

iSupport Ar Gyfer Dementia

Modiwl 3 Gofalu amdanaf i



GOFALU AMDANAF I

Sesiwn 1. Lleihau straen mewn bywyd bob dydd

Sesiwn 2. Gwneud amser ar gyfer gweithgareddau dymunol

Sesiwn 3. Meddwl yn wahanol

Cynnwys

Sesiwn 1. Lleihau straen mewn bywyd bob dydd	3
Sesiwn 2. Gwneud amser ar gyfer gweithgareddau dymunol	14
Sesiwn 3. Meddwl yn wahanol	22

Sesiwn 1. Lleihau straen mewn bywyd bob dydd

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Mae'n bwysig gofalu am eich hun wrth ofalu am berson arall. Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i ddal i ddarparu gofal.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?

Mae'r sesiwn hon yn helpu i leihau straen ac adnewyddu'ch egni gydag ymarferion nad ydynt yn cymryd llawer o amser.

Beth fyddaf yn ei ddysgu?

1. Pwysigrwydd ymlacio.
2. Gwahanol ffyrdd o ymlacio:
 - anadlu sylfaenol;
 - anadlu'n ofalgar;
 - symudiadau'r gwddf;
 - cyfrif rhifau;
 - delweddu;
 - ymestyn yn llwyr;
 - ymlacio'r cyhyrau.
3. Ymlacio unrhyw adeg a mewn unrhyw le.

1. Pwysigrwydd ymlacio

Edrychwn ar enghraifft

Cheryl: dim amser, dim egni

Mae Cheryl yn gofalu am ei gŵr Steffan sydd yn byw gyda dementia. Mae hi'n teimlo tensiwn cynyddol.

Mae ffrind yn ei chynghori i geisio ymlacio a pheidio disgwyl gormod ohoni ei hun. Dywedodd Cheryl wrth ei ffrind nad oes ganddi'r amser na'r egni i ymlacio. Mae ei ffrind yn esbonio bod ffyrdd o ymlacio nad ydynt yn cymryd llawer o amser, a gall ymlacio adnewyddu egni Cheryl, i helpu hi i gyflawni tasgau yn haws.

Mae Cheryl yn llwyddo i ymlacio

Mae Cheryl yn penderfynu dilyn cyngor ei ffrind ac yn rhoi cynnig ar yr ymarfer anadlu a ddangosodd ei ffrind iddi.

Pan mae Cheryl yn gweld ei ffrind eto, mae hi'n dweud: "Diolch am y cyngor da. Er bod gen i lawer i wneud o hyd, rwy'n teimlo'n llai o densiwn." Mae Cheryl yn penderfynu gwneud yr ymarfer anadlu bob tro mae hi'n teimlo tensiwn.

Mae ymlacio:

- yn gwneud i chi deimlo llai o densiwn;
- gall adnewyddu eich egni;
- gall wneud hi'n haws cyflawni tasgau;
- a nid oes raid iddo gymryd llawer o amser.

2. Gwahanol ffyrdd o ymlacio

Mae gwahanol ffyrdd y gallwch ymlacio. Ceisiwch weld pa un (neu ba rai) sydd fwyaf addas i chi.

Cyn i chi roi cynnig ar ymarfer, gofynnwch i chi'ch hun: "Faint o densiwn ydw i'n ei deimlo"? Ar ôl yr ymarfer, gofynnwch hynny i chi'ch hun eto. Gall hyn eich helpu i ddeall os yw'r math yma o ymlacio'n helpu chi deimlo llai o densiwn.

Yn y sesiwn hon, fe welwch saith ymarfer ymlacio. Dim ond ychydig o funudau bydd y tri ymarfer cyntaf yn eu cymryd (h.y. 5 munud ar y mwyaf). Bydd yr ymarferion eraill yn cymryd ychydig yn hirach (h.y. 10-15 munud ar y mwyaf).

Defnyddiwch y raddfa isod o 1-10 a thiciwch pa rif sy'n disgrifio faint o densiwn rydych chi'n ei deimlo nawr, 1 yw ychydig bach o densiwn a 10 yw tensiwn uchel iawn.



1. Gweithgaredd ymlacio - Anadlu sylfaenol

Mae canolbwyntio ar eich anadlu yn gwneud i chi ymlacio. Trwy wneud ymarfer anadlu, fe allech chi leihau tensiwn.

Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: llai na 5 munud.

Rhybudd: os ydych chi'n cael anhawster anadlu, efallai nid yr ymarfer hwn fyddai'r dewis gorau i chi.

Dyma sut i'w wneud:

- Wrth eistedd, eisteddwch i fyny yn syth ar eich cadair gyda'ch cefn yn erbyn cefn eich cadair.
- Wrth sefyll, sefwch i fyny yn syth.
- Rhowch eich dwy droed yn fflat ar y llawr.
- Canolbwyntiwch ar eich anadlu.
- Daliwch i anadlu fel rydych chi wedi arfer gwneud.
- Ceisiwch deimlo sut rydych chi'n anadlu. Rhowch eich llaw ar eich stumog i deimlo sut rydych yn anadlu i mewn ac allan.
- Anadlwch allan o'ch ceg a thynnu'ch stumog i mewn gymaint â phosib.
- Anadlwch fel hyn am ddwy anadl, ac wedyn rhowch y gorau i'r ymarfer.

2. Gweithgaredd ymlacio - Anadlu'n ofalgar

Bydd yr ymarfer hwn yn eich helpu i deimlo'n dawel ac yn lleihau straen. Byddwch chi'n anadlu gyda'ch stumog, yn unol â rhythm.

Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 5 munud.

Dyma sut i'w wneud:

- Eisteddwch yn syth mewn cadair a gwnewch yn siŵr bod eich gwyneb a'ch ysgwyddau yn llac.
- Dewch â'ch dwylo at eich stumog ac anadlwch i mewn iddi.
- Anadlwch i mewn am 4 cyfrif ac allan am 8 cyfrif, ar gyflymder cyfforddus.
- Dylai eich stumog ehangu gyda phob anadl i mewn, a chywasgu gyda phob anadl allan.
- Dychwelwch i'ch anadlu arferol a threuliwch funud yn arsylwi ar eich hun yn anadlu, a sylwi ar sut rydych chi'n teimlo.
- Ymarferwch sylwi ar eich meddyliau eich hun heb eu barnu'n negyddol.
- Os yw'ch meddwl chi'n crwydro, ailffocyswch ar anadlu a myfyrio.

3. Gweithgaredd ymlacio – Symudiadau gwddf

Gyda'r ymarfer hwn, byddwch chi'n teimlo llai o densiwn yn eich gwddf. Bydd hefyd yn cynyddu llif y gwaed i'ch ymennydd.

Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 5 munud.

Dyma sut i'w wneud:

- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n symud yn araf ac yn talu sylw i'r hyn rydych yn ei wneud.
- Plygwch eich gwddf ymlaen ac yn ôl.
- Anadlwch i mewn wrth i chi godi'ch pen i fyny ac yn ôl. Anadlwch allan wrth i chi ollwng eich gê'n ar eich brest.
- Cylchdrowch eich gê'n o ochr i ochr.
- Anadlwch i mewn pan fydd eich gê'n yn y canol. Anadlwch allan pan edrychwch i'r ochr.
- Gollyngwch eich clust tuag at eich ysgwydd.
- Anadlwch i mewn pan fyddwch chi yn y canol. Anadlwch allan pan fyddwch chi'n gollwng eich clust i'ch ysgwydd.
- Ailadroddwch hyn 5 gwaith.

4. Gweithgaredd ymlacio - Cyfri rhifau

Gallwch ymlacio trwy ganolbwyntio ar eich anadlu a cyfri yn ôl o 20 i 1.

Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 5 munud.

Dyma sut i'w wneud:

- Eisteddwch neu gorweddchwch yn gyfforddus mewn man tawel.
- Anadlwch yn araf.
- Gyda phob anadl, cymerwch o leiaf 3 eiliad i anadlu i mewn a 6 eiliad i anadlu allan.
- Canolbwyntiwch ar eich anadlu a'ch stumog isaf pan fyddwch chi'n anadlu nes eich bod chi'n teimlo'n dawel a heddychlon.
- Dywedwch y gair 'ymlacio' pryd bynnag y byddwch chi'n anadlu allan.
- Dywedwch wrth eich hun y byddwch chi'n dechrau cyfri i lawr o 20 i 1.
- Dywedwch wrth eich hun y byddwch chi'n dyblu lefel eich ymlacio ar gyfer pob cyfrif, abyddwch wedi ymlacio'n llwyr pan gyrhaeddwch 1.
- Dechreuwch gyfri i lawr o 20 i 1 yn araf. Dywedwch y gair 'ymlacio' pryd bynnag y byddwch chi'n cyfri (hynny yw, cymerwch anadl ddofn, dywedwch '20', anadlwch allan yn araf a dywedwch 'ymlacio', cymerwch anadl ddofn, cyfri '19', anadlu allan yn araf a dweud 'ymlacio' , ac yn y blaen).
- Nawr ailadroddwch yr ymarfer hwn ond gyda'ch llygaid ar gau.

5. Gweithgaredd ymlacio - Delweddau

Gallwch ymlacio trwy ddychmygu eich bod mewn lle neu wedi'ch amgylchynu gan bobl a phethau yr ydych yn eu hoffi.

Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 5 munud.

Cyn cwblhau'r ymarfer hwn, edrychwch ar y canllawiau defnyddiol isod.

- Dychmygwch leoedd, pobl a phethau yr ydych yn eu hoffi yn unig.
- Dychmygwch yr hyn y gallwch chi ei glywed, ei deimlo, ei aroglï a/neu ei flasau pe byddech chi yn y lle hwnnw.
- Ceisiwch feddwl am fanylion penodol iawn y lle, y peth neu'r person. Er enghraifft, sut mae'r peth yn teimlo a sut mae'n aroglï?

Nawr ceisiwch ymlacio wrth ddychmygu eich bod chi mewn lle neu gyda'r bobl neu'r pethau rydych chi'n eu hoffi.

Dyma sut i'w wneud:

- Eisteddwch neu gorweddchwch yn gyfforddus mewn man tawel.
- Anadlwch yn araf.
- Gyda phob anadl, cymerwch o leiaf 3 eiliad i anadlu i mewn a 6 eiliad i anadlu allan.
- Canolbwyntiwch ar eich anadlu a'ch stumog isaf pan fyddwch chi'n anadlu nes eich bod chi'n teimlo'n heddychlon y tu mewn.
- Dychmygwch eich bod mewn lle neu wedi'ch amgylchynu gan bethau neu bobl rydych chi'n eu hoffi.
- Nawr gwnewch yr ymarfer hwn eto ond gyda'ch llygaid ar gau.

6. Gweithgaredd ymlacio – Ymlacio'r cyhyrau

Mae'r ymarfer yma yn hynod o ddefnyddiol pan fydd eich cyhyrau'n teimlo'n llawn tensiwn. Bydd yr ymarfer yn eich helpu i ymlacio trwy dynhau ac ymlacio'ch cyhyrau.

Bydd yr ymarfer yma'n cymryd: 10-15 munud

Rhybudd: os oes gennych unrhyw anafiadau neu unrhyw gyfyngiadau corfforol eraill, efallai nid hwn yw'r ymarfer gorau i chi. Rhowch gynnig ar un o'r ymarferion eraill.

Isod mae rhai cyfarwyddiadau cyffredinol i chi gofio.

- Pan fyddwch chi'n barod i ddechrau, tynhewch y grŵp cyhyrau a ddisgrifir. Gwnewch yn siŵr bod chi'n gallu teimlo'r tensiwn, ond dim poen. Cadwch y cyhyrau'n dynn am oddeutu 5 eiliad.
- Ymlaciwch y cyhyrau a'u cadw'n ymlaciol am oddeutu 10 eiliad. Efallai y byddai'n ddefnyddiol dweud 'ymlacio' wrth i chi ymlacio'r cyhyrau.
- Pan fyddwch wedi gorffen ymlacio cyhyrau, arhoswch wedi eistedd am ychydig eiliadau, gan ganiatáu i'ch hun deimlo'n effro.

Dyma sut i'w wneud:

- **Llaw dde a blaen y fraich:** gwnewch ddwrn gyda'ch llaw dde. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad. Peidiwch anghofio anadlu. Efallai y byddai'n ddefnyddiol anadlu i mewn wrth dynhau'ch cyhyrau ac anadlu allan wrth ymlacio'ch cyhyrau. Gwnewch yr un peth gyda'ch llaw chwith a'ch braich.
- **Braich uchaf dde:** dewch â blaen eich braich dde i fyny at eich ysgwydd i 'wneud cyhyr'. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad. Gwnewch yr un peth gyda blaen eich braich chwith uchaf.
- **Talcen:** codwch eich aeliau mor uchel ag y gallwch, fel petaech wedi'ch synnu gan rywbeth. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Llygaid a bochau:** gwasgwch eich llygaid wedi eu cau. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Y geg a'r ên:** agorwch eich ceg mor fawr ag y gallwch, fel petaech yn dylyfu gên. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Gwddf:** byddwch yn ofalus wrth i chi dynhau'r cyhyrau hyn. Wyneb wch ymlaen ac yna tynnwch eich pen yn ôl yn araf, fel petaech yn edrych i fyny at y nenfwd. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.

- **Ysgwyddau:** tynhewch y cyhyrau yn eich ysgwyddau wrth i chi ddod â nhw i fyny tuag at eich clustiau. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Llafnau'r ysgwydd/Cefn:** gwthiwch eich llafnau ysgwydd yn ôl, gan geisio bron eu cyffwrdd gyda'i gilydd, fel bod eich brest yn cael ei gwthio ymlaen. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Brest a stumog:** anadlwch i mewn yn ddwfn, gan lenwi'ch ysgyfaint a'ch brest ag aer. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Cluniau a phen-ôl:** gwasgwch y cyhyrau yn eich pen-ôl. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad.
- **Y goes uchaf dde:** tynhewch eich clun dde. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad. Ailadroddwch ar gyfer eich coes uchaf chwith.
- **Y goes isaf dde:** gwnewch hyn yn araf ac yn ofalus er mwyn osgoi crampiau. Tynnwch flaenau eich traed tuag atoch chi i ymestyn cyhyr croth y goes. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad. Ailadroddwch ar gyfer eich coes isaf chwith.
- **Troed dde:** anelwch fodiau eich traed at i lawr. Daliwch am 5 eiliad ac yna ymlaciwch am 10 eiliad. Ailadroddwch gyda'ch troed chwith

7. Gweithgaredd ymlacio - Ymestyn yn llwyr

Gall ymestyn eich cyhyrau helpu i leihau tensiwn. Mae ymarferion ymestyn yn gyfleus iawn gan y gallwch eu gwneud yn unrhyw le ac ar unrhyw adeg.

Bydd yr ymarfer hwn yn cymryd: 10 munud.

- Sefwch i fyny, neu gwnewch yr ymarfer hwn yn eich cadair.
- Cymerwch anadl ddofn, yr holl ffordd i lawr i waelod eich stumog, a'i gollwng yn araf.
- Wrth i chi anadlu allan, teimlwch y tensiwn yn llifo o'ch corff.
- Cymerwch un anadl arall a'i dal am eiliad ... a'i gollwng yn araf.
- Gyda phob anadl rydych chi'n ymlacio mwy a mwy.
- Nawr, estynnwch eich breichiau i'r ochrau fel pe byddech chi'n ceisio cyffwrdd â'r waliau.
- Ymlaciwch eich ysgwyddau ac ymestyn eich hun ychydig.
- Rhowch eich breichiau allan o'ch blaen yn araf.
- Teimlwch y cyhyrau yn eich cefn a'ch ysgwyddau'n llacio.
- Ymestynnwch allan o'ch blaen ychydig ymhellach.
- A nawr estynnwch i fyny mor uchel ag y gallwch.
- Gwthiwch eich breichiau tuag at yr awyr, fel petaech chi'n ceisio cyrraedd yr haul.
- Unwaith eto, estynnwch eich breichiau allan i'r ochrau fel petaech yn ceisio cyffwrdd yr waliau, fel petaech yn ceisio eu gwthio tuag allan.
- Estynnwch allan o'ch blaen.
- Teimlwch eich cyhyrau yn eich cefn a'ch ysgwyddau'n dod yn llac a llai o densiwn ynddynt.
- Estynnwch tuag at yr awyr unwaith eto.
- Estynnwch mor uchel ag y gallwch.
- Ceisiwch gyffwrdd yr haul.
- Gostyngwch eich breichiau i'ch ochrau.
- Nawr, rholiwch eich ysgwyddau yn ôl.
- Teimlwch y tensiwn yn llifo o'ch corff.
- Rholiwch eich ysgwyddau yn ôl eto. Unwaith eto, rholiwch eich ysgwyddau.
- Nawr rholiwch nhw ymlaen. Ymlaen eto. Unwaith eto ymlaen.
- Nawr codwch eich gwar, gan godi eich ysgwyddau i fyny ac yna eu gwthio i lawr. Codwch eich ysgwyddau eto. Codwch nhw unwaith eto.
- Nawr cymerwch anadl ddofn ac adfywiol arall ac anadlwch allan yr holl densiwn sydd yn eich corff.
- Cymerwch un anadl arall ... ac anadlwch allan, gan ollwng unrhyw densiwn sy'n weddill.

3. Ymlacio unrhyw adeg a mewn unrhyw le

Gallwch gymryd peth amser i ymlacio ar unrhyw adeg o'r dydd a mewn unrhyw le.

Edrychwn ar enghraifft

Cheryl: ymlacio tra'n disgwyl mewn ciw

Mae Cheryl yn aml yn teimlo'n llawn tensiwn pan mae yna giw hir yn y siop, gan ei bod yn ymwybodol bod ganddi lawer o bethau eraill i'w gwneud. Mae hi'n penderfynu gwneud yr ymarfer anadlu wrth aros yn y ciw.

Wedi hynny, mae'n teimlo llai o densiwn.

Gallwch hefyd gynllunio amser penodol i ymlacio, er enghraifft bob dydd ar ôl cinio. Gallwch ddewis beth sy'n gweddu orau i chi. Os oes angen, gallwch ddefnyddio nodyn atgoffa i sicrhau nad ydych yn anghofio cymryd ychydig o amser i ymlacio.

Cadwch mewn Cof

- Gallwch gymryd amser i ymlacio yn unrhyw le ac ar unrhyw adeg o'r dydd.
- Gosodwch nod: ceisiwch wneud ymarfer ymlacio o leiaf unwaith y dydd.
- Gallwch gynllunio amser penodol i ymlacio bob dydd (os oes angen, defnyddiwch nodyn atgoffa).
- Byddwch yn elwa o gael adnewyddu eich egni a byddwch mewn hwyliau gwell ar ôl gwneud yr ymarferion ymlacio.
- Gall hyd yn oed ymarfer byr wneud gwahaniaeth!
- Byddwch hefyd yn gallu lleihau teimladau o densiwn a pharhau i ofalu am aelod o'ch teulu neu gydnabod am gyfnod hir.

Sesiwn 2. Gwneud amser ar gyfer gweithgareddau dymunol

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Mae'n bwysig gofalu amdanoch eich hun wrth ofalu am berson arall. Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i ddal i ddarparu gofal.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?

Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i gymryd amser i chi'ch hun a gwneud gweithgareddau dymunol i ymlacio.

Beth fyddaf yn ei ddysgu?

1. Pwysigrwydd gweithgareddau dymunol.
2. Rhwystrau sydd yn atal gweithgareddau dymunol.
3. Gwneud gweithgareddau dymunol yn gyraeddadwy.
4. Gwneud gweithgareddau dymunol gyda'ch gilydd.

1. Pwysigrwydd gweithgareddau dymunol

Mae gweithgareddau dymunol yn bwysig oherwydd gall rhoi gofal barhau am gyfnod, a gall gwneud gweithgareddau dymunol eich helpu i ymlacio a pharhau i ddarparu gofal. Gall gweithgareddau dymunol fod yn bethau bach fel mynd am dro neu siarad efo ffrind. Efallai na fydd hyn bob amser yn hawdd, oherwydd gall darparu gofal gymryd llawer o amser ac efallai y bydd rhaid i rywun gymryd y gofal dros aelod o'ch teulu neu gydnabod pan nad ydych chi yno.

Gadewch i ni weld sut mae Luned, Osian, ac Peredur yn profi rhoi gofal a phwysigrwydd cynllunio gweithgareddau dymunol.

Luned

Mae Luned yn gofalu am ei mam sy'n byw gyda dementia. Mae hi'n treulio'r rhan fwyaf o'i hamser yn rhoi gofal, ac anaml y mae hi'n cymryd amser iddi hi ei hun. Nid yw'n cymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau dymunol. Mae Luned yn sylwi ei bod yn fwy blinedig nag arfer yn ddiweddar ac yn teimlo nad yw'n gallu gofalu am ei mam fel yr oedd yn arfer medru ei wneud.

Osian

Mae Osian yn gofalu am ei frawd sy'n byw efo dementia. Nid yw Osian yn cael llawer o gwsg, ac anaml y bydd ganddo amser ar gyfer cael cwsg byr yn y

prynhawn. Yn ddiweddar, dechreuodd ofyn i'w chwaer ddod heibio a helpu gyda rhoi gofal fel y gall gysgu ychydig a darllen cylchgrawn bob prynhawn.

Peredur

Mae Peredur yn gofalu am ei wraig sy'n byw efo dementia. Yn ddiweddar, mae wedi cyflogi gofalwr proffesiynol sy'n galw dair gwaith yr wythnos i'w helpu i ofalu amdani. Pan fydd y gofalwr proffesiynol yno, mae Peredur yn darllen y papur newydd neu'n mynd am dro.

Cadwch mewn Cof

- Os na allwch wneud amser i chi'ch hun, gallwch flino'n llwyr, a gallai hyn wneud darparu gofal yn anoddach.
- Gallwch ofyn i deulu a ffrindiau helpu i ofalu am y person sy'n byw efo dementia fel y gallwch gymryd peth amser i chi'ch hun.
- Os yw'n fforddiadwy, fe allech chi gyflogi gofalwr proffesiynol i'ch helpu i ofalu am aelod o'ch teulu neu ffrind, fel y gallwch chi gymryd peth amser i chi'ch hun.

Pa weithgareddau dymunol yr hoffech chi eu gwneud?

Unwaith i chi gael peth amser i chi'ch hun, gall fod yn anodd meddwl am y pethau yr hoffech chi eu gwneud. Mae llawer o bosibiliadau, ac hyd yn oed mewn cyfnod byr o amser, gallwch ddal i wneud gweithgaredd yr ydych chi'n ei hoffi.

Yn yr ymarfer hwn, byddwch yn gwneud rhestr o weithgareddau dymunol yr hoffech eu gwneud.

1. Gweithgaredd

Rhowch tic ar o leiaf ddau weithgaredd yr hoffech eu gwneud yn amlach. Os nad yw eich hoff weithgaredd wedi'i restru isod, defnyddiwch y blwch 'arall' i nodi eich gweithgaredd eich hun.

- Gwneud croesair
- Gwyllo teledu
- Ymweld â ffrindiau neu deulu
- Coginio
- Gwrando ar gerddoriaeth
- Gwneud creffttau
- Darllen
- Mynd i siopa
- Mynd am dro
- Ymarfer corfforol
- Arall _____

2. Rhwystrau rhag gwneud gweithgareddau dymunol

Gadewch i ni fynd yn ôl at enghraifft Luned

Mae Luned yn treulio'r rhan fwyaf o'i hamser yn gofalu am ei mam sydd efo dementia. Nid yw'n derbyn unrhyw help a mae wedi blino trwy'r amser. Mae hi'n cael hi'n anodd gofalu am ei mam a mae wedi rhoi'r gorau i wneud y pethau mae hi'n eu hoffi oherwydd ei bod hi'n teimlo nad oes ganddi ddigon o amser.

Yn y pen draw, mae Luned mor flinedig nes ei bod yn penderfynu gofyn i'w ffrind am help. Mae hi bellach yn gallu gwneud peth amser iddi hi ei hun a chymryd rhan mewn gweithgareddau dymunol. Mae Luned yn teimlo'n fwy egniol wedyn. Mae hefyd yn teimlo ei bod hi'n gallu trin y gofal am ei mam yn well o ganlyniad.

Rhesymau eraill efallai dros deimlo na allwch wneud gweithgareddau dymunol

Diffyg amser oedd y rheswm pam nad oedd Luned yn teimlo y gallai wneud unrhyw weithgareddau dymunol.

Fodd bynnag, mae yna sawl rheswm arall.

2. Gweithgaredd

Ydych chi'n adnabod unrhyw un o'r canlynol?

Dewiswch unrhyw rai a allai fod yn berthnasol i chi.

- Dim amser** Efallai y byddwch chi'n teimlo eich bod chi'n rhy brysur ac yn methu dod o hyd i unrhyw amser sbâr. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n ceisio gwneud peth amser yn ystod y dydd neu gyda'r nos i wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau. Os nad oes gennych lawer o amser, mae rhai gweithgareddau dymunol nad ydynt yn cymryd llawer o amser ac y gallwch eu cynnwys yn ystod eich diwrnod.
- Dim egni.** Efallai bod gennych lai o egni oherwydd gall rhoi gofal fod yn flinedig. Er ei bod yn anodd dychmygu, mae'n debygol y byddwch chi'n teimlo'n fwy egniol ar ôl gwneud rhywbeth rydych chi'n ei hoffi.
- Dim arian.** Efallai y byddwch chi'n meddwl bod rhaid i chi wario llawer o arian i wneud rhywbeth dymunol. Nid oes rhaid i weithgareddau dymunol fod yn gostus. Gallwch gadw'r gweithgareddau mor syml ag yr ydych chi eisiau. Er enghraifft, nid yw pethau fel cwrdd â ffrind am baned neu fynd am dro ar eich pen eich hun yn costio arian.
- Dim yn yr hwyliau i wneud.** Efallai na fyddwch chi'n teimlo fel gwneud gweithgareddau dymunol. Er ei bod yn anodd dychmygu, mae'n debygol y bydd eich hwyliau'n well ar ôl gwneud rhywbeth yr ydych chi'n ei hoffi. Ar y llaw arall, bydd peidio gwneud gweithgareddau dymunol yn debygol o waethygu'ch hwyliau.
- Cyfyngiadau corfforol.** Os oes gennych gyfyngiadau corfforol, efallai teimlwch na allwch wneud gweithgareddau dymunol. Os oes gennych gyfyngiadau corfforol, meddyliwch am weithgareddau y gallwch eu gwneud er gwaethaf eich cyfyngiadau. Mae llawer o bosibiliadau, fel darllen, chwarae gêm neu siarad efo ffrind.
- Euogrwydd.** Efallai y byddwch yn teimlo'n euog oherwydd eich bod yn rhedeg i ffwrdd oddi wrth y person rydych chi'n gofalu amdano. Mae angen amser arnoch i wneud pethau yr ydych yn eu hoffi, ymlacio ac adfywio, fel y gallwch ddarparu gofal digonol ar eu cyfer. Mae bod yn ofalwr da yn golygu gofalu amdanoch chi'ch hun hefyd.

Awgrymiadau ar gyfer gwneud gweithgareddau dymunol

- Ystyriwch ofyn i rywun eich helpu gyda rhai o'ch tasgau o ddydd i ddydd.
- Ystyriwch effaith peidio gwneud rhai tasgau ar y funud honno. Er enghraifft, beth yw effaith peidio glanhau'r tŷ bob dydd? Efallai y byddwch yn sylweddoli y gallwch fod yn fwy hyblyg a chael mwy o amser o ganlyniad.
- Ceisiwch wneud un gweithgaredd ar y tro a gorffen y pethau rydych chi wedi'u cychwyn gymaint â phosib. Os byddwch chi'n gadael rhywbeth yn anorffenedig, fe allai wneud i chi deimlo'n anfodlon. Efallai na fyddwch yn gallu canolbwyntio'n llwyr ar eich gweithgaredd nesaf. Gallwch deimlo'n fwy egniol os cwblhewch weithgaredd cyn ymgymryd ag un arall.
- Meddyliwch am ffyrdd i reoli'ch amser yn well. Ystyriwch ddefnyddio agenda neu galendr.
- Siaradwch efo rhywun am sut y gallech reoli eich amser yn well. Gallai ceisio barn neu awgrymiadau eraill fod yn ddefnyddiol.

3. Gwneud gweithgareddau dymunol yn gyraeddadwy

Nawr graddiwch pa mor gyraeddadwy fyddai ichi wneud y gweithgareddau dymunol a ddewisoch yn gynharach yn y sesiwn hon.

Darllenwch bob gweithgaredd ac ystyriwch a yw'r gweithgaredd yn:

1. anghyraeddadwy;
2. annhebygol o fod yn gyraeddadwy;
3. gweddol gyraeddadwy;
4. cyraeddadwy;
5. cyraeddadwy iawn.

3. Gweithgaredd

Nodwch o leiaf ddau weithgaredd yr hoffech eu gwneud yn amlach. Os nad yw eich hoff weithgaredd wedi'i restru isod, defnyddiwch y blwch 'arall' i nodi eich gweithgaredd eich hun.

- Gwneud croesair
- Gwylio teledu
- Ymweld â ffrindiau neu deulu
- Coginio
- Gwrando ar gerddoriaeth
- Gwneud crefftau
- Darllen
- Mynd i siopa
- Mynd am dro
- Ymarfer corfforol
- Arall _____

Pa rai o'ch gweithgareddau allwch chi eu gwneud heddiw?

Mae'n syniad da dechrau gyda'ch gweithgareddau dymunol cyn gynted â phosibl a'u cynnwys yn eich trefn arferol.

Pa rai o'ch gweithgareddau allwch chi eu gwneud heddiw? Os yw'n anghyfleus cychwyn gweithgaredd heddiw, meddyliwch am y gweithgareddau dymunol y gallwch eu gwneud yfory.

Cofiwch

Dechreuwch gyda nodau bach ac ychwanegwch weithgareddau eraill ar ôl i chi deimlo'n llwyddiannus gyda'ch cynnig cyntaf. Ailfeddyliwch am y gweithgareddau yr hoffech chi eu gwneud i helpu i'w gwneud yn fwy cyraeddadwy.

- Dylai gweithgareddau plaserus fod yn gyraeddadwy.
- Mae gwahanol resymau pam y gallwch deimlo nad oes modd cyflawni gweithgareddau dymunol.
- Mae ffyrdd i ymgymryd â gweithgareddau dymunol er gwaethaf y rhesymau hyn.

4. Gwneud gweithgareddau dymunol gyda'ch gilydd

Gall fod yn werth chweil gwneud gweithgareddau dymunol gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano. Fodd bynnag, gallai fod yn anodd ar y dechrau meddwl am weithgareddau dymunol sy'n addas i'r ddau ohonoch.

Yn yr ymarfer hwn, byddwn yn gwneud rhestr o'r gweithgareddau dymunol y gallwch eu gwneud gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano. Yn gyntaf, edrychwch ar brofiad Osianff o'r ymarfer blaenorol.

Osian

Mae Osian yn gofalu am ei frawd sy'n byw efo dementia. Yn ogystal â chael cwsg byr tra bod ei chwaer yn gofalu am ei frawd, mae Osian yn mynd â'i frawd allan am dro o amgylch y gymdogaeth. Mae ei frawd yn mwynhau'r teithiau cerdded a mae Osian hefyd yn gallu cael rhywfaint o ymarfer corff ac awyr iach.

Beth hoffech chi ei wneud yn amlach?

Edrychwch ar y rhestr isod am enghreifftiau y gallwch chi eu gwneud gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano.

4. Gweithgaredd

Dewiswch o leiaf un gweithgaredd yr hoffech ei wneud gyda'ch gilydd yn amlach. Os nad yw gweithgaredd wedi'i restru isod, defnyddiwch y blwch 'arall' ar waelod y rhestr i ychwanegu'r gweithgaredd yr hoffech ei wneud.

- Gwrando ar gerddoriaeth
- Chwarae offeryn cerdd
- Mynd am dro hamddenol
- Gwrando ar neu ddarllen straeon, erthyglau papur newydd, cerddi, ac ati.
- Mynd allan am bryd o fwyd gyda'ch gilydd
- Coginio a pharatoi byrbrydau
- Gwyllo adar neu anifeiliaid
- Gwneud crefftau
- Edrych ar luniau
- Gwyllo'r cymylau neu archwilio natur
- Cofio a thrafod atgofion melyn
- Gwahodd ffrindiau draw i weld chi
- Arall _____

Er gwaethaf yr heriau, cadwch mewn cof bod gweithgareddau dymunol yn dda i chi ac yn angenrheidiol i sicrhau eich bod yn gallu parhau i ddarparu gofal i aelod o'ch teulu neu gydnabod.

Sesiwn 3. Meddwl yn wahanol

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Eich meddyliau sy'n penderfynu sut rydych chi'n teimlo. Gall meddyliau negyddol wneud i ni deimlo'n ddrwg.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu?

Bydd y sesiwn hon yn eich helpu i feddwl yn wahanol a newid eich meddyliau i fod yn rhai defnyddiol.

Beth fyddaf yn ei ddysgu?

1. Mae meddyliau'n penderfynu sut rydym yn teimlo. Ni allwch newid yr hyn sy'n digwydd, ond gallwch newid eich ymateb iddo.
2. Dysgu meddwl yn wahanol trwy newid meddyliau i fod yn rhai defnyddiol.
3. Mae meddwl yn wahanol yn gwneud i chi deimlo'n well.

1. Mae meddyliau'n penderfynu sut rydym yn teimlo.

Mae gwahanol ffyrdd o ddelio gyda digwyddiadau llawn straen. Un ffordd yw meddwl yn wahanol. Edrychwn ar enghraifft.

Nid digwyddiad sy'n gwneud i chi deimlo'n flin, yn drist, yn hapus neu'n euog - mae'n ymwneud â sut rydych chi'n meddwl amdano.

Gall digwyddiad fod yn unrhyw beth. Dyma ychydig o enghreifftiau:

- Mae'r person rydych chi'n gofalu amdano yn mynd yn flin pan ofynnwch rywbeth iddynt.
- Nid yw aelod o'ch teulu a addawodd eich helpu wedi dod yn y diwedd, neu mae wedi canslo'r trefniant.
- Ni all y person rydych chi'n gofalu amdano ddod o hyd i rywbeth.

Mae aelod o'ch teulu yn eich beio am beidio darparu'r gofal iawn.

Mae llawer o bobl yn meddwl bod eu teimladau'n digwydd fel canlyniad uniongyrchol i ddigwyddiad. Fodd bynnag, y ffordd rydych chi'n meddwl am y digwyddiad sy'n penderfynu sut rydych chi'n teimlo.

Colli goriadau

Mae Gwawr yn briod i Rhiryd sy'n byw efo dementia. Mae hi ar fin gadael y tŷ i weld ffrind. Dywed Rhiryd, "Alla'i ddim dod o hyd i'm goriadau! Ni fedri di fy ngadael heb allweddi " Mae Gwawr yn meddwl: "Alla'i ddim ei adael ei hun bellach." Mae hi'n dechrau teimlo'n anhapus.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Dychmygwch eich bod chi'n byw gyda dementia.

Beth ydych chi'n feddwl y dylai Gwawr ei wneud?

Rhowch tic wrth bob ymateb yr ydych yn teimlo sy'n briodol.

- Dweud wrth Rhiryd na all hi ei helpu i chwilio amdanynt nawr, a mynd.
- Chwilio am yr allweddi nes mae'n dod o hyd iddynt.
- Dweud wrth Rhiryd y dylai fod yn fwy gofalus i beidio â cholli ei allweddi yn y dyfodol.
- Meddwl efo hi ei hun, "Mae gan Rhiryd ddementia ac weithiau mae'n poeni pan fydd yn colli pethau. Gallaf gymryd peth amser i'w helpu ac yna mynd." Yna ffonio ei ffrind ac egluro y bydd hi'n dod yn nes ymlaen.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Dychmygwch eich bod chi'n byw gyda dementia.

Beth ydych chi'n feddwl y dylai Gwawr ei wneud?

✘ Dweud wrth Rhiryd ni all ei helpu i chwilio amdanynt nawr, a mynd.

Mae hwn yn gyngor gwael. Mae gan Rhiryd ddementia a mae'n teimlo'n bryderus. Gallai fod yn ofidus iawn pe bai Gwawr yn gadael y tŷ ar hyn o bryd.

✘ Chwilio am y goriadau nes mae'n dod o hyd iddynt.

Gallai hyn fod yn ddefnyddiol. Efallai y byddai Rhiryd yn teimlo'n fwy diogel petai ganddo'r goriadau. Fodd bynnag, gall hyn olygu bod Gwawr yn methu cwrdd â'i ffrind a mae'n cael ei gadael yn teimlo'n anhapus.

✘ Dweud wrth Rhiryd y dylai fod yn fwy gofalus i beidio â cholli ei goriadau yn y dyfodol.

Nid yw hwn yn gyngor rhy dda. Mae gan Rhiryd ddementia, nid oes ganddo help ei fod yn colli pethau.

✓ Meddwl efo hi ei hun, "Mae gan Rhiryd ddementia ac weithiau mae'n poeni pan fydd yn colli pethau. Gallaf gymryd peth amser i'w helpu ac yna mynd." Yna ffonio ei ffrind ac egluro y bydd hi'n dod yn nes ymlaen.

Mae hwn yn gyngor da. Nid y ffaith bod Rhiryd wedi colli'r goriadau sy'n gwneud Gwawr yn anhapus, ond ei phryder bod angen iddi bob amser helpu Rhiryd a ni all ei adael ar ben ei hun bellach. Ar ôl i Gwawr alw ei ffrind, gall helpu Rhiryd i chwilio am y goriadau, a fydd yn gwneud iddo deimlo'n fwy diogel. Yna gall fynd i weld ei ffrind.

Cadwch mewn Cof

- Mae llawer o wahanol ffyrdd o ddelio gyda digwyddiadau.
- Gall meddyliau negyddol wneud i ni deimlo'n ddrwg.
- Trwy feddwl yn wahanol, efallai y byddwch chi'n teimlo'n well ac yn gallu delio'n well gyda digwyddiadau.

Meddyliau defnyddiol a di-fudd Gwawr

Mae Gwawr yn meddwl wrthi ei hun pan na all Rhiryd ddod o hyd i'w goriadau: "Alla'i ddim gadael Rhiryd ar ben ei hun bellach." Mae hyn yn gwneud iddi deimlo'n anhapus.

Mae hyn yn golygu bod Gwawr yn meddwl mewn ffordd negyddol. Gall meddyliau fel hyn ei gwneud hi'n anoddach ymateb mewn ffyrdd defnyddiol i sefyllfaoedd.

Yn lle hynny, gallai Gwawr feddwl: "Mae gan Rhiryd ddementia ac weithiau mae'n poeni pan fydd yn colli pethau. Gallaf gymryd peth amser i'w helpu ac yna mynd." Mae'n debyg y bydd y ffordd wahanol hon o feddwl yn gwneud i Gwawr deimlo'n well a'i helpu i aros yn ddigynnwrf a thosturiol.

Gall meddyliau defnyddiol ei gwneud hi'n haws ymateb mewn ffyrdd defnyddiol i sefyllfaoedd fel y rhain.

Cadwch mewn Cof

- Nid y digwyddiad ei hun sy'n gwneud i chi deimlo'n flin, yn drist, yn hapus neu'n ddiflas.
- Gall meddyliau defnyddiol neu negyddol ddylanwadau ar sut rydych chi'n ymateb i sefyllfa.
- Trwy newid eich meddyliau, fe allech chi helpu i newid y ffordd rydych chi'n teimlo.
- Gall meddyliau di-fudd wneud i chi deimlo'n ddrwg.
- Mae meddyliau defnyddiol yn bwysig i deimlo'n well a byddant yn eich cynorthwyo i ddelio gyda sefyllfaoedd mewn ffordd fwy defnyddiol.
- Er mwyn teimlo'n well, mae'n bwysig adnabod meddyliau di-fudd.

Mae meddyliau di-fudd yn gwneud i chi deimlo'n ddrwg

Mae Eleri wedi bod yn gofalu am aelod o'i theulu sy'n byw efo dementia ers sawl blwyddyn bellach. Mae ganddi lawer o feddyliau amrywiol. Mae rhai yn gwneud iddi deimlo'n waeth, mae rhai yn gwneud iddi deimlo'n well.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Meddyliau a all wneud i chi deimlo'n well.

A allwch chi nodi pa rai o feddyliau Eleri a allai ei helpu i deimlo'n well?

Gallai Eleri feddwl...

- Mae gwneud amser i mi fy hun yn fy helpu i ddarparu gwell gofal.
- Rwy'n ofalwr gwael os nad yw fy aelod teulu bob amser yn hapus.
- Efallai y bydd y person sy'n byw efo dementia yn gwella.
- Nid oes neb yn deall pa mor anodd yw gofalu.
- Ni all unrhyw un ddarparu gofal fel rydw i'n ei wneud.
- Gall gofyn i eraill am gymorth fy helpu i rannu dyletswyddau gofal.
- Mae dementia yn glefyd, nid fy mai i na neb arall ydyw.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Meddyliau a all wneud i chi deimlo'n well.

Pa rai o feddyliau Eleri a allai ei helpu i deimlo'n well?

✓ Mae gwneud amser i mi fy hun yn fy helpu i ddarparu gwell gofal.

Mae meddwl fel hyn yn ddefnyddiol. Ni ddylai unrhyw un deimlo'n euog am gymryd amser iddo'i hun. Gallai helpu'r gofalwr i barhau i ddarparu gofal yn y dyfodol.

✗ Rwy'n ofalwr gwael os nad yw fy aelod teulu bob amser yn hapus. Bydd meddwl fel hyn yn **gwneud i Eleri deimlo'n anhapus** ac yn drist. Nid yw hwyliau'r person sy'n byw efo dementia yn dibynnu'n llwyr ar y gofalwr. Er enghraifft, dementia effeithio ar gall hwyliau, iselder ysbryd, gallu weithredu neu bersonoliaeth.

✗ Efallai y bydd y person sy'n byw efo dementia yn gwella.

Gall meddwl fel hyn **wneud i Eleri deimlo'n siomedig** gan fod pobl efo dementia yn parhau i ddirywio. Mae yna lawero glefydau yn achosi dementia. Yn anffodus, nid oes iachâd ar gyfer unrhyw un o'r clefydau hyn eto.

✓ Mae dementia yn glefyd, nid fy mai i na neb arall ydyw.

Mae meddwl fel hyn yn ddefnyddiol a gallai rwystro teimladau o euogrwydd.

✗ Nid oes unrhyw un yn deall pa mor anodd yw gofalu.

Gall meddwl fel hyn **wneud i Eleri deimlo'n ofidus**, yn unig ac yn ynysig. Efallai y bydd rhai pobl nad ydynt yn deall pa mor anodd yw gofalu. Fodd bynnag, gallai siarad efo pobl eraill ei helpu i ddeall yn well beth yw dementia, a'ch helpu i leihau rhywfaint o bwysau.

✗ Ni all unrhyw un ddarparu gofal fel rydw i'n ei wneud.

Gall meddwl fel hyn **wneud i Eleri deimlo'n unig**, yn ynysig a dan lawer o bwysau. Er y gall eraill ddarparu gofal mewn ffordd wahanol, nid yw hynny'n golygu ei fod bob amser o safon is. Mae'n bwysig cynnwys eraill wrth ofalu am berson sy'n byw efo dementia, er mwyn osgoi cael eich llethu.

✓ Gall gofyn i eraill am gymorth fy helpu i rannu dyletswyddau gofal.

Mae meddwl fel hyn yn ddefnyddiol a gallai wneud i Eleri deimlo bod ganddi fwy o reolaeth. Mae cynnwys pobl eraill mewn gofalu yn cynnig llawer o fuddion posibl. Er enghraifft, bydd y gofalwr yn gallu cymryd seibiannau'n fwy rheolaidd a darparu gofal am gyfnod hirach.

2. Dysgwch feddwl yn wahanol trwy newid meddyliau i fod yn rhai defnyddiol

Mae Ifan yn cyfarfod ei ffrind Awel

Mae Ifan yn gofalu am ei dad, sy'n byw efo dementia. Tra ei fod yn siopa, mae'n cwrrdd efo ffrind Awel, sy'n gofyn, "Sut wyt ti? Wyt ti angen unrhyw help i ofalu am dy dad?"

Mae Ifan yn meddwl wrtho'i hun, "os yw Awel yn meddwl bod angen help arnaf, mae'n rhaid ei fod yn meddwl fy mod yn ofalwr gwael".

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut mae meddyliau'n dylanwadu ar ein teimladau.

Sut ydych chi'n meddwl mae Ifan yn teimlo?

Rhowch tic wrth bob ymateb yr ydych yn teimlo sy'n briodol.

- Blin
- Euog
- Hapus
- Unig
- Trist
- Yn cael cefnogaeth
- Gofidus

Cadwch mewn Cof

Dafyddthiau ni allwch newid y pethau sy'n digwydd (digwyddiadau), ond gallwch newid eich ymateb (meddyliau).

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut mae meddyliau'n dylanwadu ar ein teimladau.

Meddyliodd Ifan, "os yw Awel yn meddwl bod angen help arnaf, mae'n rhaid ei fod yn meddwl fy mod yn ofalwr gwael."

Sut ydych chi'n meddwl mae Ifan yn teimlo?

Mae hwn yn feddwl di-fudd a all wneud i Ifan deimlo:

- ✓ yn ofidus
- ✓ unig
- ✓ trist
- ✓ blin
- ✓ euog

Beth petai Ifan yn meddwl, "Os yw Awel yn credu bod angen help arnaf, mae'n rhaid ei fod yn meddwl dipyn ohonaf i a fy nhad, ac eisiau sicrhau ein bod yn iawn?"

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Paru teimladau â meddwl defnyddiol.

Sut mae Ifan yn teimlo nawr?

Rhowch tic wrth bob ymateb yr ydych yn teimlo sy'n briodol..

- Blin
- Euog
- Hapus
- Unig
- Trist
- Yn cael cefnogaeth
- Gofidus

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Paru teimladau â meddwl defnyddiol.

Meddyliodd Ifan, “os yw Awel yn credu bod angen help arnaf, mae'n rhaid ei fod yn meddwl dipyn ohonaf i a fy nhad, ac eisiau sicrhau ein bod yn iawn”.

Sut mae Ifan yn teimlo nawr?

Mae hyn yn feddwl defnyddiol a all wneud i Ifan deimlo'n hapus neu ei fod yn cael ei gefnogi.

1. Gweithgaredd

Pa feddyliau negyddol ydych chi'n eu cael?

Mewn enghraifft gynharach, nodwyd pa feddyliau sy'n ddefnyddiol a pha rai a allai fod yn negyddol. Isod fe welwch restr o feddyliau di-fudd.

Rhowch tic wrth y meddyliau di-fudd rydych chi'n eu cael neu darparwch enghreifftiau ychwanegol.

- Mae'n rhaid i mi wneud popeth ar ben fy hun.
- Nid yw'r person rwy'n gofalu amdano yn poeni amdanaf bellach.
- Pan nad yw'r person rwy'n gofalu amdano yn hapus, mae'n golygu fy mod i'n ofalwr gwael.
- Efallai y bydd y person rwy'n gofalu amdano yn gwella.
- Rhaid i mi bob amser fod ar gael i'r person rwy'n gofalu amdano.
- Ni ddylwn ystyried anghenion fy hun os wyf am fod yn ofalwr da.
- Nid oes unrhyw un yn deall pa mor anodd yw gofalu.
- Ni all unrhyw un ddarparu gofal yn y ffordd rydw i'n ei wneud.
- Mae iddo fo/iddi hi gael diagnosis o ddementia wedi cymhlethu fy mywyd.
- Fel gofalwr, nid oes gennyf amser i eraill.
- Rwy'n teimlo bechod dros y person rwy'n gofalu amdano.
- Mae pobl eraill yn well eu byd na'r person rwy'n gofalu amdano a minnau.
- Arall _____

2. Gweithgaredd

Pa feddyliau defnyddiol ydych chi'n eu cael?

Mewn enghraifft gynharach, nodwyd pa feddyliau sy'n ddefnyddiol a pha rai a allai fod yn ddi-fudd. Isod fe welwch restr o feddyliau defnyddiol.

Rhowch tic ar y meddyliau defnyddiol rydych yn eu cael neu darparu enghreifftiau ychwanegol.

- Mae'n iawn cymryd amser i ymlacio gan y bydd yn fy helpu i ddarparu gofal o safon dda.
- Mae rhannu fy nheimpladau ag eraill yn helpu i leihau'r pwysau.
- Gall gofyn am help gan eraill fy helpu i rannu baich gofal.
- Mae gwneud amser i fy hun yn fy helpu i ddarparu ofal gwell.
- Mae dementia yn glefyd; nid fy mai i na neb arall ydyw.
- Nid oes raid i mi ildio i eraill trwy'r amser.
- Arall _____

Cadwch mewn Cof

Gall newid eich meddyliau i fod yn rhai defnyddiol wneud i chi deimlo'n well.

3. Mae meddwl yn wahanol yn gwneud i chi deimlo'n well

Ni allwch newid y pethau sy'n digwydd, ond gallwch newid eich ymateb. Hynny yw, ni allwch newid digwyddiadau ond gallwch newid eich meddyliau.

Enghraifft 1: Dafydd

Mae Dafydd yn gofalu am ei wraig Llinos, sy'n byw efo dementia. Mae o'n ysgrifennu'r canlynol:

Enw:	Dafydd
Beth oedd y digwyddiad a wnaeth i chi deimlo'n ofidus neu'n anhapus?	Ddoe ymwelodd fy ngwraig Llinos a minnau â rhai ffrindiau. Cawsom dê gyda'n gilydd. Gollyngodd Llinos ei chwpan ar y llawr. Pan ddechreuodd fy ffrindiau lanhau'r llawr, ni helpodd Llinos, ond yn hytrach sefodd yn eu ffordd. Ni ymddiheurodd am ei hymddygiad, a roedd yn chwerthin.
Beth oedd eich meddyliau di-fudd?	Mae ein ffrindiau wedi eu siomi gyda fy ngwraig a ni wnaethent ein gwahodd i'w tŷ eto.
Beth fyddai'n fwy defnyddiol i feddwl?	Mae gan fy ngwraig ddementia a ni all feddwl a gweithredu yn yr un ffordd ag yr arferai wneud. Nid yw ein ffrindiau yn beio fy ngwraig gan fy mod wedi egluro wrthynt fod ganddi ddementia a bod ei meddwl wedi dirywio.
Sut allai'r meddyliau defnyddiol wneud i chi deimlo?	Yn lle teimlo'n bryderus a gyda chywilydd o Llinos, buaswn wedi teimlo'n hapus ynghylch y diwrnod wnaethom dreulio gyda'n ffrindiau.

Enghraifft 2: Helen

Mae Helen yn gofalu am ei brawd Marc, sy'n byw efo dementia. Mae hi'n ysgrifennu'r canlynol:

Enw:	Helen
Beth oedd y digwyddiad a wnaeth i chi deimlo'n ofidus neu'n anhapus?	Wythnos yn ôl, daeth ein chwaer i ymweld â ni. Ar ddiwedd y dydd, dywedais wrth Marc, "roedd yn ddiwrnod gwych, dwyt ti'm yn meddwl?" Yna dywedodd Marc nad oedd yn siŵr, oherwydd ni allai gofio beth yn union yr oeddem wedi bod yn ei wneud. Dywedodd ei fod wedi blino a'i fod eisiau cysgu.
Beth oedd eich meddyliau di-fudd?	Nid oes unrhyw beth rydym yn ei wneud chweil oherwydd mae Marc yn anghofio popeth. Mae popeth yn cael ei ddifetha oherwydd ei ddementia.
Beth fyddai'n fwy defnyddiol i feddwl?	Er ni all o gofio'r hyn a wnaethom, rydw i'n gwybod bod o wedi cael diwrnod gwych hefyd, a dyna sy'n cyfri. Gwenodd lawer heddiw a roedd yn dweud drwy'r adeg pa mor braf oedd bod ein chwaer wedi dod.
Sut allai'r meddyliau defnyddiol wneud i chi deimlo?	Yn lle teimlo'n drist ac yn ddiflas, byddwn wedi teimlo'n hapus am y diwrnod gyda'n chwaer.

Nawr dyma eich cyfle chi. Yn yr ymarfer nesaf byddwch yn gweithio i newid eich meddyliau di-fudd i fod yn rhai defnyddiol.

Ceisiwch feddwl am ddigwyddiad diweddar a wnaeth i chi deimlo'n ofidus ac atebwch y cwestiynau isod. Gallwch gyfeirio'n ôl at yr enghreifftiau ar y dudalen flaenorol i gael rhywfaint o help.

Enw:	
Beth oedd y digwyddiad a wnaeth i chi deimlo'n ofidus neu'n anhapus?	
Beth oedd eich meddyliau di-fudd?	
Beth fyddai'n fwy defnyddiol i feddwl?	
Sut allai'r meddyliau defnyddiol wneud i chi deimlo?	

© Prifysgol Bangor

