllt ar gyfer eich bwrdd iechyd chi https://www.publichealthnetwork.cymru/en/topics/nutrition/nutrition-skills/ Hyfforddiant pwrpasol gan ddietegwyr byrddau iechyd sy'n gweithio gyda chartrefi gofal

(Gall hyn fod yn ddietegydd, cwrs arlwygo cydnabyddedig, gwefan hygred)

Rôl Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol perthnasol mewn gofal bwyd a maeth

	Yr hyn y maent yn ei wneud mewn perthynas â gofynion bwyd a diet
Therapydd Iaith a Lleferydd	Byddwn yn asesu problemau llyncu ac yn argymhell ansawdd priodol ar gyfer bwydydd a hylif er mwyn iddynt gael eu llyncu'n ddiogel yn ogystal â thrin sgiliau cyfathrebu a'u cynyddu i'r eithaf
Therapydd Galwedigaethol	Gwella'r dyluniad amgylcheddol a chynghori ynghylch sut i gynorthwyo preswylwyr i wella'u hansawdd bywyd Cynyddu i'r eithaf y potensial i gymryd rhan mewn gweithgareddau beunyddiol sy'n cynnwys prydau bwyd. Cynorthwyo preswylwyr i gael mynediad at fwyd a diod mewn ffordd urddasol trwy argymhell cymhorthion ac addasiadau priodol
Dietegydd	Bydd yn mynd ati'n ffurfiol i asesu cymeriant dietegol ac yn argymhell unrhyw newidiadau i ddiet a chymeriant hylif neu'n rhagnodi diet arbennig i ddiwallu anghenion penodol. Bydd yn darparu hyfforddiant ar gyfer staff gofal ar faeth a hydradu