



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Ymddiriedolaeth GIG
Gwasanaethau Ambiwllans Cymru
Welsh Ambulance Services
NHS Trust

Dementia

Canllaw i gyfathrebu â phobl
sy'n byw gyda dementia

Pwysigrwydd
Gwranddo
iaith corfforol
caredigrwydd
llonyddol
Cyfathrebu
empathi
Parch
Positifrwydd
amynedd
sensitifrwydd
teimladau
ymwybyddiaeth

Cyflwyniad

Mae'r nifer o bobl sy'n byw gyda dementia yn y DU yn debygol o gynyddu'n sylweddol. Mae staff a gwirfoddolwyr o fewn Gwasanaethau Ambiwlans Cymru'n ymateb i ac yn cefnogi mwy o bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr. Mae'n bwysig cofio bod pob un yn unigolyn ac mae'r modd y dylid trin rhywun sy'n byw gyda dementia angen sensitifrwydd a thosturi.

Mae'r term dementia yn disgrifio cyfres o symptomau a achosir gan glefydau ar yr ymennydd. Bydd pobl yn cael eu haffeithio'n wahanol yn dibynnu ar y math o ddementia sydd ganddyn nhw a chyfnod yr afiechyd. Bydd rhywun yng nghyfnodau diweddar yr afiechyd yn cael eu haffeithio'n fwy na rhywun mewn cyfnod cynnar. Bydd cyflyrau pobl yn dirywio ar gyfraddau gwahanol a bydd rhai pobl yn cael dyddiau pan fyddan nhw'n ymddangos ychydig yn well neu'n waeth na'r tro diwethaf i chi eu gweld.

Bydd rhai pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau'n dioddef gan dementia eu hunain ond byddan nhw'n ceisio help dros rywun arall. Mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn dweud wrthyh eu bod yn byw gyda dementia tra bydd yn well gan eraill beidio â chyfaddef hyn. Bydd llawer o bobl yn anymwybodol o'r ffaith eu bod yn byw gyda dementia.

Mae'r daflen hon yn rhoi rhai awgrymiadau ar gyfer cyfathrebu gyda rhywun sy'n byw gyda dementia. Mae'n cynnwys rhai adroddiadau am bobl sy'n byw gyda dementia a gofalwyr sydd wedi defnyddio ein gwasanaethau ynghyd â gwybodaeth am lle y gallwch ddysgu mwy. Gall y wybodaeth eich helpu i gefnogi pobl â dementia a sicrhau bod eu hawl dynol i gael eu trin ag urddas a gofal, yn cael ei gyflawni.

Dementia

Mae gwahanol bethau a all effeithio ar brofiadau rhywun sy'n byw gyda dementia pan fyddan nhw'n defnyddio Gwasanaethau Ambiwlans Cymru. Mae'r rhain yn cynnwys yr amgylchedd, y sefyllfa a ni ein hunain. Mae'n bosibl na fyddwn ni'n gallu newid yr amgylchedd lle byddwn ni'n trin ac yn gofalu am gleifion ond gallwn wella'r sefyllfa a newid ein hymagwedd.

Pum peth y dylech wybod am ddementia

1. Nid yw dementia yn rhan naturiol o heneiddio

Rydyn ni i gyd yn anghofio enw neu wyneb weithiau, yn arbennig wrth i ni heneiddio. Ond, gall dementia gynnwys hefyd symptomau eraill fel anawsterau wrth gynllunio, adnabod pobl gyfarwydd, meddwl pethau trwyddo ac weithiau newid mewn tymer neu ymddygiad.

Nid yw'n dementia'n gyfyngedig i henoed. Mae mwy na 40,000 o bobl yn y DU o dan 65 oed yn dioddef gan ddementia ac mae Cymdeithas Alzheimer's Cymru yn brasamcanu bod tua 3,000 o bobl o dan 65 yng Nghymru yn dioddef gan ddementia.

2. Clefydau ar yr ymennydd sy'n achosi dementia

Mae clefydau fel clefyd Alzheimer's yn achosi i gelloedd nerfau farw, gan niweidio strwythur a chemeg yr ymennydd. Nid oes unrhyw ddau fath yr un peth. Mewn gwahanol fathau o ddementia mae niwed i wahanol rannau o'r ymennydd ac mae pawb yn dioddef gan ddementia'n wahanol.

3. Nid dim ond colli eich cof yw dementia

Pan fydd pobl yn clywed y gair dementia, maen nhw'n aml yn meddwl am golli cof. Gall dementia hefyd affeithio ar y modd y mae pobl yn canfod pethau, y modd y maen nhw'n meddwl, siarad, teimlo ac ymddwyn.

4. Gall pobl ddal i fyw'n dda gyda dementia

Er nad oes modd ei wella, mae cymorth a thriniaethau ar gael i helpu gyda'r symptomau a byw o ddydd i ddydd. Gall y rhain ganiatáu i bobl â dementia fyw bywydau actif, pwrpasol a dal i wneud y pethau sy'n bwysig fwyaf iddyn nhw.

5. Mae mwy i berson na'r dementia

Yn yr un modd ag y bydden ni'n edrych ar rywun sy'n dioddef gan ganser neu ddiabetes a gweld y person yn gyntaf, mae mwy i berson na'r dementia.

Alzheimer's Society (2018). Five Things You Should Know About Dementia (Ar-lein).
Ar gael o: <https://www.alzheimers.org.uk>

Awgrymiadau ar gyfer cefnogi rhywun sy'n byw gyda dementia

Gall fod yn fwy anodd deall neu gyflwyno gwybodaeth os oes gennych ddementia, yn arbennig os ydych o dan bwysau neu ddim yn teimlo'n dda. Gall y canllawiau canlynol eich helpu chi a'r person sy'n byw gyda dementia gyfathrebu'n fwy effeithlon.

Gwerthfawrogi a pharchu

Ymdrin â phob person fel unigolyn.

Gall pob person sy'n byw gyda dementia gael symptomau gwahanol ar wahanol adegau yn dibynnu ar y math o ddementia sydd ganddyn nhw a pha ran o'r ymennydd sy'n cael ei affeithio.

Gwenwch yn gynnes, byddwch yn dawel, yn amyneddgar, yn garedig.

Gall ymagwedd cynnes helpu rywun i deimlo'n gysurus mewn adegau anodd.

Dangoswch empathi. Deallwch a rhannwch eu teimladau.

Ceisiwch ddeall sut mae person efallai'n teimlo ar y pryd.

Mae'r hyn y mae person yn ei deimlo'n ymddangos yn berffaith real iddyn nhw.

“Parchwch fy ngwerthoedd, fy naliadau a'm barn gyda chydardoldeb a derbyniad.”

“Hoffwn gael llais gofalggar, caredig ar ben arall y ffôn.”

“Hoffwn gael parch, caredigrwydd a thosturi – dyna'r peth pwysicaf.”



Siarad

Ewch at y person o'r tu blaen i siarad â nhw. Os byddwch chi'n mynd at person o'r ochr, mae'n bosibl y bydd eu golwg ymylol yn wael ac mae'n bosibl na fyddan nhw'n eich gweld.

Cyflwynwch eich hun bob tro y byddwch yn cyfarfod. Dywedwch *'Helo, fy enw yw'*

Siaradwch yn glir, yn dawel ac yn araf.

Defnyddiwch frawddegau byr. Ceisiwch osgoi termau meddygol cymhleth.

Ceisiwch osgoi rhoi gormod o wybodaeth i'r person. Eglurwch un peth ar y tro.

Peidiwch â gofyn gormod o gwestiynau. Mae'n bosibl y bydd yn rhaid i chi ailadrodd eich cwestiynau neu newid y modd yr ydych yn dweud pethau.

Mae'n bosibl y bydd person sy'n byw gyda dementia'n teimlo'n fwy hyderus o gael tôn llais cyfeillgar. Mae'n bosibl y byddan nhw hefyd yn teimlo'n bryderus neu'n ofnus o glywed tôn diamynedd neu uchel.

Ceisiwch beidio ag ymyrryd neu orffen brawddeg person, gall hyn amharu ar eu ffordd o feddwl.

Peidiwch â rhuthro. Ceisiwch symud ar yr un amser â'r person. Rhowch amser iddyn nhw ddeall.

Defnyddiwch iaith bositif ac actif. Siaradwch am yr hyn y gall neu yr oedd yngallu eu gwneud yn hytrach na dweud rhywbeth na ddylen nhw neu na allan nhw ei wneud.

Gall dementia affeithio ar sgiliau mynegi rhywun, eu darllen, eu hysgrifennu a'u cyfathrebu. Meddyliwch am ddefnyddio lluniau i helpu'r cyfathrebu. Mae lluniau ar ap Cyfathrebu Cyn-ysbyty Gwasanaethau Ambiwlans Cymru a all helpu i hyrwyddo sgwrs.

“Dw i am rywun sy'n siarad wyneb yn wyneb nid fel pa nad ydych chi yno.”

“Rhywun sy'n dweud wrthy ch beth sy'n digwydd a sut mae'n mynd.”

“Rydych chi'n gofyn gormod o gwestiynau.”

Gwrando

Gwrandewch yn ofalus ar yr hyn y mae'r person yn ei ddweud.

Rhowch amser i'r person ddweud yr hyn y mae am ei ddweud.

Mae'n bosibl na fydd geiriau na brawddegau'n gwneud synnwyr.

Mae'n bosibl y bydd person sy'n byw gyda dementia'n cyfeirio at ddigwyddiadau yn y gorffennol fel petaen nhw'n digwydd ar hyn o bryd. Gall hyn weithiau fod yn adlewyrchiad o sut mae'r person yn teimlo ar hyn o bryd, yn hytrach na'r hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd.

Os bydd y person yn ei chael hi'n anodd, gwrandewch a chwiliwch am awgrymiadau am yr hyn y gall y person fod yn ei ddweud.

“Rhaid i chi fod yn amyneddgar gyda mi.”

Iaith corff

Gwenwch yn braf, sefydlwch gyswllt llygaid.

Arhoswch ar lefel y person.

Parchwch ofod personol y person.

Cyfathrebu ym mamiaith person

Mae gallu person i ddefnyddio ail iaith yn aml yn dirywio pan fyddan nhw'n dioddef gan dementia. Mae nifer o bobl yng Nghymru wedi byw gyda'r Gymraeg fel eu mamiaith gan siarad Cymraeg gyda'u teuluoedd a'u cymunedau am y rhan fwyaf o'u hoes.

Er eu bod yn gallu cyfathrebu'n dda yn y Saesneg, mae'n bosibl y byddan nhw'n fwy cyfforddus ac yn gallu mynegi eu hunain yn fwy hyderus ac effeithlon yn y Gymraeg.

Mae'n bosibl y bydd person sy'n byw gyda dementia'n dechrau colli ei ail iaith ac yn cyfathrebu yn ei famiaith/mamiaith yn unig. Gall hyn hefyd olygu ei fod/ bod yn deall llai o'r hyn sy'n cael ei ddweud wrthyn nhw yn yr ail iaith. Felly, mae'n bosibl mai Cymraeg yn unig y bydd yn gallu ei siarad a'i adnabod

Bydd yn bwysig cydnabod a deall hyn pan fyddwch chi'n cefnogi rhywun gyda dementia. Gallwch naill ai siarad Cymraeg â nhw neu cael hyd i rywun sy'n gallu cyfieithu i chi.

Fel gyda sawl iaith, gall tafodieithoedd a geirfa fod yn wahanol mewn gwahanol ardaloedd. Felly, gall rhywun sy'n adnabod yr ardal lle mae'r person yn byw, fod yn hynod ddefnyddiol.

Gall y wybodaeth hon fod yn gymwys gydag unrhyw iaith gyntaf neu ail iaith arall.

Cydnabod profiad y person

Bydd y profiadau y mae person sy'n byw gyda dementia yn eu profi'n fyw iawn iddo/ iddi. Peidiwch â cheisio ei argyhoeddi eu bod yn anghywir.

Mae'n bosibl y bydd rhywun gyda dementia'n ailadrodd eu hunan ac yn cael problemau wrth geisio cofio pethau oedd wedi digwydd yn ddiweddar.

Ewch o gwmpas rhyw fater sensitif os bydd yn rhaid, ond ceisiwch sefydlu a chydabod anghenion emosiynol y person. Er enghraifft, os bydd bobl hyn yn chwilio am eu rhieni, ceisiwch feddwl am yr hyn y gall y person fod yn ei deimlo neu'r math o sicrwydd y gallan nhw fod yn chwilio amdano oddi wrth eu rhieni yn hytrach nag egluro pam y gallai hyn fod yn anodd.

“Roedd un gŵr bonheddig rydyn ni'n ei gefnogi wedi cynhyrfu'n lân pan oedd parafeddyg yn rhoi'r ddyfais llaw yn ei glust i weld beth oedd ei dymheredd. Roedd yn brwydro yn ei erbyn. Credwn ei fod yn meddwl fod y parafeddyg yn dal arf i'w ben.”

Gweithiwr Cefnogi Dementia.

Yr amgylchedd ffisegol

Mae'n bosibl y bydd person wedi drysu ynglŷn â lle mae.

Gwnewch yn sicr bod digon o olau i'r person weld yn glir. Caniatewch olau naturiol hyd y mae'n bosibl.

Mae'n bosibl na fydd rhai pobl yn adnabod lliwiau, wynebu na phethau.

Gall cof person am ei gartref/ chartref fod am dŷ yr oedden nhw'n arfer byw ynddo. Os byddwch chi'n mynd â rhywun adref, mae'n bosibl na fydd yn adnabod yr adeilad y mae'n byw ynddo ar hyn o bryd.

Gall dementia person olygu ei fod/ ei bod yn canfod pethau mewn modd gwahanol, er enghraifft:

- gall golau neu gysgodion wneud i le edrych yn anghyfarwydd
- gall adlewyrchiadau mewn drych gael eu gweld fel person arall
- gall grisiau neu fatiau edrych fel rhwystrau neu dyllau yn y ddaear
- gall waliau neu garpedi patrymog ymddangos fel petaen nhw'n symud

Gall yr hyn sy'n amlwg i chi fod yn annelwig iddyn nhw.

Gall pobl fod â phroblemau neu ddatblygu problemau gydag ymwybyddiaeth ofodol. Gall hyn olygu anhawster wrth geisio cael hyd i ble maen nhw am fynd.

Gwnewch cyn lleied o sŵn ag sy'n bosibl (er enghraifft, teledu neu radio).

Mae'n bosibl y bydd rhai pobl yn ei chael hi'n anodd gwahaniaethu rhai synau gwahanol. Mae'n bosibl y bydd synau'n swnio'n uwch neu'n wyrgam.

Mae'n bosibl y bydd yn anodd i berson sy'n byw gyda dementia gofio'r wybodaeth rydych chi ei hangen, fel dyddiad geni, cod post neu gyfeir-rif. Gallech ofyn os oes ganddyn nhw ddogfen wrth law (er enghraifft, llythyr, Neges mewn Potel, presgripsiwn) a all eich helpu.

Os ydych chi'n cynorthwyo rhywun mewn cadair olwyn ac mae angen ichi siarad â'r person;

- stopiwch yn araf
- ewch at y person o'r tu blaen
- dewch lawr i'w lefel nhw
- peidiwch â siarad o'r tu ôl wrth i chi eu gwthio.



Gofalwyr

Mae gofalwyr yn chwarae rhan hanfodol wrth ofalu am rywun sy'n byw gyda dementia.

Mae'n bosibl y bydd y person sy'n byw gyda dementia yn dweud ei fod/ bod yn iawn ond dydy e/ hi ddim. Gwrandewch ar yr hyn y mae'r gofalwr yn ei wybod am y person.

Cofiwch gynnwys y gofalwyr mewn penderfyniadau. Cofiwch ddweud wrthyn nhw beth rydych chi'n ei wneud.

Gadewch i'r gofalwr deithio gyda'r person i'w gefnogi yn y cerbyd. Gall y gofalwr hefyd gefnogi yn yr ysbty yn ystod y cyfnod trosglwyddo

Os bydd y person sy'n byw gyda dementia wedi ffonio am rywun arall, cofiwch y gallan nhw ei chael hi'n anodd ateb llawer iawn o gwestiynau.

“Roedden nhw'n garedig ac yn ystyriol gyda fy mam ac yn deall ei bod yn byw gyda dementia.”

Gofalwr rhywun sy'n byw gyda dementia.

Newid mewn ymddygiad

Mae'n bosibl y bydd person yn dioddef gan ystod o symptomau a theimladau a all fod yn rhai trallodus iawn.

Pan fydd amgylchiadau'n hynod anodd, gall ymddygiad person fod yn heriol neu allan o gymeriad.

Pan fydd rhywun i ffwrdd o'i amgylchedd/ hamgylchedd a'i gefnogaeth/ chefnogaeth gyfarwydd, mae'n bosibl y bydd yn teimlo'n ddrislyd.

Mae'n bosibl y bydd rhywun yn gyndyn o adael y cartref gyda dieithryn.

Gall dementia wneud i berson deimlo'n hynod bryderus. Gall y pryder hwn gynyddu pan fydd yn sâl neu'n colli cyswllt â'i amgylchedd/ hamgylchedd. Mae'n bosibl y bydd yn chwilio am sicrwydd yn rheolaidd ac yn ail adrodd yr un cwestiynau.

Mae'n bosibl y bydd pobl yn ceisio ffonio'r gwasanaeth nifer o weithiau i gael sicrwydd neu oherwydd eu bod wedi anghofio beth sy'n digwydd tra eu bod yn aros. Gall hyn achosi mwy o bryder pan fyddwn ni'n gofyn yr un cwestiynau o hyd.

Gall aros am gyfnodau hir fod yn hynod anodd a gall godi lefelau pryder rhywun. Bydd caniatáu i ofalwr neu rywun cyfarwydd fod gyda'r person helpu fel y gall eitemau sydd wedi'u cynllunio i fod yn gysur i bobl ar adegau o bryder.

Mae grwpiau lleol yn aml yn helpu i greu eitemau - gwau tedis trawma, menig a ffedogau ffidlo.

Mae'n bosibl y bydd person yn bryderus oherwydd nifer o ffactorau gwahanol na fyddwn ni'n ymwybodol ohonyn nhw efallai. Gall hyn fod oherwydd:

- Agnosia'r wyneb -- anhawster wrth adnabod wynebau neu weld wynebau eraill fel petaen nhw mewn cwmwl
- Niwropathi ymylol - mae'n bosibl y bydd pobl sy'n byw gyda dementia yn llusgo eu traed wrth gerdded gan achosi mwy o risg o syrthio. Mae'n bosibl y bydd rhai pobl am eistedd gan y gall fod yn boenus i gerdded
- Niwropathi bysedd—gall hyn affeithio ar gydsymud pobl yn eu dwylo a'u bysedd



Cerdded

Weithiau, efallai bydd pobl yn cerdded o gwmpas neu'n cerdded i ffwrdd tra byddwch chi gyda nhw. Mae'n bosibl y byddan nhw'n anghofio ble maen nhw neu beth maen nhw'n ei wneud. Mae'n bosibl y byddan nhw'n ceisio cael hyd i le oedd yn bwysig iddyn nhw ar un adeg. Mae'n bosibl y byddan nhw'n ddryslyd ac yn methu ag adnabod eu cartref eu hunain.

Mae'r heddlu'n hyrwyddo 'Protocol Herbert' sy'n gofyn i ofalwyr, aelodau teulu a ffrindiau gwblhau ffurflen gan gofnodi holl fanylion hanfodol am eu câr. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth fel meddyginiaethau, rhifau ffonau symudol, lleoedd lle gwelwyd nhw ynghynt, llun ayyb. Gellir rhannu'r wybodaeth hon wedyn yn gyflym gyda'r asiantaethau perthnasol os bydd eu câr yn mynd ar goll.

Cysylltu

Os hoffech gael gwybod mwy am Gynllun Dementia Gwasanaethau Ambiwylans Cymru a sut rydyn ni'n gweithio i fod yn Gyfeillgar I Dementia, gallwch gysylltu â:

Tîm Profiad Cleifion a Chynnwys y Gymuned

E-bost: PECI.Team@wales.nhs.uk

Ffôn: **01792 311773**

Gallwch hefyd ymweld â thudalen Dementia ar Fewnwyd yr Ymddiriedolaeth. Fe welwch ragor o wybodaeth a dolenni, ynghyd â chyfarwyddiadau ar sut i ddadlwytho'r **App Cyfathrebu Cyn-Ysbyty** am ddim.

I fod yn Ffrind Dementia, neu i gael mwy o wybodaeth, ewch i www.dementiafriends.org.uk

Cysylltiadau a rhifau defnyddiol

Llinell Gymorth Genedlaethol Dementia:
0300 222 11 22

www.dementiafriends.org.uk

www.alzheimers.org.uk

www.alzheimers.org.uk/getsupport – Chwiliwch am wasanaethau lleol

www.ageingwellinwales.com

Nodiadau

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.