

Cyfathrebu'n effeithiol â phobl â dementia

Image not found or type unknown

Cyhoeddwyd gyntaf: 10 October 2018

Diweddariad olaf: 24 February 2025

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <https://gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-â-dementia/cyfathrebun-effeithiol-â-phobl-â-dementia> am y fersiwn diweddaraf.

I gyfathrebu, mae'n rhaid i ni wneud pethau penodol mewn trefn benodol. Mae'n rhaid i ni benderfynu beth rydym ni am ei ddweud a pha ddull cyfathrebu fyddai fwyaf effeithiol. Yna, rydym yn anfon y neges i rywun arall. Mae'n rhaid iddyn nhw ddehongli'r neges, penderfynu ar eu hymateb, yna ateb neu ymateb.

Pan mae cyfathrebu'n methu

Gall y broses gyfathrebu fethu ar unrhyw adeg.

Efallai bod llawer o sŵn yn y cefndir a'i bod yn anodd clywed, efallai ein bod wedi blino neu ein bod yn defnyddio'r dull cyfathrebu anghywir.

Gall methu cyfathrebu arwain at deimladau o rwystredigaeth mewn unigolyn sy'n byw gyda dementia, a allai effeithio ar y ffordd y maen' ymddwyn.

Meddylwch sut rydych chi'n teimlo pan na allwch gael pobl i'ch deall neu os nad ydych chi'n gallu deall yr hyn mae rhywun yn ei ofyn i chi, ar wyliau tramor o bosibl.

Adnabod newid mewn cyfathrebu

Bydd sgiliau cyfathrebu yn newid gydag amser. Efallai na fydd newidiadau yn rhai amlwg i ddechrau:

- cymryd ychydig bach mwy o amser i ddod o hyd i'r gair cywir neu ddisgrifio eitemau yn lle hynny
- colli cyfeiriad brawddeg yn ei chanol

- anawsterau'n deall yr hyn sy'n cael ei ddweud neu ddilyn brawddegau cymhleth.

Wrth i'r dementia ddatblygu, bydd pobl yn dibynnu mwy a mwy ar gyfathrebu di-eiriau'r person arall a sut mae pethau'n cael eu dweud, tôn y llais.

Cyfathrebu effeithiol

Mae'n bwysig ein bod yn adnabod y newidiadau hyn ac yn addasu'r hyn rydym yn ei wneud i sicrhau bod cyfathrebu mor effeithiol â phosibl.

Lleihau pethau sy'n tarfu

- Diffodd y teledu neu symud i fan distawach
- Cael sylw'r person
- A yw'n well gan y person gael ei galw'n Mrs Jones? Elizabeth? Liz? Betty?
- Defnyddiwch enw'r person ar ddechrau'r frawddeg i gymell y person i ymuno â'r sgwrs

Meddyliwch am safle'ch corff? Ydyn nhw'n gallu'ch gweld?

- Ewch i lawr i lefel y person, ac edrychwch i'w llygaid. Bydd y maes gweledol yn lleihau wrth i'r dementia ddatblygu. Felly ewch at y person ar ei ochr orau bob tro. Efallai y bydd angen i chi fynd yn eithaf agos cyn i gysylltiad gael ei wneud

Siaradwch yn glir a phwyllog

- Symleiddiwch eich brawddegau heb siarad fel eich bod yn siarad gyda phlentyn
- Defnyddiwch eiriau mae'r person yn eu defnyddio. Felly, os ydyn nhw'n galw'r toiled yn "lle chwech", gwnewch chi hynny hefyd
- Ceisiwch osgoi uno dwy frawddeg drwy ddefnyddio 'a', 'neu', 'ond'. Dechreuwch frawddeg newydd.

Meddylwch am dân eich llais

- Peidiwch â siarad fel pe baech yn siarad gyda phlentyn
- Bydd tôn eich llais yn newid os ydych chi ar frys, yn flin, neu wedi diflasu
- Cofiwch nad yr hyn rydych chi'n ei ddweud sy'n bwysig bob tro, ond sut y byddwch chi'n ei ddweud.

Ceisiwch osgoi gormod o gwestiynau

- Meddylwch am gwestiynau ie / na
- Er ei bod yn bwysig rhoi dewisiadau i bobl, bydd gormod o gwestiynau'n peri dryswch weithiau.
- Os ydych chi'n darllen rhestr o ddewisiadau amser bwyd, bydd pobl yn 'dewis' yr olaf ar y rhestr yn aml, gan mai dyna'r unig un y maent yn ei gofio
- Gallai fod yn well gofyn yn syml "fyddech chi'n hoffi pysgod?" sy'n gofyn am ateb ie neu na neu hyd yn oed yn well, dangoswch yr opsiynau iddyn nhw.

Cyfathrebwch heb eiriau

- Ewch dros ben llestri gyda'r ystumiau. Er enghraifft, dangoswch i berson sut i frwsio ei ddannedd drwy wneud y symudiadau yn hytrach nag egluro sut mae gwneud
- Defnyddiwch luniau i helpu i wneud penderfyniadau

- Ystyriwch ei ysgrifennu ar bapur. Bydd rhai pobl yn gallu darllen, tra na fydd eraill
- Defnyddiwch gyffyrddiadau i bwysleisio'ch geiriau.

Deall ein gilydd

Mae'r adran hon yn eich helpu i feddwl am addasu sut rydych yn cyfathrebu ar gyfer person â dementia.

Mae cyfathrebu'n golygu mwy na siarad. Rydyn ni'n cyfathrebu â'n gilydd trwy iaith ein corff, ein mynegiant gwyneb, y synau a'r symudiadau rydyn ni'n eu gwneud. Mae'n bwysig dysgu ffyrdd o gyfathrebu sydd yn gweithio i'r unigolyn â dementia, nid y rhai sy'n gweithio i ni.

Dyma'r [ffyrdd rydyn ni'n cyfathrebu](#).

Dyma ychydig o gyngor ar [gyfathrebu'n dda â phobl â dementia](#).

Gweithio gydag offer amddiffynol personol (PPE)

Rydym yn gwybod y bydd rhwystrau ychwanegol i gyfathrebu. Bydd angen offer ar staff i'w hamddiffyn, ond gall hyn achosi dryswch a thristwch i rhai pobl. Dyma rhai adnoddau i'ch helpu chi i ddelio gyda rhai o'r rhwystrau hynny.

[Arweiniad ac ystyriaethau ynghylch cyfarpar diogelu personol wrth gynorthwyo pobl sy'n byw â dementia.](#)

Dyma [fideo defnyddiol gydag awgrymiadau ar sut i esbonio gwisgo menig](#).

Diwylliant ac iaith

Mae'n bwysig cydnabod iaith a diwylliant yr unigolyn pan yn dysgu am bwy ydyn nhw.

Yr iaith Gymraeg

Mae angen cefnogi siaradwyr Cymraeg sy'n byw gyda dementia i siarad eu hiaith gyntaf. Efallai y bydd rhai yn ei chael hi'n anodd cofio geiriau Saesneg. Os nad ydych chi'n siaradwr Cymraeg, fe allech chi roi cynnig ar y syniadau canlynol:

- darganfyddwch a oes siaradwyr Cymraeg a allai siarad â'r person gyda chi
- dysgu rhai pethau sylfaenol, fel syt i ddweud enw'r person
- defnyddiwch fwy o ymadroddion wyneb ac iaith gorfforol.

Dyma rai adnoddau defnyddiol i'ch helpu chi i gyfathrebu yn Gymraeg. Mae gan yr adnodd hwn y gallu i gynhyrchu ac ymateb i leferydd dynol (testun i siarad/leferydd a adnabod llais) a gallwch fynd yma a chlywed sut i ynganu ymadroddion fel 'sut y gallaf helpu' a 'ble mae'r boen'.

Mae'r [Ap Gofalu Trwy'r Gymraeg](#) yn arbennig o ddefnyddiol i gefnogi gweithwyr sydd ag ychydig neu ddim sgiliau Cymraeg

Gweithio gyda phobl o gymunedau du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig

Mae [taflenni defnyddiol ar ddementia mewn nifer o ieithoedd](#) ar gael. Mae'n bwysig rhannu taflenni gwybodaeth â gofalwyr neu aelodau o'r teulu hefyd.

Mae yna adnoddau defnyddiol iawn ar wefan [Gynghrair Dementia ar gyfer Diwylliant ac Ethnigrwydd](#).

Mae hefyd [adnoddau ar ddarparu gofal ysbrydol i wahanol gredoau ar ddiwedd oes](#) ar gael.

Astudiaeth achos am gyfathrebu'n effeithio gyda phobl gyda dementia

Gweld trawsgrifiad

JOSEPH:

[00:00:13] Mae'n ddiddorol gweld pobl sydd wedi llwyr ymlâdd wrth weithio gyda phobl â dementia,

[00:00:20] achos mae hynny fel arfer oherwydd eu bod yn gweithio gyda'r un person drwy'r amser, dro ar ôl tro ar ôl tro ar ôl tro ar ôl tro.

[00:00:25] Felly mae natur ailadroddus y sgysiau gewch chi gyda phobl â dementia'n dechrau mynd yn anodd iawn i bobl, ac mae angen ceisio deall mai dyna natur yr unigolyn.

[00:00:41] Allwch chi ddim mynd i deimlo'n rhwystredig gyda rhywun sy'n ailadrodd popeth o hyd.

[00:00:47] Ac mae'n debyg mai'r peth ry'n ni'n ei weld fwyaf yw bod pobl yn mynd yn rhwystredig â'r person sydd â dementia am eu bod wedi clywed yr un frawddeg neu'r un cwestiwn dri deg o weithiau yn yr awr ddiwethaf, a dyna sy'n anodd i bobl.

[00:01:00] Ond mae'n rhaid i chi gymryd cam yn ôl a sylweddoli bod hynny'n iawn.

[00:01:06] Fe fyddan nhw'n anghofio eu bod wedi gofyn y cwestiwn ugain neu dri deg o weithiau, ond mae'n rhaid i chi ateb fel pe baech chi'n ei glywed am y tro cyntaf.

[00:01:17] Mae'n anodd, ac mae'n rhaid dod i arfer, ond mae'n bwysig iawn iddyn nhw.

[00:01:25] Dwi'n meddwl eu bod nhw'n cofio'r teimlad o barch ry'ch chi'n ei roi.

[00:01:33] Mae'n nhw'n anghofio am beth fuoch chi'n siarad ond yn sylweddoli eu bod yn gallu siarad â chi, a'u bod yn gallu ymddiried ynoch chi.

[00:01:43] Dy'n nhw ddim yn gwybod beth sy'n digwydd felly mae angen gwneud yn siŵr eu bod yn deall eich bod yn mynd i ofalu amdany'n nhw.

[00:01:50] Oherwydd dy'n nhw ddim yn clywed hynny'n aml, "Peidiwch â phoeni, fe ofala i amdanoch chi, mae'n iawn",

[00:01:56] ac mae hynny'n bwysig iddyn nhw. Yn aml iawn, dim ond eisiau tawelwch meddwl maen nhw.

[00:02:03] Ac mae pobl yn gofyn, "Wnewch chi ofalu amdana i? Wnewch chi fy nghadw'n ddiogel?" "Gwnaf, mae'n iawn, dyna fy ngwaith. Dwi yma, fe ofala i amdanoch chi, peidiwch poeni. Fe wna i'n siŵr bod popeth yn iawn".

[00:02:14] Hyd yn oed os y'ch chi'n meddwl nad y'n nhw'n ymwybodol o gwbl o'r hyn ry'ch chi'n ei ddweud, mae 'na siawns eu bod nhw'n ymwybodol.

[00:02:23] Felly maen rhaid dal ati fel petaen nhw'n deall popeth, a rhoi sicrwydd iddyn nhw "Ie, ie, ie".

[00:02:31] Mae cyffwrdd yn bwysig iawn, ac esbonio'n union beth sy'n digwydd.

[00:02:37] Hyd yn oed os nad ydyn nhw'n gallu cyfathrebu â chi, maen nhw'n dal i deimlo rhywbeth, ac weithiau mae'n ddigon dweud, "Mae'n iawn, fe ofalwn ni amdanoch chi".

[00:02:50] Un o'r pethau pwysicaf yw peidio â mynd yn rhwystredig – allwch chi ddim gwneud hynny.

[00:03:00] Maen nhw'n synhwyro'ch bod chi'n rhwystredig, yn gwybod eich bod yn rhwystredig.

[00:03:06] Efallai nad ydyn nhw'n gallu cyfleu hynny, na'i brosesu'n iawn, ond maen nhw'n synhwyro rhywbeth anghyfforddus.

[00:03:15] A hyd yn oed os ydyn nhw'n anghofio beth oedd cynnwys y sgysiau, fel y dywedais i, maen nhw'n tueddu i gofio'r teimlad o sut mae pethau.

[00:03:26] Felly fyddan nhw ddim yn ymddiried ynoch chi, ac unwaith maen nhw wedi dechrau colli ymddiriedaeth, mae ceisio cael hynny'n ôl yn ...

[00:03:35] Felly mae'n bwysig iawn eu bod yn deall bod popeth yn iawn, ac mae angen ymlacio yn eu cwmni a gwrando arnyn nhw.

[00:03:45] Fe ddywedan nhw bethau sydd ddim yn gywir, ac mae hynny'n iawn, dyna'u byd, felly cytunwch â nhw.

[00:03:53] Gwrandewch arnyn nhw, a holi cwestiynau am bob math o bethau.

[00:03:59] Weithiau maen nhw'n sôn am rywbeth yn eu plentyndod, felly dywedwch, "O", ac aros i weld a ydyn nhw eisiau sôn mwy am y digwyddiad.

[00:04:10] O ran digwyddiadau poenus, peidiwch â cheisio’u hannog i ddweud mwy am hynny,

[00:04:16] oherwydd iddyn nhw efallai mai dim ond ddoe y digwyddodd y peth, felly fe allai fod yn amrwd iawn o hyd iddyn nhw,

[00:04:24] ond gydag atgofion hapus, eto fe allai deimlo fel ddoe iddyn nhw, a gallai gofyn iddyn nhw ddweud mwy newid eu hwyliau’n llwyr.

Adnoddau defnyddiol

Dysgwch fwy am gyfathrebu effeithio gyda phobl gyda dementia.

[Cyngor ar gyfathrebu gan Dementia UK](#) (Saesneg yn unig)

[7 peth i beidio eu dweud wrth rywun â dementia](#) (Saesneg yn unig)

[The Daily Sparkle](#) (papur newydd hel atgofion dyddiol yn llawn erthyglau, cwisiau, hen straeon newyddion, clebran, posau, caneuon ac adloniant ar gyfer sbarduno’r meddwl a gwella’r cof (Saesneg yn unig)

[Relish](#) (cyfres o gynhyrchion gweithgareddau i gynorthwyo pobl gyda dementia i fyw bywydau egnïol, diddorol a llawn – mwynhau gweithgareddau sy’n bwysig iddyn nhw)(Saesneg yn unig)

[Apiau ar gyfer cyfathrebu - Cyfres o declynnau i'w lawrlwytho sy'n gallu helpu pobl sydd ag anawsterau cyfathrebu ar lafar i fynegi eu dymuniadau](#) (Saesneg yn unig)

Dolenni ymchwil

Gwellwch eich ymarfer drwy ddefnyddio'r ymchwil diweddaraf.

[Newid iaith mewn unigolion dwyieithog sydd gan Glefyd Alzheimer \(2015\)](#)

(Saesneg yn unig)

[Mapio gwahaniaethau mewn cof a gallu meddwl mewn pobl sydd gyda dementia ac hebddo. Cymdeithas Alzheimer](#) (Saesneg yn unig)

[Techneg gyda lleiaf o ymyrraeth i wella cof mewn pobl gyda Chlefyd Alzheimer](#)

(Saesneg yn unig)

Eisiau eich adborth

Helpwch ni i wella'r Adnodd dementia ar gyfer gweithwyr gofal proffesiynol drwy gael dweud eich dweud amdano yn ein [harolwg byr pedair cwestiwn](#).