



**Awgrymiadau ar
gyfer cyfathrebu'n
well**


DementiaUK
Helping families face dementia

Cyflwyniad

Mae dementia 'n gyflwr cymhleth ac mae profiad pob person yn wahanol. Fodd bynnag, gall llawer o bobl sy'n byw â dementia wynebu heriau tebyg ynghylch chyfathrebu.

Yn aml, gall y newidiadau bach rydym yn eu gwneud wrth gyfathrebu wneud gwahaniaeth mawr ac osgoi anawsterau cyfathrebu neu rwystredigaeth, a gallant helpu i feithrin a chynnal cysylltiadau da.

Deall yr heriau y gall rhywun sy'n byw â dementia eu hwynebu â chyfathrebu

Gall yr heriau gynnwys:

- Trafferth ynganu neu ddod o hyd i'r geiriau cywir
- Trafferth dilyn sgwrs, yn enwedig mewn amgylchedd swnllyd
- Trafferth deall hiwmor neu goegni
- Trafferth cydnabod emosiynau neu ymddygiadau pobl eraill
- Trafferth canolbwyntio neu gofio, gan olygu bod angen ailadrodd
- Blinder neu salwch a all olygu bod y gallu i ganolbwyntio a amrywio
- Straen a achosir trwy geisio gwneud synnwyr o'r amgylchedd, sefyllfaoedd a phobl eraill

Problemau cyfathrebu cyffredin a sut y gallwch helpu

Gallai person â dementia fynd yn fwy dryslyd, aflonydd a ffwmdrus ar adegau penodol y dydd. Gallai hyn achosi iddo deimlo'n fwy trallogus a gofidus. Mae'n ddefnyddiol sylwi ar y newidiadau bach hyn mewn ymddygiad fel y gallwch ymyrryd â gweithgareddau a thechnegau tynnu sylw, a allai atal ei ofid rhag gwaethygu. **Efallai yr hoffech dynnu'r tudalennau hyn allan a'u cadw yn rhywle defnyddiol.**

Sut y gall y person â dementia gyfathrebu	Rhesymau posibl dros gyfathrebu	Sut allwch helpu
Mae'r person yn byw â dementia'n dal i ofyn am eu mam neu dad.	I lawer o bobl, mae rhieni'n golygu cysur/diogelwch/cariad. Efallai fod y person yn ceisio profi'r teimladau hyn eto.	Os ydych chi'n credu y gallai'r person fod yn teimlo'n ansicr, cysurwch nhw a chynnig sicrwydd iddynt.
Maent yn dal i siarad am yr angen i fynd i'r gwaith er nad ydynt bellach yn gweithio.	Efallai y bydd arnynt angen teimlo synnwyr o bwrpas; eu bod yn ddefnyddiol a bod ar bobl eu hangen.	Helpwch i gadw ei annibyniaeth trwy ei annog i gymryd rhan mewn gweithgareddau tŷ, megis tynnu llwch neu sychu llestri, hyd yn oed os nad ydynt yn cael eu gwneud yn y ffordd yr hoffech iddynt gael eu gwneud.

4 Dementia UK

Sut y gall y person â dementia gyfathrebu

Rhesymau posibl dros gyfathrebu

Sut y gallwch helpu

Mae'n teimlo'n drist neu'n ddig, ond nid yw'n gallu esbonio pam.

Gallai fod yn arwydd o boen anhysbys, neu gall rhywbeth am ei amgylchedd fod yn ei wylltio.

Gwiriwch dymheredd yr ystafell. Gwiriwch am arwyddion o gleisio, cochni, chwyddau anarferol, neu gyflyrau eraill fel arthritis, y ddannoedd neu gur pen. Ceisiwch gyngor meddyg teulu ar leddfu poen. Hefyd, gallech ddilysu teimladau'r person trwy ddweud, "Rydych yn edrych yn drist am rywbeth".

Mae'n gofyn am gael mynd adref, ond mae eisoes gartref.

Mae'n bosibl y gallai synnwyr o ddiogelwch neu gynefindra fod ar goll.

Gallai edrych ar rai pethau cyfarwydd helpu, e.e. hen luniau neu fideos, neu eitemau o gwmpas y cartref. Siaradwch â hwy am eu 'cartref' a rhoi rhywfaint o sicrwydd.

Ni all ddefnyddio neu ddod o hyd i'r gair cywir am rywbeth.

Gallai anhawster wrth ddod o hyd i air fod yn ganlyniad uniongyrchol i newidiadau i'r ymennydd, yn benodol y glusten arleisiol. Hefyd gallai fod oherwydd blinder, gofid neu amgylchedd swnllyd.

Rhowch ddigon o amser i'r person ymateb a defnyddiwch luniau a nodiadau os gallwch. Gwrandewch yn ofalus iawn ar y person a gwyliwch iaith eu corff. Tawelwch unrhyw wrthdysiadau allanol megis sŵn o'r teledu.

Sut y gall y person â dementia gyfathrebu

Rhesymau posibl dros gyfathrebu

Sut y gallwch helpu

Mae'n edrych yn ddryslyd, fel nad yw'n eich deall.

Gallai hyn fod am fod lefel ei ddealltwriaeth yn is, am ei fod yn cael trafferth canolbwyntio neu am fod gormod o wrthdysiadau.

Byddwch yn galonogol a thirion. Rhowch gynnig ar ofyn mewn ffordd wahanol. Rhowch amser i'r person. Os yn briodol, defnyddiwch gyffyrddiad. Lleihewch ymyriadau allanol.

Maent yn mynd yn dawedog neu nid ydynt yn ymateb.

Gallai hyn fod am ei fod yn cael trafferth deall neu am na all fynegi ei hun oherwydd problemau iaith, niwed i labed yr arlais neu iselder posibl.

Wyneb wch y person, a sefydlwch gyswllt â'r llygaid. Trefnwch gyflymder y sgwrs. Peidiwch â rhoi gormod o wybodaeth na gofyn gormod o gwestiynau. Ymchwiliwch a allai iselder fod yn broblem i'r person trwy ymweld â'r meddyg teulu.

Mae'r person â dementia'n dweud: "Beth rydych chi'n ei wneud yn fy nhŷ? Pwy ydych chi?"

Colli adnabyddiaeth o bobl, wynebau ac amgylchedd cyfarwydd. Gallai hyn fod oherwydd ofn neu newidiadau i'r cof. Os bydd hyn yn digwydd yn sydyn gallai fod yn arwydd o haint neu afiechyd corfforol sy'n achosi rhywfaint o ddryswch, sydd angen ymyrraeth feddygol.

Ceisiwch ddeall gwirionedd y person. Ewch i ystafell arall am ychydig funudau. Dewch yn ôl yn dawel, gan ddweud rhywbeth fel, "Helo. Dw i'n ôl nawr. Mae'n hyfryd eich gweld."

Sgiliau cyfathrebu da i'w dysgu

Rydym yn cyfathrebu llawer trwy iaith gorfforol, mynegiadau wyneb a thôn y llais. Os ydym yn ymddangos yn gadarnhaol, hwylus a hyderus, rydym yn dod â synnwyr o obaith a sicrwydd i'r

sgwrs, ac i'r gwrthwyneb os ydym yn ymddangos yn ddigalon neu'n anhapus, fe allwn ni ddod â synnwyr o anobaith. Gallech roi cynnig ar y canlynol:

- stopio'r hyn rydych yn ei wneud a chanolbwyntio ar y person
- cyfyngu ar wrthdysiadau
- dweud ei enw wrth siarad ag ef
- bod yn benodol; ceisiwch beidio â defnyddio rhagenwau megis 'ef' neu 'hi' – defnyddiwch enw'r person yn lle
- cyffwrdd â braich y person, os yw'n fodlon i chi wneud hyn
- gwenu
- siarad yn araf, yn glir ac mewn brawddegau byr
- gwranddo'n ofalus ag empathi a dealltwriaeth
- rhoi digon o amser i'r person ateb
- cynnal cyswllt llygad priodol
- gwneud ystumiau i actio'r hyn rydych yn ei ddweud, e.e. meimio yfed paned o de neu roi'ch esgidiau am eich traed
- defnyddio lluniau i ddangos yr hyn rydych yn ei ddweud, e.e. delwedd o gar neu ffoto o ble rydych yn mynd
- defnyddio iaith syml a rhwydd
- osgoi gormod o gwestiynau penagored neu gynnig gormod o ddewisiadau
- Mae cyfathrebu'n gymhleth, a gall yr awgrymiadau amgaeëdig weithio yn achos rhai pobl ond nid eraill. Yn aml gall pobl sy'n byw â dementia ddeall llawer mwy nag y gallant ei fynegi, felly cynhwyswch hwy wrth gyfathrebu bob tro, gan ddefnyddio rhai o'n hargymhellion ac awgrymiadau.

Os bydd newid sydyn, ac os bydd y person â dementia i'w weld yn fwy pigog a dryslyd nag o'r blaen, ewch i'r meddyg teulu i weld a oes rheswm am hyn, e.e. haint, rhwymedd, diffyg hylif a salwch corfforol, y mae pob un ohonynt yn driniadwy.

Mae'r wybodaeth yn y llyfryn hwn wedi'i hysgrifennu a'i hadolygu gan Nyrsys Admiral arbenigol ym maes dementia.

Rydym bob amser am wella ein hadnoddau er mwyn rhoi'r cymorth mwyaf priodol i deuluoedd sy'n byw â dementia. Os hoffech roi adborth ar unrhyw un o'n taflenni, e-bostiwch feedback@dementiauk.org.

Nid ydym yn cael unrhyw gyllid gan y llywodraeth. Rydym yn dibynnu ar roddion gwirfoddol, gan gynnwys rhoddion mewn ewyllysiau.

I gael rhagor o wybodaeth am sut i gefnogi Dementia UK, ewch i www.dementiauk.org/donate neu ffoniwch **0300 365 5500**.

Dyddiad cyhoeddi: Hydref 2019
Dyddiad adolygu: Hydref 2021
© Dementia UK 2019



Os ydych yn gofalu am rywun â dementia, neu os oes gennych unrhyw bryderon neu gwestiynau eraill, ffoniwch neu e-bostiwch ein Nyrs Admiral i gael cymorth a chyngor arbenigol.



Ffoniwch **0800 888 6678** neu e-bostiwch helpline@dementiauk.org

Ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 9pm
a rhwng 9am a 5pm ar ddydd Sadwrn a dydd Sul

www.dementiauk.org • info@dementiauk.org