

Cynnwys (gan gynnwys hypergysylltiadau)

Weithiau mae pobl sy'n cael trafferth gyda chof, meddwl a rhesymeg yn ymateb mewn ffordd sy'n ymddangos yn od, neu'n afresymol. Er enghraifft, gallant gael trafferth i wneud penderfyniadau sy'n ymddangos yn syml iawn. Efallai wnânt ofyn yr un cwestiwn tro ar ôl dro. Efallai wnânt weiddi ar ei gilydd neu ymddangos yn ddig heb reswm amlwg. Mae'n bwysig i gofio fod ymddygiad sy'n **ymddangos** yn afresymol yn aml yn rhan o ymdrechion pobl i wneud synnwyr o syniadau cymysglyd ac atgofion sy'n ffurfio yn eu meddwl.

Pan fod pethau fel hyn yn digwydd mae'n ymateb naturiol i bwyntio allan camgymeriadau neu i deimlo'n rhwystredig neu'n ddig. Fel arfer mae hwn ond yn gwneud pethau'n waeth i bawb. Efallai bydd y person ddim yn ymwybodol bod rhywbeth yn bod arnynt. Neu, efallai byddant yn anghofio bod rhywbeth yn bod, o bryd i'w gilydd. Neu, efallai byddant yn ymwybodol bod *rhywbeth* o le ond ddim yn siŵr iawn beth. Ceisiwch ddychmygu petai rywun yn sydyn iawn yn dechrau dweud wrthoch **chi** beth i'w wneud a sut i'w wneud e, neu ble i fydd, a phryd. Rydych chi'n meddwl eich bod yn iawn, ond mae pawb arall yn mynnu ymyrryd o hyd. Byddai'r rhan fwyaf ohonom yn teimlo'n ddryslyd, yn chwerw, neu'n ddig.

Sut galla i helpu?

Nid oes un ffordd gywir neu anghywir i ymateb. Fodd bynnag, wrth geisio pethau gwahanol mae'n bosibl i ddysgu pa ddulliau sy'n gweithio orau gydag unigolyn mewn sefyllfa benodol. Gall y canllawiau ABC isod fod o gymorth.

Cofiwch fod bod yn ofalwr yn achosi lot o straen. Weithiau byddwch yn rhy flinedig i ymateb yn y ffordd rydych chi'n gwybod sy'n gweithio orau. Rydyn ni i gyd yn bobl, ac rydym ond gallu gwneud y gorau gallwn!

Cam 1: Meddyliwch ‘Pam’

Pam gall hwn fod yn digwydd? Er enghraifft, gall berson gyda dementia cael trafferth i ddeall cysyniadau a chofio'r hyn mae pobl wedi esbonio iddynt eisoes. Gallant anghofio'n gyflym am bandemig y coronafeirws a'r argymhellion i aros adref ac i olchi ein dwylo'n rheolaidd.

Cam 2: Meddyliwch ‘ABC’

A oes modd osgoi gwrthdaro?

Mae'n annhebyg y bydd herio bobl am eu camgymeriadau'n helpu. Mae'n creu awyrgylch negyddol heb unrhyw elw. Gall ddull niwtral helpu i gadw'r sefyllfa'n heddychlon. Mae hwn yn gofyn am ymateb diduedd i gamgymeriadau, er enghraifft “o, ie”, neu “*dydw i ddim yn gwybod*” yn hytrach na chael dadl hirwyntog, trafodaethau neu gywiro'r person. Er, mae'r un mor bwysig i beidio â chamarwain y person yn bwrpasol trwy roi gwybodaeth anghywir.

Byddwch yn ymarferol

Weithiau mae'n bosibl i ragweld sefyllfaoedd all greu problemau, a'u hosgoi. Os ydy problem yn codi efallai bod yna rhywbeth ymarferol y gallwch ei wneud i helpu i leddfu'r sefyllfa.

Cysurwch y person a byddwch yn glir am y teimladau

Os ydy'r person yn bryderus neu'n gofidio, efallai bydd yn helpu i fod yn glir am eu teimladau a dangos eich bod yn gofalu amdanynt. “Rwy'ti'n ymweld yn bryderus, ydw i'n gallu helpu?” “Rydw i'n gallu gweld dy fod yn teimlo'n rhwystredig. Mae'n anodd iawn ar hyn o bryd ond ydy?”.

Syniadau eraill:

- Defnyddiwch lais tawel - efallai bydd y person yn fwy sensitif i gynnwys emosiynol ein hiaith
- Ceisiwch gysuro'r person os ydynt yn cynhyrfu
- Byddwn yn barod i ailadrodd gwybodaeth - ceisiwch beidio dweud "rydw i newydd ddweud hwn wrthoch chi", nid yw'n fai ar yr unigolyn nad ydynt yn gallu cofio
- Peidiwch â dadlau gyda'r person. Derbyniwch y sefyllfa, yn hytrach na gwrth-ddweud
- Peidiwch â gorlwytho'r person â chwestiynau gan fydd hwn ond yn cynyddu eu pryder. Byddwch yn barod i wrando
- Rhowch wybodaeth mewn ffurf syml - gall ddementia effeithio sgiliau iaith unigolion a gall fod yn fwy anodd iddynt ddeall gwybodaeth wrth i'r cyflwr gwaethygu
- Rhowch gyfarwyddiadau un ar y tro, gan ddefnyddio lluniau os yw'n bosibl. Gadewch i'r person gwblhau un cam cyn rhoi'r cyfarwyddyd nesaf

Awdur: Tîm Cof, Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro