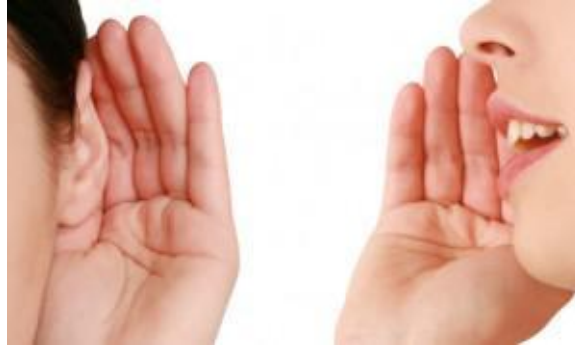


Mae cyfathrebu'n broses dwy ffordd



Rydyn ni i gyd angen feddwl am sut rydyn ni'n cyfathrebu

- Ydyn ni wedi bod mor glir â phosibl?
- Ydy ein hagwedd yn gyfeillgar ac yn gymwynasgar?

Mae'n bwysig iawn i feddwl am sut rydyn ni'n cyfathrebu â phobl sy'n byw gyda dementia. Mae ein ffordd bersonol o gyfathrebu'n gallu effeithio a ydy'r cyfathrebu'n llwyddiannus ac yn bleserus.

Argymhellion ar gyfer cyfathrebu positif

CYN I CHI DDECHRAU



- Gwnewch beth allwch i fynd i'r afael ag unrhyw anawsterau synhwyrdd, megis checio bod cymhorthion clyw yn gweithio'n iawn, neu fod sbectol yn lân



- Meddyliwch am yr amgylchedd. Ceisiwch leihau sŵn ac ymyriadau eraill: trowch y radio neu deledu i ffwrdd ac, os yn bosibl, ewch i ystafell dawel



- Sicrhewch eich bod ar yr un level corfforol â'r unigolyn, cadwch gyswllt llygaid, cyffyrddwch â'r unigolyn, os yn briodol

#hello
my name is...

- Cyflwynwch eich hun i gael sylw'r person. Defnyddiwch eu henw dewisol



- Cadwch eich ymddygiad yn gyfeillgar ac yn llonydd
- Os ydych yn defnyddio offer amddiffyn personol (PPE) esboniwch pam a cheisiwch ddefnyddio offer tryloyw fel ei fod dal yn bosibl i weld eich gwyneb

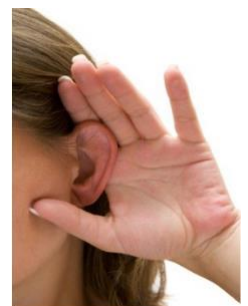
PAN FYDDWCH YN SIARAD

- Dangoswch garedigrwydd a pharch trwy eich cyfathrebu di-eiriau. Mae'r golwg are ich gwyneb a thôn eich llais yn gallu cyfleu mwy na'ch geiriau'n unig.
- Defnyddiwch ystumiau a lluniau, er enghraifft lluniau a gwrthrychau, a defnyddiwch galendr neu fapiau os ydych chi'n siarad am ddyddiadau neu lefydd. Trafodwch brif benawdau'r diwrnod a lluniau o'r newyddion i helpu'r person i ddeall beth sy'n digwydd yn y byd.
- Ysgrifennwch eiriau pwysig i lawr wrth i chi ddweud nhw, i wella dealltwriaeth ac i roi'r cyfle i'r person i ddychwelyd at bwnc.
- Cymerwch eich amser a siaradwch yn glir ac yn araf. Gwnewch un pwynt ar y tro.
- Defnyddiwch gwestiynau sydd angen ateb "ie/nage", yn hytrach na chwestiynau agored, er enghraifft "hoffech chi baned o de?" neu "hoffech chi de neu goffi?" yn hytrach na "beth hoffech chi i yfed?"
- Defnyddiwch enwau personol ac enwau, gan osgoi rhagenwau, er enghraifft dywedwch "Sarah" yn lle "hi"
- Cymrwch sylw o ymateb y person a gwnewch bethau'n fwy syml, neu ailadroddwch bethau os oes angen.
- Gwnewch yn siŵr bod gan y person ddigon o amser i brosesu'r hyn rydych chi wedi dweud.



PAN FYDDWCH YN GWRANDO

- Gwrandewch yn ofalus, ac annog y person i gymryd eu hamser
- Byddwch yn glir am y pwnc er mwyn bod yn siŵr am beth maent yn ceisio siarad "ydy hwn yn rhywbeth y mae angen arnoch chi? Na. Am berson penodol? Ie. Ai aelod o'r teulu yw hwn?"
- Dangoswch i'r person, trwy ymatebion llafar a di-eiriau, eich bod yn gwrando a bod gennyh amser i wrando arnynt
- Byddwch yn siŵr i arsylwi popeth mae'r person yn cyfathrebu'n ddi-eiriau. Cadwch lygad ar fynegiant eu gwyneb ac iaith eu corff - efallai bydd hwn yn rhoi "cliwiau" i chi am eu teimladau a'r hyn maen nhw'n ceisio cyfathrebu
- Peidiwch â gwneud rhagdybiaethau: gofynnwch i'r person i gadarnhau os ydych yn gywir wrth i chi geisio dyfalu beth maen nhw'n trio dweud. Byddwch yn onest os nad ydych yn deal a gofynnwch a ydy hi'n iawn i ddychwelyd i'r syniad nes ymlaen



- Ceisiwch annog nhw i ddangos i chi beth maen nhw'n ei olygu os nad ydynt yn gallu dod o hyd i'r geiriau, ac i fynegi eu hun y neu ffordd eu hun, er enghraifft trwy ystumiau, lluniau, gwrthrychau neu drwy ysgrifennu
- Ceisiwch osgoi dadlau; derbyniwch fod ganddynt ganfyddiadau gwahanol o amser a realiti, weithiau
- Yn hytrach nag ateb dros y person, rhowch yr amser a'r gefnogaeth i'w galluogi i ateb ar eu pen eu hun. Yn lle cwblhau gair, gofynnwch a ydynt angen help.

SYNIADAU CYFATHREBU ARALL

- Byddwch yn "fodel" da. Os ydych chi eisiau i'r person i ddefnyddio ystumiau, dylech chi eich hun defnyddio ystumiau.
- Defnyddiwch amseru a rhythm i greu'r teimlad o gymryd pethau mewn tro.
- Canwch ganeuon gyda'ch gilydd. Chwiliwch ar YouTube am hoff ganeuon y person. Mae cerddoriaeth yn bwerus!
- Defnyddiwch raglenni galwadau fideo megis Facetime neu Skype i siarad, yn hytrach na ffôn traddodiadol, er mwyn sicrhau eich bod yn gallu gweld ystumiau a mynegiant gwyneb pobl eraill.
- Cofiwch chwerthin! Maen nhw'n dweud mai chwerthin yw'r moddion gorau felly gwyliwch fideos doniol a dewch o hyd i ffyrdd o chwerthin gyda'ch gilydd.
- Defnyddiwch hen luniau i hel atgofion, dweud straeon a chofio pan oedd bywyd yn haws.
- Dewch o hyd i weithgareddau newydd sydd ddim yn dibynnu ar gyfathrebu, fel y gallwch fwynhau bod gyda'ch gilydd heb ormod o straen.
- Byddwch yn barod i gydnabod pan fydd bywyd yn mynd yn rhy rwystredig a chymrwch yr amser i anadlu'n ddwfn gyda'ch gilydd.
- Cofiwch fod yn ddiolchgar. Pan fod bywyd yn anodd dyma pryd mae'n fwyaf pwysig i adlewyrchu ar yr hyn sydd gennych o hyd, beth aeth yn dda a'r hyn rydych yn ddiolchgar amdano.
- Cymrwch ofal o'ch hun. Mae bod yn ofalwr yn waith blinedig dros ben. Ni allwch arllwys o gwpan wag, felly cadwch eich hunan yn iach, sicrhewch eich bod yn gorffwys a defnyddiwch eich rhwydweithiau gymaint â gallwch i gael y gefnogaeth rydych ei hangen.

CYFATHREBU Â PHOBL GYDA DEMENTIA DIFRIFOL

Gyda dementia difrifol mae'n sialens i gyfathrebu gyda pherson pan fod braidd dim sgiliau ieithyddol ganddynt, ac efallai eu bod ond yn medru gwneud sŵn neu ailadrodd ychydig iawn o eiriau neu symudiadau.

Rhaid i ni gofio bod y person yn ceisio cyfathrebu mewn ffyrdd eraill. Dewch i adnabod y person gymaint ag y gallwch. Efallai bydd yn helpu i hel atgofion am orffennol y person, neu i siarad gyda nhw am eu diddordebau.

Gadewch i'r person eich arwain trwy ymateb i'r pethau maen nhw'n gwneud. Gallwch wneud hwn drwy wneud sylwadau ar eu hystumiau, trwy ymuno â nhw, a'u copïo nhw. Wrth ymateb yn lle arwain dydyn ni ddim yn gofyn i'r person i wneud rhywbeth nad ydynt yn medru ymdopi â hi. Yn hytrach rydyn ni'n cyfathrebu ein bod yn eu gwerthfawrogi ac yn mwynhau bod gyda nhw.

Dylech ymateb fel petai bopeth mae'r person yn ei wneud yn gais i gyfathrebu. Wrth wneud hwn, rydym yn trin y person fel rhywun sy'n cyfathrebu ac maen nhw'n teimlo fel eu bod yn cael eu cynnwys. Er enghraifft, pan fod y person yn edrych i ffwrdd, efallai maen nhw angen egwyl, neu amser, a phan maen nhw'n gwneud sŵn efallai bod nhw'n chwilio am ymateb.

Awdur: Dr Natalie Elliott (Ymgynghorydd Cenedlaethol ac Arweinydd AHP ar Dementia)