

iSupport i Bobl Ifanc

Modiwl 2 Bod yn ofalwr



BOD YN OFALWR

- Sesiwn 1. *Y daith gyda'ch gilydd*
- Sesiwn 2. *Gwella cyfathrebu*
- Sesiwn 3. *Cefnogi gwneud penderfyniadau*
- Sesiwn 4. *Cynnwys eraill*



Cynnwys

Sesiwn 1. <i>Y daith gyda'ch gilydd</i>	3
Sesiwn 2. <i>Gwella cyfathrebu</i>	12
Sesiwn 3. <i>Cefnogi gwneud penderfyniadau</i>	35
Sesiwn 4. <i>Cynnwys eraill</i>	47

Sesiwn 1. Y daith gyda'ch gilydd

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Mae delio â dementia yn daith y byddwch yn ei chymryd gyda'ch gilydd, oherwydd mae'n newid bywyd bob dydd y person sy'n byw gyda dementia a'r gofalwr.

Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu i?

Mae'r sesiwn hon yn dysgu sgiliau ar gyfer eich taith gyda'ch gilydd: i gadw mewn cysylltiad, cynnwys eraill, gofalu amdanoch eich hun, a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

Beth fyddai'n ei ddysgu?

1. Sut y gall eich rôl newid dros amser.
2. Sut i gadw mewn cysylltiad â'r person rydych yn gofalu amdano.
3. Sut i gynllunio gweithgareddau dymunol ac ymlacio.
4. Sut i gynnwys eraill.
5. Sut i gynllunio'n dda ar gyfer y dyfodol.

1. Sut y gall eich rôl newid dros amser



Mae'n debygol y bydd eich rôl a'r pethau a wnewch i helpu i ofalu am aelod o'ch teulu â dementia yn newid dros amser. Yn ystod camau cynnar dementia, efallai y byddwch yn dal i allu mwynhau llawer o wahanol weithgareddau gyda'ch gilydd.

Wrth i ddementia ddatblygu, bydd y person yn cael mwy o anhawster gyda thasgau bob dydd. Bydd hyn yn ei gwneud yn ofynnol i ofalwr wneud mwy i helpu gyda bywyd bob dydd, fel rhoi meddyginiaeth a mynd â'r person â dementia i apwyntiadau.

Yng nghamau canol a hwyrach dementia, efallai y bydd angen i ofalwr wneud hyd yn oed mwy ar gyfer y person â dementia. Gall hyn gynnwys gofal personol, fel ymolchi, mynd i'r toiled a gwisgo. Gallai rhai o'r tasgau hyn fod yn heriol a gallant achosi i chi deimlo dan straen neu ofid.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan Olivia dementia ac mae'n byw gyda'i gŵr Jacob a'u dau blentyn yn eu harddegau. Yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf, mae'n ymddangos bod Olivia yn colli ei chof yn amlach. Yr ychydig droeon diwethaf yr aeth Olivia i siopa, ni allai gofio beth i'w brynu. Daeth adref gyda'r pethau anghywir, a oedd yn rhwystredig i bawb.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rhwystredigaeth ynghylch colli cof.

Sut gallai Jacob a'r plant siarad ag Olivia er mwyn delio â'r hyn a ddigwyddodd?

Ticiwch yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.

- Gadael llonydd i Olivia a gweld beth sy'n digwydd.
- Gofyn i Olivia 'weithio'n galetach' i gofio pethau.
- Peidio â gadael i Olivia siopa mwyach.
- Gofyn i Olivia sut mae hi'n teimlo am ei cholled cof.
- Peidio â beio Olivia, ond gwneud rhestr siopa gyda hi bob tro cyn siopa.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rhwystredigaeth ynghylch colli cof.

Sut gallai Jacob siarad ag Olivia am yr hyn a ddigwyddodd?

- ✓ **Gofyn i Olivia sut mae hi'n teimlo am ei cholled cof.** Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol oherwydd mae Jacob yn mynd i'r afael â'r mater trwy drafod ei effaith ar Olivia a chadw 'mewn cysylltiad'. Gallai Jacob hefyd rannu ei bryderon ei hun am ei cholled cof.
- ✓ **Peidio â beio Olivia, ond gwneud rhestr siopa gyda hi bob tro cyn siopa.** Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol oherwydd bydd hyn yn helpu Olivia i barhau i siopa a chynnal ei hannibyniaeth cyn hired â phosibl.
- ✗ **Gadael llonydd i Olivia a gweld beth sy'n digwydd.** Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol, oherwydd mae Olivia a Jacob ill dau yn teimlo'n rhwystredig. Er mwyn cadw mewn cysylltiad mae'n bwysig siarad am eu rhwystredigaeth a'u pryderon am y dyfodol.
- ✗ **Gofyn i Olivia 'weithio'n galetach' i gofio pethau.** Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol oherwydd bod colli cof yn rhan o fyw gyda dementia, mae'n annhebygol o newid.
- ✗ **Gofyn i Olivia 'weithio'n galetach' i gofio pethau.** Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol oherwydd mae siopa yn bwysig i Olivia. Gall siopa roi pwrpas bywyd i Olivia a theimlad o urddas.

2. Sut i gadw mewn cysylltiad â'r person â dementia

Mae'n bwysig eich bod yn parhau i siarad a threulio amser gydag aelod o'ch teulu sydd â dementia. Gallwch hefyd siarad â nhw am ddementia a sut mae'n effeithio arnoch chi a nhw. Gall hyn fod yn anodd felly efallai y gallech ofyn i bobl eraill yn eich teulu wneud hyn gyda chi hefyd. Gallwch feddwl am bethau braf y gallwch chi eu gwneud gyda'ch gilydd fel eich bod chi i gyd yn cadw mewn cysylltiad. Wrth i amser fynd heibio gallai hyn fod yn anoddach.

Awgrymiadau

Dyma rai awgrymiadau bach i'ch helpu i gyfathrebu'n well gyda rhywun sy'n byw gyda dementia:

- Defnyddiwch frawddegau syml;
- Ceisiwch reoli eich teimladau;
- Crëwch amser i chi'ch hun ac i'ch gilydd.

I gael rhagor o awgrymiadau ar sut i wella cyfathrebu â'r person sy'n byw gyda dementia, gan gynnwys yng nghamau diweddarach y clefyd, darllenwch **Sesiwn 2. Gwella cyfathrebu yn y modiwl hwn.**

3. Gwneud amser i fwynhau eich hun



Wrth i ddementia ddatblygu, efallai y bydd yn rhaid i chi dreulio mwy o amser yn helpu i ofalu am aelod o'ch teulu â dementia. Mae'n bwysig iawn eich bod yn cymryd amser i gael hwyl a mwynhau eich hun yn gwneud y pethau sy'n gwneud i chi deimlo'n dda. Gallwch siarad ag aelodau eraill eich teulu a gwneud cynllun fel bod pawb yn cael amser i ymlacio.

Am ragor o awgrymiadau ar sut i ymlacio, darllenwch **Sesiwn 1. Lleihau straen mewn bywyd bob dydd ym Modiwl 3.**

Am ragor o awgrymiadau ar sut i gadw rheolaeth ar eich teimladau, darllenwch **Sesiwn 3. Meddwl yn wahanol ym Modiwl 3.**

Am ragor o awgrymiadau ar sut i gynllunio gweithgareddau dymunol i chi'ch hun, darllenwch **Sesiwn 2. Gwneud amser ar gyfer gweithgareddau dymunol ym Modiwl 3.**

4. Sut i gynnwys eraill

Mae'n gyffredin iawn i bobl ifanc deimlo nad oes neb yn deall beth mae nhwmae nhw'n mynd drwyddo. Gallai siarad am eich meddyliau a'ch teimladau ag eraill eich helpu i deimlo'n well.

Nid oes rhaid i helpu i ofalu am rywun â dementia fod yn brofiad unig. Mae'n iawn dweud wrth aelodau'ch teulu a'ch ffrindiau sut mae pethau'n mynd a phryd y gallech chi ei wneud gyda seibiant.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Teimlo dan straen oherwydd dyletswyddau sy'n gwrthdaro.

Mae gan Alan, gŵr Molly, ddementia. Mae gan Molly waith pwysig gyda therfyn amser tynn arno yn y gwaith ac mae angen iddi adael am 7:30 y bore wedyn. Mae angen i Carys, eu merch, fod wrth y safle bus erbyn 8:15. Nid yw'r cynorthwydd cartref cyflogedig yn gallu cyrraedd tan 9:00 yn y bore ond mae hyn yn gadael Alan ar ben ei hun am bron i awr. Mae Molly a Carys yn meddwl tybed a fyddai'n iawn gadael Alan ar ben ei hun, ac maent yn teimlo dan straen oherwydd nad ydyn nhw'n siŵr beth i'w wneud.

Sut gallai Molly a Carys ymdopi â'r sefyllfa?

Ticiwch bob ymateb y teimlwch sy'n briodol.

- Gadael Alan ar ben ei hun, a gweld beth sy'n digwydd.
- Gofyn i gymydog ddod i ymweld ag Alan nes i'r cynorthwydd cartref cyflogedig gyrraedd.
- Gofyn i Alan 'ofalu amdano'i hun'.
- Gall Carys fynd i'r ysgol yn hwyr fel y gall fod gyda'i thad nes y daw cymorth.
- Gofyn i'r cynorthwydd cartref cyflogedig ddod i mewn yn gynnar.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Teimlo dan straen oherwydd dyletswyddau sy'n gwrthdaro.

Sut gallai Molly a Carys ymdopi â'r sefyllfa?

- ✓ Gofyn i gymydog ddod i ymweld ag Alan nes i'r cynorthwyydd cartref cyflogedig gyrraedd. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** oherwydd ei fod yn ffordd o sicrhau bod Alan yn ddiogel. Gall Molly wneud ei gwaith a gall Carys gyrraedd yr ysgol mewn pryd.
- ✓ Gofyn i'r cynorthwyydd cartref cyflogedig ddod i mewn yn gynnar. **Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol** ond efallai na fydd yn bosibl oherwydd y byr rybudd.
- ✗ Gofyn i Alan 'ofalu amdano'i hun'. **Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol** oherwydd mae ei ddibyniaeth ar eraill yn rhan o fyw gyda dementia ac yn annhebygol o newid.
- ✗ Gall Carys fynd i'r ysgol yn hwyr fel y gall fod gyda'i thad nes y daw cymorth. **Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol** oherwydd bydd Carys yn colli addysg a gallai fod ar ei hôl hi gyda'i gwaith ysgol.
- ✗ Gadael Alan ar ben ei hun, a gweld beth sy'n digwydd. **Nid yw hwn yn ymateb defnyddiol** oherwydd gallai roi Alan mewn perygl a ni fydd Molly na Carys yn gallu canolbwyntio yn y gwaith/ ysgol gyda'r straen ychwanegol o adael Alan.

Sut gall yr ysgol helpu

Mae'n bwysig bod eich mam neu'ch tad neu aelodau o'r teulu yn rhoi gwybod i'r ysgol am eich sefyllfa. Os yw eich athrawon yn gwybod bod gennych chi gyfrifoldebau gofalu y tu allan i'r ysgol, byddant yn gallu eich cefnogi'n well a'ch rhoi mewn cysylltiad â gwasanaethau neu bobl a all helpu os dymunwch. Efallai y gallant hefyd eich helpu os ydych yn cael trafferth gyda gwaith ysgol a therfynau amser.

5. Sut i gynllunio'n dda ar gyfer y dyfodol

Mae llawer o bobl fel chi ac aelodau o'ch teulu yn poeni am y dyfodol. Mae paratoi ar ei gyfer yn bwnc y bydd angen i'ch rhieni neu aelodau o'ch teulu ei drafod gyda'r person sy'n byw gyda dementia. Bydd angen iddynt siarad am gynllunio ar gyfer gofal yn y dyfodol ac ar ryw adeg hefyd am ddewisiadau diwedd oes. Efallai y bydd eich rhieni/ neiniau a theidiau neu aelodau o'ch teulu yn eich cynnwys chi yn y sgwrsiau hyn, neu efallai ddim.

Bydd cynllunio'n gynnar hefyd yn sicrhau y bydd y person rydych yn helpu i ofalu amdano yn gallu dweud yn well beth yw ei ddymuniadau.

Cynllunio ar gyfer gofal yn y dyfodol

Weithiau mae'r person sy'n byw gyda dementia yn symud i fyw i gartref gofal. Gall hwn fod yn gyfnod trist ac anodd i deuluoedd.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Elliot yn 15 oed. Am ddeng mlynedd bu ei nain, Jean, sydd â dementia, yn byw gydag ef a'i rieni. Yn ystod y cyfnod hwn, bu Elliot yn helpu i ofalu am ei nain bob dydd, yn aml yn eistedd gyda hi ac yn cadw cwmni iddi.

Roedd teulu Elliot yn gobeithio y byddai Jean yn gallu parhau i fyw gyda nhw. Fodd bynnag, wrth i anghenion gofal Jean gynyddu, daeth pethau'n anodd iawn. Yn ddiweddar, symudodd Jean i fyw mewn cartref gofal ger eu cartref.

Mae Elliot yn colli ei nain ac yn teimlo'n euog ac yn drist. Mae'n siarad â'i rieni am:

- Ei deimladau o euogrydd a sut y gall leihau hyn trwy wybod bod Jean yn cael gofal da ac yn hapus yn ei chartref newydd a mai dyma oedd y penderfyniad gorau iddi hi a'u teulu.
- Rhoi llyfr brasluniau at ei gilydd, gyda lluniau ac atgofion y gallan nhw fynd gyda nhw i'r cartref gofal er mwyn iddyn nhw allu edrych arno gyda'i nain pan fyddan nhw'n ymweld.
- Trefnu gwyliau teuluol bach nawr bod Jean yn derbyn gofal da yn y cartref gofal. Nid ydynt wedi cael un ers blynnydoedd lawer!

Gall perthnasoedd newid



Wrth i amser fynd heibio ac i'r dementia fynd rhagddo, gall y berthynas rhyngoch chi, aelodau'ch teulu a'r person sy'n byw gyda dementia newid.

Fodd bynnag, mae'n bwysig eich bod chi'n gwybod, er efallai na fyddwch chi i gyd yn gallu gwneud yr un pethau ag y gwnaethoch chi o'r blaen, gallwch chi ddal i ddod o hyd i

ffyrdd newydd o ddangos cariad a chadw mewn cysylltiad.

Dyma rai awgrymiadau i chi ar sut i gadw mewn cysylltiad ag aelod o'ch teulu â dementia.

Ffyrdd i aros yn gysylltiedig

- Defnyddiwch gyffyrddiad, gafaél yn nwylo eich gilydd neu dylino ysgafn i gyfathrebu cynhesrwydd, cysylltiad, diogelwch a chariad.
- Defnyddiwch gerddoriaeth - mae'n wirioneddol yn iaith fyd-eang. Chwaraewch gerddoriaeth y mae'r person rydych chi'n gofalu amdano yn ei hoffi, a sy'n gwneud iddynt deimlo'n dda.

- Ceisiwch gynnal eich synnwyr digrifwch.
- Siaradwch â nhw am yr hyn y maent yn ei hoffi a'i angen - mae'n sgwrs bwysig ei chael fwy nag unwaith, wrth i bethau newid dros amser.

Gofalu amdanoch chi'ch hun

Un o'r pethau pwysicaf i'w gofio wrth i rolau newid yw bod angen i chi, fel person ifanc sy'n darparu gofal i berson â dementia, ofalu amdanoch chi'ch hun hefyd. Yn yr adrannau nesaf, byddwn yn rhoi awgrymiadau i chi ynghylch ffyrdd o wneud hyn.

Awgrymiadau

- Mae'n iawn cymryd seibiant
- Mae'n iawn gofyn am help
- Mae'n iawn i deimlo'n rhwystredig weithiau
- Mae'n iawn i chi deimlo'n unig neu'n drist weithiau os ydych chi'n gweld na allwch gyfathrebu na chysylltu â'r aelod teulu sydd â dementia fel roeddech yn arfer gwneud

Cofiwch am beth y buom yn trafod

- Wrth i'ch cyfrifoldebau gofalu newid, mae'n bwysig eich bod yn cadw mewn cysylltiad â'ch teulu a'r person sy'n byw gyda dementia.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cadw amser i wneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau fel nad yw'ch rôl yn mynd yn llethol neu'n ormod.
- Gofynnwch am help oherwydd gall bod yn ofalwr ifanc i rywun â dementia fod yn flinedig.

Sesiwn 2. Gwella cyfathrebu

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Yn aml, gall dementia wneud cyfathrebu'n anodd.

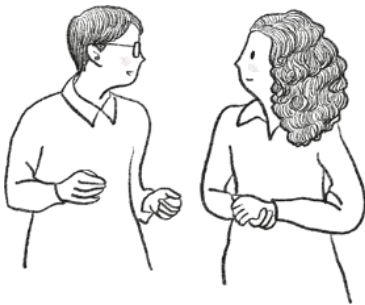
Sut fydd y sesiwn hon yn fy helpu i?

Mae'r sesiwn hon yn eich helpu i siarad mewn ffordd syml ac uniongyrchol a dangos eich tosturi mewn sefyllfaoedd bob dydd.

Beth fyddai'n ei ddysgu?

1. Sut i wella cyfathrebu.
2. Sut i wirio gallu'r person i glywed a gweld.
3. Sut i dynnu sylw mewn ffordd barchus.
4. Sut i gadw pethau'n syml.
5. Sut i gymryd y person o ddifrif.
6. Sut i dalu sylw i ymatebion.
7. Sut i roi canmoliaeth.
8. Sut i ddangos tosturi.

1. Sut i wella cyfathrebu



Yn y sesiwn hon, byddwch yn canfod offer ac awgrymiadau a fydd yn eich helpu i gyfathrebu'n well. Fel y gwyddoch, yn aml gall dementia wneud cyfathrebu braidd yn anodd a gall hyn effeithio ar eich perthynas â'r person rydych chi'n gofalu amdano. Gall hyd yn oed eu gwneud nhw neu chi yn rhwystredig, yn drist neu'n ddig.

- Pan fyddwch chi'n cyfathrebu â'r person rydych chi'n gofalu amdano, er enghraifft trwy siarad â nhw neu eu cofleidio, gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n deall yr hyn rydych chi'n ei olygu gyda'ch gweithred a'ch bod chi'n eu deall hefyd.

- Dangoswch dosturi trwy wrando, cymerwch nhw o ddifrif, eu trin â pharch ac urddas, dangoswch ddiddordeb, neu roi gwên neu gwtsh iddynt. Mae hyn yn bwysig iawn i bob bod dynol, gan gynnwys pobl â dementia.

Yn y sesiwn hon rydym yn eich helpu i ddangos tosturi. Bydd rhai sgiliau sylfaenol pwysig ar gyfer cyfathrebu yn cael eu hesbonio.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Dychmygwch eich bod chi'n byw gyda dementia.

Dychmygwch am eiliad eich bod chi'n byw gyda dementia.

Beth fydddech chi'n hoffi i bobl eraill ei wneud?

Dewiswch bob un sy'n berthnasol.

- Gwrando ar sut rydych chi'n teimlo.
- Siarad tu ôl i'ch cefn chi.
- Gwenu arnoch.
- Dweud nad oes ots ganddynt.
- Dweud wrthyich eu bod yn eich caru.
- Eich trin fel plentyn.
- Eich trin â pharch ac urddas.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Dychmygwch eich bod chi'n byw gyda dementia.

Beth fydddech chi'n hoffi i bobl eraill ei wneud?

- ✓ Gwrando ar sut rydych chi'n teimlo.
- ✗ Siarad tu ôl i'ch cefn chi.
- ✓ Gwenu arnoch.
- ✗ Dweud nad oes ots ganddynt.
- ✓ Dweud wrthyh eu bod yn eich caru.
- ✗ Eich trin fel plentyn.
- ✓ Eich trin â pharch ac urddas.

2. Sut i wirio gallu'r person i glywed a gweld



Mae siarad, cyffwrdd a defnyddio iaith y corff yn bwysig iawn. Yn anffodus, efallai y bydd rhai pobl â dementia yn cael trafferth clywed a gweld. Mae'n bwysig bod eich teulu'n gwirio a ellid gwella clyw a golwg y person trwy, er enghraifft, newid ychydig ar amgylchedd y tŷ, neu drefnu unrhyw archwiliadau meddygol perthnasol. Fel person ifanc, efallai y byddwch yn ymwneud â hyn, neu efallai na fyddwch.

1. Gweithgaredd

Mae'r gallu i weld yn bwysig ar gyfer cyfathrebu. Gwiriwch yr eitemau isod a all helpu pobl â dementia i weld yn well.

Awgrymiadau

A oes digon o olau?	<input type="checkbox"/> Ie <input type="checkbox"/> Na	Yn gyffredinol, mae pobl â dementia angen mwy o olau i weld yn glir. Cynyddwch lefelau golau a defnyddio golau dydd lle bo hynny'n bosibl. Bydd yn helpu'r person sy'n byw â dementia i weld yn dda. Efallai y byddwch hefyd yn penderfynu gadael goleuadau ymlaen drwy'r nos fel y gall y person ddod o hyd i'r ystafell ymolchi.
A oes digon o wrthgyferbyniad mewn lliwiau?	<input type="checkbox"/> Ie <input type="checkbox"/> Na	Gall dementia ei gwneud hi'n anodd gweld cyferbyniadau. Er enghraifft, os oes plât gwyn ar fwrdd gwyn, gall pobl â dementia gael anhawster gweld y plât. Gall plât neu liain bwrdd lliwgar helpu.
A yw'r person sy'n byw gyda dementia yn gwisgo eu sbectol?	<input type="checkbox"/> Ie <input type="checkbox"/> Na	A yw'r person sy'n byw â dementia yn colli ei sbectol yn aml? Anogwch nhw i roi'r sbectol yn yr un fan bob amser er mwyn lleihau rhwystredigaeth o orfod chwilio amdani. Weithiau mae llinyn gwddf yn ddefnyddiol hefyd.
A yw'r sbectol yn dal i fod yn iawn?	<input type="checkbox"/> Ie <input type="checkbox"/> Na	Os yw'r person sy'n byw â dementia yn gwisgo sbectol, gwiriwch a yw'r sbectol yn lân ac yn dal i fod yn gyfforddus i'w gwisgo. A yw'r sbectol yn gyfforddus o amgylch y clustiau a'r trwyn?
A oes angen i chi gysylltu â meddyg?	<input type="checkbox"/> Ie <input type="checkbox"/> Na	Os nad oes gan y person sy'n byw â dementia sbectol, ond ddim yn gallu gweld yn dda mwyach, ymgynghorwch â meddyg. Os yw'r person sy'n byw â dementia yn gwisgo sbectol, gwiriwch a yw'r presgripsiwn yn dal i fod yn gywir, neu ymgynghorwch â meddyg.

2. Gweithgaredd

Ymarfer i wella clyw

Mae'r gallu i glywed yn bwysig ar gyfer cyfathrebu. *Gwiriwch yr eitemau isod i helpu i wella clyw.*

Awgrymiadau

<p>A oes gormod o sŵn?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ie <input type="checkbox"/> Na</p>	<p>Bydd lleihau sŵn cefndir yn helpu i wella clyw. Efallai bod angen mynd â'r person sy'n byw â dementia i leoliad tawelach gyda llai o ymyriadau. Diffoddwch y teledu neu'r radio wrth geisio cyfathrebu â nhw.</p>
<p>Os oes gan y person sy'n byw â dementia declyn cymorth clyw, a ydynt yn ei wisgo?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ie <input type="checkbox"/> Na</p>	<p>Efallai y bydd y person sy'n byw â dementia yn anghofio gwisgo'r teclyn cymorth clyw, neu angen help i'w roi i mewn yn iawn.</p>
<p>A yw'r teclyn cymorth clyw dal yn iawn?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ie <input type="checkbox"/> Na</p>	<p>Os yw'r person sy'n byw â dementia yn gwisgo teclyn cymorth clyw, gwiriwch a yw'n lân, yn ffitio'n dda yn nhiwb y glust, yn dal i fod yn gyfforddus i'w wisgo, a bod y batris wedi'u gwefru.</p>
<p>A oes angen i chi gysylltu â meddyg?</p>	<p><input type="checkbox"/> Ie <input type="checkbox"/> Na</p>	<p>Os yw'r person sy'n byw â dementia yn gwisgo teclyn cymorth clyw, byddai eich teulu eisiau gwirio i weld a yw'r presgripsiwn dal yn gywir, neu a oes angen iddynt ymgynghori â meddyg. Os nad oes gan y person sy'n byw â dementia declyn cymorth clyw, ond na all glywed yn dda bellach, dylai eich teulu ymgynghori â meddyg (awdiolegydd).</p>

3. Sut i dynnu sylw mewn ffordd barchus

Mae'r person sy'n byw â dementia yn berson â theimladau, waeth pa mor ddifrifol yw'r clefyd neu pa mor ddatblygedig yw'r problemau cyfathrebu. Felly, cam cyntaf pwysig yw cysylltu â'r person rydych chi'n gofalu amdano trwy ddal ei sylw.

Cofiwch

- Mae tynnu sylw yn gam pwysig cyntaf ar gyfer cyfathrebu da.
- Mae gwahanol ffyrdd i gael sylw person sy'n byw â dementia mewn ffordd barchus.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Tynnu sylw mewn ffordd barchus.

Isod mae rhai awgrymiadau ynghylch sut i ddal sylw person sy'n byw â dementia.

Dewiswch bob ateb rydych chi'n teimlo sy'n briodol.

- Codi eich llais neu weiddi.
- Siarad yn glir ac yn araf, ar dôn sy'n gyfforddus i'r person, wyneb yn wyneb ac ar lefel llygad.
- Cyffwrdd llaw, braich neu flaen yr ysgwydd.
- Stopio a dal y person i wneud iddo ef neu hi wrando.
- Mynd tuag at y person o'r cefn a chyffwrdd yn eu hysgwydd.
- Galw'r person sy'n byw â dementia yn ôl enw maent yn ei adnabod.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Tynnu sylw mewn ffordd barchus.

Isod mae rhai ffyrdd a awgrymir i gael sylw person sy'n byw â dementia.

- ✘ Codi eich llais neu weiddi. **Nid yw codi eich llais yn ffordd barchus** i dynnu sylw. Efallai y bydd hyd yn oed yn gwneud i'r person sy'n byw â dementia deimlo'n drist, yn rhwystredig neu'n ddig.
- ✓ Siarad yn glir ac yn araf, ar dôn sy'n gyfforddus i'r person, wyneb yn wyneb ac ar lefel llygad. **Mae hon yn ffordd briodol** o wneud cyswllt. Mae'n dangos eich bod yn ceisio cysylltu mewn ffordd barchus.
- ✓ Cyffwrdd llaw, braich neu flaen yr ysgwydd. **Mae hon yn ffordd dda** i ddenu sylw person sy'n byw â dementia.
- ✘ Stopio a dal y person i wneud iddynt wrando. **Nid yw hon yn ffordd barchus** o dynnu sylw. Efallai y bydd hyd yn oed yn gwneud i'r person sy'n byw â dementia deimlo'n ofidus neu'n ddig.
- ✘ Mynd tuag at y person o'r cefn a chyffwrdd yn eu hysgwydd. **Gall hyn ddychryn rhywun** nad yw'n eich disgwyl, neu efallai nad oeddent wedi eich clywed yn dod tuag atynt.
- ✓ Galwch y person sy'n byw â dementia yn ôl enw maent yn ei adnabod. **Mae hon yn ffordd dda** i ddenu sylw person sy'n byw â dementia. Efallai y byddwch chi'n defnyddio eu henw cyntaf neu lysenw a ddefnyddiwyd yn y gorffennol.

4. Sut i'w gadw'n syml

Yn aml, mae'r iaith a ddefnyddiwn i gyfleu neges yn rhy gymhleth. Bydd ei gadw'n syml yn helpu'r person rydych chi'n gofalu amdano eich deall chi'n well.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cadwch bethau'n syml.

Mae Jonathan yn gofalu am ei dad sydd â dementia. Mae Jonathan yn sylwi nad yw ei dad yn ei ddeall.

A allwch chi ddweud pam?

Gwiriwch yr eitemau yn y rhestr isod y credwch a allai amharu ar gyfathrebu rhwng Jonathan a'i dad.

- Mae'r radio ymlaen.
- Mae Jonathan ar ei ffôn, yn syllu i lawr ar ei sgrin.
- Mae Jonathan yn gofyn nifer o gwestiynau ar yr un pryd.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cadwch bethau'n syml.

Mae Jonathan yn gofalu am ei dad sydd â dementia. Mae Jonathan yn sylwi nad yw ei dad yn ei ddeall.

A allwch chi ddweud pam?

- ✓ Mae'r radio ymlaen. **Da iawn!** Gall radio dynnu sylw'n arw iawn. Mae'n ei gwneud hi'n anodd dilyn yr hyn y mae rhywun arall yn ei ddweud, yn enwedig i bobl â dementia a all gael anhawster canolbwytio.
- ✓ Mae Jonathan ar ei ffôn, yn syllu i lawr ar ei sgrin. **Da iawn!** Nid yw bod ar ei ffôn yn dangos diddordeb a bydd yn drysu ei dad. Mae'n bwysig i'r person â dementia weld eich wyneb pan fyddwch yn siarad â nhw. Mae'n ei gwneud hi'n haws iddynt ddeall.
- ✓ Mae Jonathan yn gofyn nifer o gwestiynau ar yr un pryd. **Cywir!** Mae gofyn gormod o gwestiynau ar yr un pryd yn ei gwneud hi'n anodd i'w dad ei ddeall.

Cadwch mewn cof

- Gofynnwch neu dywedwch un peth ar y tro wrth berson sy'n byw â dementia.
- Defnyddiwch iaith syml a chadwch eich brawddegau'n fyr.
- Weithiau gallai fod yn ddefnyddiol defnyddio cwestiynau y gellir eu hateb yn syml gydag IE neu NA.
- Sicrhewch nad oes unrhyw sŵn cefndir sy'n tynnu sylw, fel teledu neu radio.

5. Sut i gymryd y person o ddifrif



Ar ryw bwynt, efallai na fyddwch yn deall beth mae'r person rydych chi'n gofalu amdano yn ei olygu. Gall yr iaith maent yn ei defnyddio ymddangos yn rhyfedd neu'n ddoniol, hyd yn oed.

Fodd bynnag, mae'n bwysig eich bod yn eu cymryd o ddifrif. Mae'r person rydych chi'n gofalu amdano yn ceisio dweud rhywbeth wrthyhych, er y gallai eu sgiliau cyfathrebu fod yn wael oherwydd y dementia.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae John yn helpu i ofalu am ei nain, Louise, sydd â dementia. Mae'n gofyn i'w nain ddisgrifio'i bore iddo, ond mae hi'n cael trafferth dod o hyd i'r geiriau cywir. Dywed John wrth ei dad o flaen Louise: "Does gen i ddim syniad beth mae hi'n ei olygu!" Mae ei dad yn ateb: "Dwi ddim yn gwybod chwaith. Mae hi union fel plentyn!"

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Talwch sylw i ymatebion.

Pa rai o'r datganiadau canlynol sy'n ddefnyddiol yn eich barn chi?

Ticiwch bob ymateb rydych chi'n teimlo sy'n briodol.

- Ni ddylai John siarad am ei nain pan mae hi yn yr un ystafell. Gallai John fod wedi dweud: "Mae'n anodd deall beth rydych chi'n ei olygu." Yn ogystal, gallai fod wedi gofyn rhai cwestiynau y gallai ei nain fod wedi'u hateb gyda 'IE' neu 'NA'. Er enghraifft: "Ydych chi wedi bod allan y bore yma?"
- Gallai John a'i dad fod yn fwy amyneddgar.
- Gallai John a'i dad ofyn i nain John, Louise, a yw'n iawn pan fyddant yn ceisio dyfalu beth mae hi eisiau ei ddweud.

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Talwch sylw i ymatebion.

Pa rai o'r datganiadau canlynol sy'n ddefnyddiol yn eich barn chi?

- ✓ Ni ddylai John siarad am ei nain pan mae hi yn yr un ystafell. Gallai John fod wedi dweud: "Mae'n anodd deall beth rydych chi'n ei olygu." Yn ogystal, gallai fod wedi gofyn rhai cwestiynau y gallai ei nain fod wedi'u hateb gyda 'IE' neu 'NA'. Er enghraifft: "Ydych chi wedi bod allan y bore yma?" **Defnyddiol iawn!** Mae John yn cymryd ei nain o ddifrif wrth geisio deall beth mae hi eisiau ei ddweud. Peidiwch â siarad am y person rydych yn helpu i ofalu amdano tra eu bod yn yr un ystafell.
- ✓ Gallai John a'i dad fod yn fwy amyneddgar. **Defnyddiol iawn!** Mae'n cymryd mwy o amser i bobl â dementia ddod o hyd i'r geiriau cywir ac maent angen amser ac amynedd i gael eu deall.
- ✓ Gallai John a'i dad ofyn i nain John, Louise, a yw'n iawn pan fyddant yn ceisio dyfalu beth mae hi eisiau ei ddweud. Mae hwn yn **ateb priodol** oherwydd bod rhai pobl â dementia yn gwerthfawrogi cymorth i ddod o hyd i'r geiriau cywir neu lenwi brawddegau.

Cofiwch

- Mae'n bwysig cymryd y person rydych chi'n gofalu amdano o ddifrif a'i drin â pharch ac urddas.
- Peidiwch â siarad amdanynt tra'u bod yn bresennol.
- Byddwch yn amyneddgar a rhowch amser iddynt ddod o hyd i'r geiriau cywir.
- Pan fydd y person rydych chi'n gofalu amdano yn anodd ei ddeall, gallai fod o gymorth gofyn cwestiynau penagored y gellir eu hateb gydag IE neu NA i ddeall yr hyn maent yn ei olygu.

6. Sut i dalu sylw i ymatebion

Gallwch chi ddysgu llawer o'r ffordd mae rhywun yn siarad ac yn edrych. Er enghraifft, os yw rhywun yn gwenu, gallwch chi dybio bod y person hwn mewn hwyliau da. Bydd cadw hyn mewn cof yn eich helpu i gyfathrebu â'r aelod teulu rydych chi'n gofalu amdano.

5. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Talwch sylw i ymatebion.

Cymerwch gip ar y cartwnau isod. Ydych chi'n deall y teimladau hyn?
Dewiswch yr ateb cywir ar gyfer pob cartwŵn.



- Hapus
- Blin
- Trist
- Ofnus



- Hapus
- Blin
- Trist
- Ofnus



- Hapus
- Blin
- Trist
- Ofnus



- Hapus
- Blin
- Trist
- Ofnus

5. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Talwch sylw i ymatebion.

Cymerwch gip ar y cartwnau isod. Ydych chi'n deall y teimladau hyn?



- Hapus
- Blin
- Trist
- Ofnus



- Hapus
- Blin
- Trist
- Ofnus



- Hapus
- Blin
- Trist
- Ofnus



- Hapus
- Blin
- Trist
- Ofnus

Cadwch mewn cof

- Sylwch ar iaith corff a mynegiant wyneb y person yr ydych yn gofalu amdano. Gall eich helpu i ddeall sut mae nhwmae nhw'n teimlo. Mae enghreifftiau o iaith y corff yn cynnwys gwingo, croesi breichiau neu gerdded nôl a blaen. Er enghraifft, a yw'r person yn nerfus, yn ofidus neu'n bryderus.

7. Sut i roi canmoliaeth



Mae'n bwysig canmol y person rydych chi'n gofalu amdano. Yn gyffredinol, mae'n llawer mwy effeithiol dweud wrth rhywun beth mae yn ei wneud yn dda, na dweud wrtho bod beth mae'n ei wneud yn anghywir.

Er enghraifft, gallwch chi roi gwybod i'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano os ydyn nhw wedi gwneud rhywbeth yn dda neu eu bod nhw'n edrych yn neis.

Cadwch mewn cof

- Bydd y person rydych chi'n helpu i ofalu amdano yn teimlo'n dda os ydych chi'n dweud rhywbeth positif.
- Gellir rhoi canmoliaeth mewn sawl ffordd wahanol. Er enghraifft, gallwch chi ddweud 'rydych chi'n edrych yn ddel iawn heddiw' neu gallwch chi roi cwtsh i'r person i'w longyfarch am wneud rhywbeth yn dda.
- Bydd dweud rhywbeth negyddol yn gwneud i berson deimlo'n ddrwg.

6. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rhowch ganmoliaeth.

Dyma restr o ddatganiadau.

Mae'r datganiadau hyn yn cynnwys sawl enghraifft o ganmoliaeth. Fodd bynnag, mae yma hefyd rai datganiadau nad ydynt yn ganmoliaethus.

Rhowch farc tic o flaen y datganiadau nad ydynt yn ganmoliaethus.

- Rydych yn edrych yn hardd.
- Rydych yn dda am...
- Beth ydych chi'n wneud? Rhowch gorau iddi!
- Rydych yn helpu yn fawr. Diolch.
- Rydych yn gwneud llanast.
- Dylech deimlo cywilydd eich bod yn anghofio bob peth.
- Rwyf wrth fy modd eich cael chi yma.
- Rydych yn fy ngyrru i'n wirion.
- Mae gennych wên hyfryd.

6. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Rhowch ganmoliaeth.

Dyma restr o ddatganiadau.

Mae'r datganiadau hyn yn cynnwys sawl enghraifft o ganmoliaeth. Fodd bynnag, mae yma hefyd rai datganiadau nad ydynt yn ganmoliaethus.

- ✓ Rydych yn edrych yn hardd.
- ✓ Rydych yn dda am...
- ✗ Beth ydych chi'n wneud? Rhowch gorau iddi!
- ✓ Rydych yn helpu yn fawr. Diolch.
- ✗ Rydych yn gwneud llanast.
- ✗ Dylech deimlo cywilydd eich bod yn anghofio bob peth.
- ✓ Rwyf wrth fy modd eich cael chi yma.
- ✗ Rydych yn fy ngyrru i'n wirion.
- ✓ Mae gennych wên hyfryd.

3. Gweithgaredd

Meddyliwch am yr holl bethau rydych chi'n eu hoffi am y person rydych chi'n helpu i ofalu amdano. Nawr ceisiwch ysgrifennu rhywbeth y byddech chi'n ei ddweud i roi canmoliaeth iddynt. Gallwch naill ai ysgrifennu hwn ar lyfr nodiadau neu yn y blwch testun isod.

8. Sut i ddangos tosturi

Mae'n bwysig eich bod chi'n dangos tosturi, hyd yn oed os yw person sy'n byw â dementia yn ailadrodd yr un cwestiynau drosodd a throsodd, neu fod deall eich gilydd yn dod yn fwyfwy anodd.

Mae angen i chi gofio bod dementia yn glefyd a all wneud cyfathrebu'n anodd. Er enghraifft, efallai bod rhywun sy'n byw â dementia wedi anghofio'r hyn maent newydd ei ddweud. Mae angen i chi ymdrechu mwy a bod yn amyneddgar gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae Wil yn helpu i ofalu am ei nain, Elena, sy'n byw gyda dementia. Bu farw taid Wil (gŵr Elena) chwe mis yn ôl. Mae Elena yn aml yn gofyn i Wil ble mae ei gŵr. Mae hyn yn anodd i Wil. Mae'n gwybod bod Elena yn colli ei gŵr ac efallai ei bod wedi anghofio ei fod wedi marw. Mae Wil yn ceisio tynnu ei sylw trwy ofyn cwestiynau am bethau eraill, fel: "Sut oedd eich diwrnod?" Mae Elena'n parhau i ofyn ble mae taid Wil.

7. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut i ddangos tosturi (1).

A wnaeth Wil ymateb mewn ffordd ddefnyddiol?

- Do
- Na

Heddiw mae Wil yn rhoi cynnig ar ddull gwahanol

Dywed Wil wrth ei nain: "Mae'n rhaid ei bod hi'n anodd i chi fod taid wedi marw". Mae'n rhoi cwtsh i Elena. Mae Wil yn dangos rhai lluniau o daid i Elena ac yn siarad â hi amdano. Dangosodd Wil ei fod yn deall bod ei nain yn colli ei gŵr ac mae'n ceisio ei chefnogi.

8. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut i ddangos tosturi (2).

A wnaeth Wil ymateb yn dda?

- Do
- Na

7. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut i ddangos tosturi (1).

A wnaeth Wil ymateb mewn ffordd ddefnyddiol?

✘ **Na.** Mae Wil eisiau tynnu sylw ei nain oherwydd ei fod yn gwybod ei bod yn colli ei gŵr a bydd yn drist i gael ei atgoffa iddo farw. Er bod gan Wil y bwriad gorau, nid yw anwybyddu ei chwestiynau yn ffordd ddefnyddiol o ymateb, yn enwedig oherwydd bod ei nain yn parhau i ofyn.

8. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Sut i ddangos tosturi (2).

A wnaeth Wil ymateb yn dda?

✔ **Do.** Mae'n bwysig rhoi cynnig ar wahanol ymatebion i nodi'r un a fydd yn achosi llai o ofid. I ddechrau, ceisiodd Wil dynnu sylw ei nain heb unrhyw lwyddiant. Heddiw, wrth eistedd gyda hi a dangos lluniau o'i gŵr iddi, cawsant sgwrs dda amdano.

Gadewch i ni gofio beth rydyn ni wedi siarad amdano

Rydych chi wedi ymarfer y sgiliau cyfathrebu canlynol:

- Gwirio'r gallu i glywed a gweld;
- Tynnu sylw mewn ffordd barchus;
- Ei gadw'n syml;
- Cymryd y person o ddifrif;
- Rhoi sylw i ymatebion;
- Rhoi canmoliaeth;
- Dangos tosturi.

Cadwch mewn cof bod gan bobl â dementia yr hawl hefyd i alaru ar ôl colli rhywun annwyl mewn lleoliad diogel a chefnogol. Mae esiampl Will a'i nain, Elena, yn dangos:

- Y gallwch ddangos tosturi mewn gwahanol ffyrdd.
- Mae'n bwysig cymryd person sy'n byw â dementia o ddifrif a rhoi sylw i'r cwestiynau sydd ganddynt.
- Mae dangos tosturi yn helpu i wella'ch perthynas â'r person rydych chi'n gofalu amdano.

Sesiwn 3. Cefnogi gwneud penderfyniadau

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Gall gwneud penderfyniadau ddod yn anoddach i berson sy'n byw â dementia dros amser.

Am beth rydyn ni'n mynd i siarad yn y sesiwn hon?

Rydyn ni'n mynd i edrych ar enghreifftiau o sut y gall eich teulu gefnogi'r person sy'n byw gyda dementia i wneud eu penderfyniadau eu hunain cyhyd ag y bo modd a hefyd i'w helpu i wneud penderfyniadau er eu lles gorau.

Beth fyddai'n ei ddysgu?

1. Byddwn yn edrych ar pam mae angen cefnogaeth wrth wneud penderfyniadau a byddwn yn trafod sut y gall eich teulu gefnogi eich anwylyd gyda dementia:
2. Gwneud penderfyniadau er eu lles gorau.
3. Gwneud penderfyniadau bob dydd wrth i'r dementia ddatblygu.
4. Gwneud penderfyniadau cymhleth.

1. Pam fod y person rydych yn helpu i ofalu amdano angen cymorth i wneud penderfyniadau?



Mae cefnogi rhywun â dementia i wneud eu penderfyniadau eu hunain yn bwysig iawn. Fel pawb arall, mae gan bobl sy'n byw â dementia yr hawl i gymryd rhan ym mhob penderfyniad sy'n effeithio ar eu bywydau a'u llesiant. Fodd bynnag, gallai gwneud penderfyniadau ddod yn anodd oherwydd datblygiad y dementia. Weithiau mae hyn yn arwain at berthnasau yn cymryd drosodd y broses o wneud penderfyniadau, yn lle cefnogi

pobl â dementia i wneud eu penderfyniadau eu hunain.

Yn y sesiwn hon, byddwch yn siarad am sut y gallwch chi gefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdano pan fydd angen iddynt wneud penderfyniad.

2. Gwneud penderfyniadau sydd er lles y person rydych yn helpu i ofalu amdano

Mae angen i bawb wneud penderfyniadau, p'un a ydynt yn rhai mawr neu fach. Oherwydd bod gan y person rydych chi'n gofalu amdano ddementia, mae angen eich cefnogaeth i'w helpu i egluro'r hyn y mae ei eisiau a beth yw ei ddymuniadau.

Gall hyn fod yn anodd i chi a'ch teulu oherwydd nifer o resymau:

- **Colli cof**

Weithiau bydd colli cof yn achosi i rywun â dementia anghofio'r wybodaeth sydd ei hangen i wneud penderfyniad.

- **Problemau gyda gwneud penderfyniadau cymhleth**

Gall penderfyniadau cymhleth, megis penderfynu a ddylid mynd allan ar eich pen eich hun ai peidio, fod yn fwy heriol, felly mae cefnogaeth yn bwysig.

- **Problemau gyda meddwl neu anawsterau adnabod a disgrifio beth mae rhywun â dementia yn ei feddwl**

Pan fydd rhywun sy'n byw â dementia yn cael problemau meddwl neu i ddisgrifio'r hyn y mae'n ei feddwl, gallai fod yn anoddach iddynt wneud penderfyniad a'i rannu gyda chi.

1. Gweithgaredd

Meddylwch am eich sefyllfa eich hun

Ydych chi'n cefnogi'r person rydych chi'n gofalu amdano i wneud penderfyniadau? A allwch chi feddwl am unrhyw enghreifftiau? *Gallwch naill ai ysgrifennu hwn ar lyfr nodiadau neu yn y blwch testun isod.*

3. Sut i gefnogi rhywun â dementia i wneud penderfyniadau bob dydd?

Mae'n bwysig annog y person rydych chi'n gofalu amdano i wneud beth bynnag maent yn dal i allu ei wneud. Bydd eu cefnogi i wneud penderfyniadau yn eu helpu i fod yn fwy annibynnol ac efallai eu helpu i wella eu hunan-barch.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan George glefyd Alzheimer ac mae'n briod â Maria. Byddai George bob amser yn gosod ei dillad allan ar gyfer y diwrnod wedyn gyda'r nos. Nawr mae ganddo ddementia, mae'n anghofio gwneud hynny ac weithiau'n gwisgo'r un dillad bob dydd.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cefnogaeth i wneud penderfyniadau bob dydd.

Beth ydych chi'n feddwl yw'r ffordd orau o sicrhau bod George yn gwisgo dillad glân, heb gymryd drosodd ei benderfyniadau ar yr un pryd?

- Cyn i Maria a George fynd i'r gwely, mae Maria'n gofyn i George beth mae eisiau ei wisgo drannoeth. Yna mae hi'n gofyn i George osod y dillad hyn allan.
- Mae Maria yn dewis dillad i George ac mae hi'n gofyn iddo eu gosod allan.
- Mae Maria yn dewis dillad i George yn y bore ac yn eu rhoi yn uniongyrchol i George eu gwisgo.

Cadwch mewn cof

- Mae'n bwysig annog y person rydych chi'n helpu i ofalu amdano i barhau i wneud beth bynnag mae yn dal i allu ei wneud.
- Bydd cefnogi'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano i wneud penderfyniadau yn eu helpu i fod yn fwy annibynnol.
- Gall cefnogi'r person rydych chi'n helpu i ofalu amdano i wneud penderfyniadau ychwanegu at ei hunan-barch.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cefnogaeth i wneud penderfyniadau bob dydd.

Beth ydych chi'n feddwl yw'r ffordd orau o sicrhau bod George yn gwisgo dillad glân, heb gymryd drosodd ei benderfyniadau ar yr un pryd?

✓ Cyn i Maria a George fynd i'r gwely, mae Maria yn gofyn i George beth mae o am ei wisgo drannoeth. Yna mae hi'n gofyn i George eu gosod allan. **Mae hwn yn ateb defnyddiol iawn!** Fel hyn anogir George i wneud y pethau y mae'n dal i allu eu gwneud.

✓ Mae Maria yn dewis dillad i George ac mae hi'n gofyn i George eu gosod allan. **Mae'r ateb hwn yn iawn.** Y mae yn dda fod George yn cael ei annog i osod ei ddillad ei hun allan; fodd bynnag, byddai wedi bod yn well pe bai Maria yn cefnogi George i wneud ei benderfyniad ei hun ynghylch beth i'w wisgo.

✗ Mae Maria yn dewis dillad i George yn y bore ac yn eu rhoi yn uniongyrchol i George eu gwisgo. **Nid yw hwn yn opsiwn defnyddiol.** Mae Maria yn cymryd rheolaeth oddi wrth George. Byddai'n well pe bai'n ei gefnogi i wneud ei benderfyniad ei hun a'i annog i wneud y pethau y mae'n dal i allu eu gwneud, megis gosod y dillad allan.

4. Sut i gefnogi rhywun â dementia i wneud penderfyniadau bob dydd wrth i'r dementia ddatblygu?

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Ar ôl peth amser, mae George yn teimlo dan straen wrth ddewis ei ddillad ar gyfer drannoeth gyda Maria. Mae'n dechrau poeni am bopeth arall y mae angen iddo ei wneud drannoeth ac mae'n dod yn bryderus. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd i Maria gefnogi George i wneud ei benderfyniad.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cefnogaeth i wneud penderfyniadau wrth i'r dementia ddatblygu.

Beth ddylai Maria ei wneud?

Rhowch farc tic wrth yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.

- Yn lle cefnogi George i ddewis ei ddillad y noson gynt, mae hi'n gofyn iddo yn y bore, ar ddechrau'r diwrnod.
- Mae Maria yn gosod dillad George allan gyda'r nos.
- Pan fydd Maria yn gofyn i George beth mae eisiau ei wisgo, dim ond ychydig o ddewisiadau y gall eu rhoi iddo ac, er enghraifft, gofyn iddo a yw am wisgo ei drowsus glas neu ddu.

Cofiwch

- Mae cefnogi rhywun â dementia i wneud ei ddewisiadau ei hun yn bosibl, hyd yn oed wrth i ddementia ddatblygu.
- Efallai y bydd yn helpu i symleiddio penderfyniadau trwy gyfyngu ar nifer y dewisiadau neu drafod y sefyllfa ar adeg well pan fydd y person mewn hwyliau gwell neu'n poeni llai.

2. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cefnogaeth i wneud penderfyniadau wrth i'r dementia ddatblygu.

Beth ddylai Maria ei wneud?

✓ Yn lle cefnogi George i ddewis ei ddillad y noson gynt, mae hi'n gofyn iddo yn y bore, ar ddechrau'r diwrnod. **Mae hwn yn opsiwn defnyddiol iawn!** Mae Maria yn dal i gefnogi George i benderfynu beth mae eisiau ei wisgo, ond ni fydd o'n dechrau poeni y noson gynt.

✗ Mae Maria yn gosod dillad George allan gyda'r nos. **Nid yw hwn yn opsiwn defnyddiol.** Mae Maria yn penderfynu ar ran George, er ei fod yn dal i allu gwneud ei benderfyniadau ei hun.

✗ Pan fydd Maria yn gofyn i George beth mae eisiau ei wisgo, dim ond ychydig o ddewisiadau y gall eu rhoi iddo ac, er enghraifft, gofyn iddo a yw am wisgo ei drowsus glas neu ddu. **Mewn rhai achosion gallai hyn fod yn opsiwn defnyddiol.** Er bod Maria yn penderfynu pa drowsus y dylai George ei wisgo drannoeth, gall George ddal i wneud y penderfyniad terfynol ei hun. **Fodd bynnag, yn yr achos hwn efallai nad dyna'r peth gorau i'w wneud,** oherwydd efallai na fydd yn datrys y broblem y bydd George yn poeni amdani drannoeth.

5. Sut i gefnogi rhywun â dementia i wneud penderfyniadau cymhleth?

Daw amser yn ystod dementia pan na fydd rhywun yn gallu gwneud penderfyniadau cymhleth mwyach, megis penderfyniadau ynghylch triniaeth feddygol.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft

Mae gan Mary ddementia ac mae yn byw gyda'i merch Chrissy, ei mab yng nghyfraith a'i wyres. Mae'r meddyg yn cynghori Mary i ddechrau defnyddio meddyginiaeth ar gyfer ei phwysedd gwaed. Dywed Mary nad yw hi eisiau cymryd tabledi oherwydd nad yw'n deall pam mae eu hangen arni.

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cefnogaeth i wneud penderfyniadau cymhleth (1).

Beth all Chrissy a'i theulu ei wneud?

- Dylai Mary wneud yr hyn y mae hi ei eisiau, felly nid oes angen cymorth arni i wneud y penderfyniad ynghylch dechrau gyda'r feddyginiaeth ai peidio.
- Meddai Chrissy: "Mam, rydych chi'n gwybod bod gennych chi broblemau gyda'ch pwysedd gwaed a gall hynny fod yn beryglus. Trwy gymryd y feddyginiaeth fe all y problemau hyn arafu ychydig."

3. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cefnogaeth i wneud penderfyniadau cymhleth (1).

Beth ddylai'r meddyg a Chrissy ei wneud?

✘ **Dylai Mary wneud yr hyn y mae hi ei eisiau, felly nid oes angen cymorth arni i wneud y penderfyniad ynghylch dechrau gyda'r feddyginiaeth ai peidio. Nid yw hyn yn ddefnyddiol. Gan fod gan Mary ddementia, nid ydym yn siŵr a yw hi'n deall pam mae angen y feddyginiaeth arni a beth yw'r canlyniadau.**

✓ **Meddai Chrissy: "Mam, rydych chi'n gwybod bod gennych chi broblemau gyda'ch pwysedd gwaed a gall hynny fod yn beryglus. Trwy gymryd y feddyginiaeth fe all y problemau hyn arafu ychydig."**

Mae hwn yn debygol o fod yn ymateb defnyddiol iawn! Gallai defnyddio geiriau gwahanol i egluro'r rhesymau posibl dros gymryd y feddyginiaeth helpu Mary i ddeall pam y byddai cymryd y feddyginiaeth o fudd iddi.

Gadewch i ni edrych ar enghraifft arall

Mae Jack sydd â dementia yn byw gyda'i wraig, Ella. Mae cyflwr Jack yn dirywio. Mae Ella yn penderfynu gwneud apwyntiad gyda'r meddyg heb Jack i drafod ei gyflwr meddygol ac i wneud penderfyniad ynghylch ei feddyginiaeth. Mae Ella yn trafod y mater gyda chwaer Jack hefyd, sy'n gofyn iddi beth mae hi'n feddwl fyddai Jack wedi'i benderfynu cyn iddo gael diagnosis o ddementia. Mae Ella yn siarad â'r meddyg ac yn ceisio dychmygu beth fyddai Jack wedi ei benderfynu pe bai'r holl wybodaeth wedi'i rhoi iddo.

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cefnogaeth i wneud penderfyniadau cymhleth (2).

Beth ydych chi'n feddwl yw'r rhesymau na all Jack wneud y penderfyniad ei hun mwyach?

Rhowch farc tic wrth yr holl ymatebion sy'n briodol yn eich barn chi.

- Ni all Jack ddeall y wybodaeth sy'n berthnasol i wneud penderfyniad.
- Nid yw Jack yn cytuno â'r meddyg.
- Ni all Jack gyfleu ei benderfyniad (trwy siarad, defnyddio iaith y corff neu unrhyw fodd arall).
- Ni all Jack ddefnyddio na phwyso a mesur y wybodaeth fel rhan o'r broses benderfynu.

4. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Cefnogaeth i wneud penderfyniadau cymhleth (2).

Beth ydych chi'n feddwl yw'r rhesymau na all Jack wneud y penderfyniad ei hun mwyach?

Mae atebion lluosog yn ddefnyddiol.

- ✓ Ni all Jack ddeall y wybodaeth sy'n berthnasol i wneud penderfyniad.
- ✗ Nid yw Jack yn cytuno â'r meddyg.
- ✓ Ni all Jack gyfleu ei benderfyniad (trwy siarad, defnyddio iaith y corff neu unrhyw fodd arall).
- ✓ Ni all Jack ddefnyddio na phwyso a mesur y wybodaeth fel rhan o'r broses benderfynu.

Gall yr ystyriaethau canlynol effeithio ar y gallu i wneud penderfyniad:

- **Y math o benderfyniad sy'n cael ei wneud.**

Efallai y bydd rhywun â dementia yn dal i allu dewis pa fath o ddillad i'w gwisgo, ond efallai ddim i gymryd meddyginiaethau ai peidio.

- **Newid dros amser.**

Dychmygwch fod gan Jack haint difrifol sydd yn ei wneud yn ddryslyd iawn. Ar ôl i'r haint hwn gael ei wella, efallai y bydd yn gallu penderfynu a ddylid cymryd y feddyginiaeth ai peidio.

- **Gall fod yn anodd ei asesu.**

Weithiau nid yw'n glir, ac os felly nid oes dewis arall gan y teulu heblaw am helpu'r person sy'n byw â dementia i wneud penderfyniad sydd er eu budd gorau.

Cofiwch

- Fel gofalwr ifanc efallai na fyddwch chi'n ymwneud â helpu aelod o'ch teulu i wneud penderfyniadau cymhleth, ond mae'n bwysig eich bod chi'n gwybod: **Gyda'r cymorth cywir, gall rhywun â dementia fod yn rhan o wneud penderfyniadau cymhleth, fel dewisiadau triniaeth.**
- Dylai cefnogaeth i wneud penderfyniadau cymhleth ganolbwyntio ar ddarparu gwybodaeth gywir i helpu'r person y mae eich teulu'n gofalu amdano i ddeall beth yw canlyniadau'r penderfyniad.

Fel gofalwr ifanc efallai na fyddwch yn ymwneud â gofyn y cwestiynau hyn i'r person rydych yn helpu i ofalu amdano. Mae sefyllfa pob teulu yn wahanol. Dyma rai cwestiynau y gallai eich rhieni neu oedolion yn eich teulu fod eisiau eu hystyried a'u trafod gyda'r person â dementia er mwyn iddynt fod yn siŵr eu bod yn dilyn eu dymuniadau:

- Ble fuasai orau ganddynt fyw os nad yw'n bosibl aros gartref mwyach?
- Pwy mae nhw ei eisiau i fod yn gyfrifol am benderfyniadau pwysig pan nad ydyn nhw bellach yn gallu gwneud penderfyniadau eu hunain?
- Sut mae nhw eisiau cael eu trin ar ddiwedd eu hoes?
- A oes triniaethau meddygol y maent am eu derbyn neu eu gwrthod?
- A oes ganddynt unrhyw ofnau neu bryderon penodol am driniaethau meddygol?

Sesiwn 4. Cynnwys eraill

Pam fod y sesiwn hon yn bwysig?

Mae'n bwysig eich bod yn rhannu cyfrifoldebau gofalu gyda phobl eraill.

Am beth rydyn ni'n siarad yn y sesiwn hon?

1. Pwysigrwydd cynnwys teulu a ffrindiau.
2. Mathau o help a chefnogaeth y gallech fod eu hangen.
3. Gallu gofyn am help gan eraill.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am y gwahanol fathau o gymorth sydd ar gael drwy fynd i wefan Cymdeithas Alzheimer yn eich gwlad:

<https://www.alzint.org/our-members/member-associations/>

1. Pwysigrwydd cynnwys teulu a ffrindiau



Efallai ei bod yn anodd i chi a'ch teulu gynnwys eraill i ofalu am y person sy'n byw â dementia. Fe allech chi feddwl na fydd eraill yn gallu darparu gofal cystal ag y gallwch chi, nad oes ganddynt amser, neu y gallent ddweud 'na' pan ofynnwch am help.

Wrth i amser fynd yn ei flaen, bydd angen mwy a mwy o help ar yr aelod teulu gyda dementia. Felly, mae'n bwysig cynnwys eraill fel y gellir rhannu'r tasgau. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol cael rhywun i siarad â nhw sy'n deall eich sefyllfa a'ch teimladau.

2. Mathau o help a chefnogaeth y gallech fod eu hangen

Yn gyntaf, gadewch i ni edrych ar rai enghreifftiau sy'n ymwneud â chi neu efallai rhywun yn eich teulu:

- Mae **Leah** yn 14, ac yn gofalu am ei thad sydd â dementia bob dydd ar ôl ysgol ac ar benwythnosau pan fo angen i'w mam fynd i'r gwaith. Nid yw'n derbyn unrhyw gymorth ac mae'n teimlo wedi'i gorlethu. Hoffai hi gael rhywfaint o help gan eraill.
- Mae **David** yn gofalu am ei wraig sydd â dementia. Mae David wedi cynnwys ei ddau fab yn eu harddegau yn y gofal. Mae'r brodyr yn mynd â'u mam allan am dro yn rheolaidd neu'n helpu i lanhau'r tŷ a pharatoi prydau bwyd.
- Mae **Fatima** yn 15 ac yn helpu i ofalu am ei thaid sydd â dementia. Mae Fatima yn cael cymorth gan ei hysgol, er enghraifft, os yw'n cael trafferth cyflwyno ei gwaith cartref ar amser. Mae hi hefyd yn teimlo ei bod yn cael ei chefnogi gan ei ffrindiau a rhai o'i hathrawon sy'n gwranddo arni pan mae hi'n teimlo ychydig yn drist ac yn cael trafferth gyda cholled cof ei thaid.

Mae'r mathau o gymorth a chefnogaeth y mae Fatima yn eu derbyn wedi'u rhestru isod.

Cymorth ymarferol
<ul style="list-style-type: none">• Teulu: unwaith y mis mae fy chwaer yn helpu gyda glanhau'r tŷ.• Ffrindiau: unwaith yr wythnos mae fy ffrind Hiba yn dod draw i helpu gyda siopa a choginio.
Help gyda gweithgareddau dymunol
<ul style="list-style-type: none">• Teulu: mae sawl aelod o'r teulu yn mynd â fy nhaid allan am dro yn rheolaidd.
Cefnogaeth emosiynol
<ul style="list-style-type: none">• Cyfeillion: Mae Mohammed bob amser yno i wrando pan fydd ei angen arnaf.• Athrawon: Mae Mrs Hart, fy athrawes ddosbarth, yn deall fy sefyllfa a byddaf yn aml yn sgwrsio â hi am sut mae pethau'n mynd adref.• Grŵp Cefnogi Gofalwyr Ifanc Lleol: Ymunodd Fatima â'r grŵp pan ddechreuodd helpu i ofalu am ei thaid. Mae hi'n mwynhau'r grŵp oherwydd mae pawb yn y grŵp yn deall sut beth yw bod yn ofalwr ifanc.
Darparu gwybodaeth
<ul style="list-style-type: none">• Cydnabod/cymdogion: mae fy nghymdogion yn helpu i ddod o hyd i wybodaeth am ddementia.

1. Gweithgaredd

Pa fath o gymorth ydych chi'n ei dderbyn?

Ysgrifennwch i lawr y mathau o gymorth rydych chi'n eu derbyn. Gallwch naill ai ysgrifennu hwn ar lyfr nodiadau neu yn y blwch testun isod. A yw eich teulu, ffrindiau, athrawon, cymdogion neu eraill yn darparu:

Cymorth ymarferol

Cefnogaeth emosiynol

Help gyda gweithgareddau dymunol

Gwybodaeth

Help arall

Cofiwch

- Cofiwch fod teimlo fel nad oes gennych chi lawer o help yn beth hollol normal. Mae rhannu tasgau gofal yn gyffredin iawn ac mae'n berffaith iawn gofyn am help. Yn y modiwl hwn, byddwn yn eich helpu i feddwl i bwy y gallwch ofyn am help. Gall gofyn am help ganiatáu i chi dreulio mwy o amser gyda'ch ffrindiau neu wneud rhywbeth rydych chi'n mwynhau ei wneud. Bydd yn caniatáu i chi fwynhau egwyl haeddiannol!

2. Gweithgaredd

Gadewch i ni feddwl ychydig mwy am yr help rydych chi'n ei dderbyn.

Edrychwch ar y gweithgaredd blaenorol lle buoch chi'n meddwl am y math o help a gewch. Nawr edrychwch ar y blychau isod a gweld faint y gallwch chi eu ticio.

Rwy'n derbyn cymorth mewn un categori.

Mae'n dda iawn eich bod eisoes yn cynnwys eraill. Efallai y byddwch am dderbyn cymorth mewn ffyrdd eraill hefyd. Meddyliwch am bobl a allai eich helpu.

Rwy'n derbyn cymorth mewn mwy nag un categori.

Mae'n dda iawn eich bod eisoes yn cynnwys eraill yn y gwaith o'ch helpu i ddelio â'ch cyfrifoldebau gofalu am aelod o'ch teulu. Os oes angen, gallwch ofyn am fwy o help gan eich teulu neu am help gan bobl eraill neu sefydliadau eraill hefyd (e.e. elusennau sy'n cefnogi gofalwyr ifanc a phobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd, yr ysgol). Efallai bod yr enghreifftiau wedi eich helpu i adnabod pobl nad oeddech wedi eu hystyried o'r blaen.

Nid wyf yn derbyn cymorth.

Cofiwch y gall helpu i ofalu am rywun fod yn anodd. Meddyliwch am ffyrdd o gynnwys eraill wrth rannu'r tasgau. Cofiwch nad ydych yn gwybod a fydd pobl eisieu helpu oni bai eich bod yn gofyn. Gall fod yn anodd i chi a'ch teulu ddod o hyd i gymorth os nad oes gennych lawer o aelodau o'r teulu gerllaw neu'n byw mewn ardal wledig neu ynysig. Meddyliwch am ddewisiadau eraill, er enghraifft cysylltu â'r tîm gofal bugeiliol yn eich ysgol, neu'ch cymdeithas dementia leol neu gymdeithas gofalwyr ifanc.

Gyda beth yr hoffech chi gael mwy o gymorth?

Cyn i chi ofyn i rywun am help, mae'n bwysig gwybod beth yr hoffech ei ofyn. Gall helpu i wneud rhestr ddymuniadau.

Yn gyntaf, gadewch i ni edrych ar Leah, David a Fatima. Gallwch weld eu rhestrau dymuniadau isod.



Beth sydd ar eich rhestr dymuniadau?

Gwnewch eich rhestr dymuniadau eich hun ar gyfer y cymorth neu'r gefnogaeth yr hoffech ei dderbyn.

Gallai dymuniadau fod er enghraifft:

- Hoffwn siarad â fy athrawon am fy nghyfrifoldebau gofalu.
- Hoffwn siarad â phobl ifanc eraill sydd mewn sefyllfa debyg i fy un i.
- Hoffwn allu gwahodd ffrind i ddod draw i gysgu dros nos.

Yn y gweithgaredd nesaf, rhestrwch ddymuniadau y credwch sy'n gyraeddadwy. Os ydych chi'n gwybod ymlaen llaw efallai na fyddwch chi'n gallu cyflawni dymuniad penodol, efallai y byddai'n well rhestru dymuniad gwahanol sy'n fwy tebygol o ddigwydd.

Er enghraifft:

Hoffai Fatima allu cael ei hystafell wely ei hun ond mae'n gwybod nad yw ei dymuniad yn realistig oherwydd bod angen ystafell wely ar ei thaid ac mae angen iddi rannu gyda'i chwaer. Fodd bynnag, efallai y bydd hi'n gallu cytuno â'i chwaer i gysgu yn y lolfa er mwyn iddi allu cael ffrind i gysgu yn ei thŷ hi weithiau.

3. Gweithgaredd - Gwnewch restr o ddymuniadau sy'n ymddangos yn gyraeddadwy

Meddyliwch am ddymuniadau sy'n ymddangos yn gyraeddadwy. Gallwch eu hysgrifennu yn y gofod isod neu os yw'n well gennych gallwch ddefnyddio'ch llyfr nodiadau eich hun (gallwch hefyd, os dymunwch, dynnu llun neu fraslun o'ch syniadau).

At bwy allai droi?

Nawr mae'n bryd meddwl pwy allai helpu. Nid oes gan rai pobl unrhyw broblem yn gofyn am help, nid yw eraill wedi arfer gwneud, ond nid oes ots ganddynt roi cynnig arni. Mae yna hefyd bobl sy'n ei chael hi'n anodd iawn gofyn am help. Bydd y sesiwn nesaf yn dysgu sgiliau i chi ofyn am help yn effeithiol. Cadwch mewn cof eich rhestr dymuniadau am gymorth.

3. Gofyn yn effeithiol am help gan eraill

Os hoffech ofyn i eraill am help, mae'n bwysig gwneud hynny mewn ffordd effeithiol. Mae hyn yn golygu y dylech allu siarad ag eraill am eich meddyliau, eich teimladau a'ch profiadau. Mae hefyd yn golygu eich bod chi'n sefyll i fyny drosoch eich hun.

Awgrymiadau ar sut i ofyn am help:

- Meddyliwch pwy fyddai'r person gorau i siarad ag ef/ â hi (e.e. eich rhieni? eich athro?) - Meddyliwch am yr hyn yr ydych ei eisiau neu ei angen a beth yw eich teimladau am y sefyllfa bresennol.
- Disgrifiwch eich meddyliau a'ch teimladau yn glir, fel y gall y person arall ddeall eich safbwynt. - Byddwch yn onest ac yn uniongyrchol.
- Cadwch deimladau'r person arall mewn cof.
- Byddwch yn hyblyg: efallai na chewch yr union beth y gofynnoch amdano, ond fe gewch rywbeth a fydd o gymorth.
- Torrwch o i lawr i ddarnau llai - mae fel arfer yn haws i bobl ddweud ie i gais bach nag i un mawr.
- Peidiwch â rhoi'r gorau iddi! Gall gymryd sawl cynnig cyn i bethau newid.
- Ni fydd gofyn am help bob amser yn arwain at y canlyniad rydych chi ei eisiau, ond mae ynbwysig eich bod yn teimlo y gallwch ofyn amdano.

Gadewch i ni edrych ar Leah eto

Mae hi'n gwybod at bwy i droi am gymorth ac yn penderfynu gofyn i'w chwaer. Hoffai Leah gael noson iddi hi ei hun unwaith yr wythnos. Mae hi'n ceisio gofyn am gymorth mewn tair ffordd wahanol.

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gofyn yn effeithiol am gymorth.

Pa un o'r enghreifftiau canlynol sy'n cynrychioli ffordd effeithiol o ofyn am gymorth?

Dewiswch yr ymateb rydych chi'n meddwl sy'n debygol o fod yn ddefnyddiol.

Mae Leah yn dweud wrth ei mam ei bod hi eisiau gofalu am ei thad, ond mae angen ychydig o amser arni ar ôl ysgol rai dyddiau i dreulio amser gyda'i ffrindiau. Meddai: "Rwy'n gwybod ei fod yn anodd i chi ond beth fydddech chi'n ei feddwl pe baem yn gofyn i ewythr Rob a allai ddod i aros gyda dad un prynhawn yr wythnos?"

Mae Leah yn penderfynu gwneud cynlluniau gyda'i ffrindiau un prynhawn ar ôl ysgol. Fodd bynnag, nid yw'n trafod gyda'i mam pa mor bwysig fyddai hyn iddi. Pan mae'n gofyn i'w mam mae'n ateb: "Mae'n ddrwg gennyf, ni allaf fod yn hwyr yn y gwaith". Mae Leah yn teimlo'n euog ac yn canslo ei chynlluniau ar ôl ysgol.

Mae Leah yn mynd at ei mam ac yn dweud, "Rwyf wedi hen flino! Dwi byth yn cael amser i dreulio amser gyda fy ffrindiau!"

1. Gwiriwch eich dealltwriaeth

Gofyn yn effeithiol am gymorth.

Pa rai o'r enghreifftiau sy'n ffordd effeithiol o ofyn am gymorth?

- ✓ Enghraifft 1 **Effeithiol**. Mae hon yn ffordd effeithiol o ofyn am help. Mae Leah yn sefyll dros ei hun, yn dweud beth mae hi'n ei feddwl ac yn onest am ei hangen am brynhawn i ffwrdd i weld ei ffrindiau. Mae hi hefyd yn dangos ei bod hi hefyd yn ceisio cefnogi ei mam.
- ✗ Enghraifft 2 **Goddefol**. Nid yw hon yn ffordd effeithiol o ofyn am help. Efallai nad yw ei mam yn ymwybodol bod Leah yn teimlo wedi ei llethu. Nid yw Leah wedi rhannu ei theimladau gyda'i mam ac mae'n ceisio osgoi gwrthdaro.
- ✗ Enghraifft 3 **Ymosodol**. Nid yw hon yn ffordd effeithiol o ofyn am help. Mae Leah yn gwylltio. Fodd bynnag, efallai na fydd ei mam yn ymwybodol bod Leah yn teimlo wedi'i gorlethu, oherwydd pan fydd ei mam yn gofyn mae Leah bob amser yn ateb, 'Rwy'n iawn'. Nid yw'n trin ei mam mewn ffordd barchus. Mae'n ffordd ymosodol o ofyn am help.

© Prifysgol Bangor

© Crëwyd y delweddau gan Sokyo Jung (studiosokyo@gmail.com)