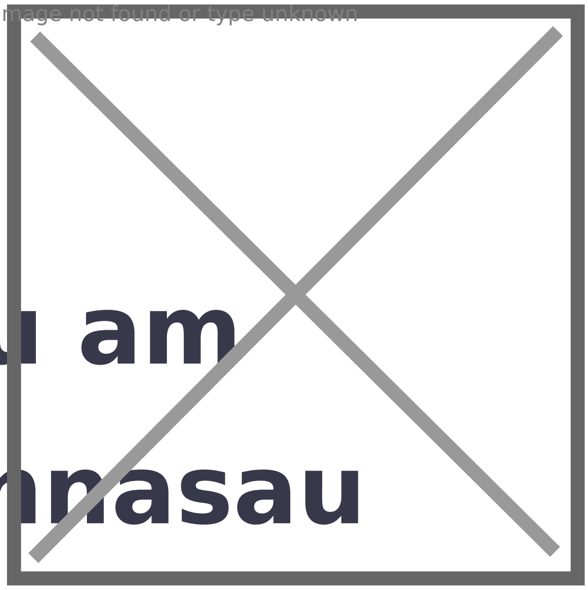

Awgrymiadau am gefnogi perthnasau hŷn ar ôl y cyfnod cloi

Cyhoeddwyd gyntaf: 23 Ebrill 2020

Diweddariad olaf: 28 Hydref 2024

> Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.
> Ewch i http://cynnwys.gofalcymdeithasol.cymru/awgrymiadau-am-gefnogi-perthynas-syn-ynysu am y fersiwn diweddaraf.

Gwybodaeth, awgrymiadau a chyngor ar gefnogi perthnasau hŷn a allai fod yn cysgodi, teimlo'n ynysig neu'n cael trafferth gyda phellter cymdeithasol.

Mae llawer ohonom dal yn ceisio cefnogi ein rhieni a'n perthnasau hŷn tra'u bod ar eu pennau eu hunain, ac rydym yn dysgu pa mor anodd y gall fod os nad ydyn nhw'n hyderus gyda ffônau symudol a thabledi. Er bod mesurau cloi wedi lleddfu, gall perthnasau hŷn fod yn ofni mynd allan o hyd, yn enwedig gyda'r mesurau pellhau cymdeithasol sy'n bodoli i'n hamddiffyn. Gall y ffordd newydd hon o fyw fod yn frawychus i berthnasau hŷn, ac efallai y bydd angen cymorth ychwanegol arnynt yn ystod yr amser hwn.

Un darn o newyddion da ar y gorwel yw bod y BBC yn gweithio'n galed ar raglenni teledu newydd i gefnogi pobl hŷn. Bydd y rhaglenni'n cynnwys sut i gadw i symud a chadw’n heini gyda rhywfaint o ymarfer corff ysgafn. Rydyn ni'n gwybod bod teledu yn rhan hanfodol o fywydau lot o bobl hŷn felly mae hyn yn wych i'w glywed.

Yn y cyfamser, rydym wedi llunio'r awgrymiadau canlynol sydd yn seiliedig ar gyngor o Matia Foundation - Recommendations for emotional care in an isolated situation ac ymchwil gan Goleg Prifysgol Llundain ynglŷn â sut mae pobl hŷn yn defnyddio ffônau clyfar a thabledi:

- cadw at drefniad cysylltu dyddiol drwy alwad ffôn neu fideo. Efallai bydd cysondeb yn bwysicach na chynnwys eich galwadau. Yn aml, mae gwybod bod rhywun â digon o ddiddordeb i gysylltu â chi yn fwy pwysig na'r hyn rydych chi'n siarad amdano.
- defnyddiwch wasanaeth fel Facetime neu WhatsApp os yw'ch perthynas yn gallu ei defnyddio, ac mewn ffyrdd lle maen nhw'n gyfforddus. Er enghraifft, efallai bydd un person yn iawn efo facetime, oni ba eich bod yn danfon neges iddyn nhw’n gyntaf fel ei bod yn barod.

- annog ffrindiau i alw. Mae hyn yn rhoi rhywfaint o amrywiaeth i'r person a rhywfaint o gefnogaeth i chi a'ch teulu.
- parchwch eu dymuniadau ynglŷn â sut rydych chi'n cadw mewn cysylltiad a pha mor aml. Efallai bydd eich perthynas yn gwerthfawrogi bod mewn cysylltiad cyson, ond mae'n bwysig i barchu eu hannibyniaeth a'u hurddas hefyd.
- annog nhw i gadw at eu trefn arferol. Annog nhw i gymryd cawod, gwisgo a gwneud ymarfer corff a gweithgareddau arall, fel gwaith tŷ ysgafn, os gallant.
- gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n bwyta'n dda ac yn cymryd eu meddyginiaeth. Trefnwch i rywun i fynd â bwyd mae eich perthynas yn ei fwynhau atynt, wedi'i baratoi yn barod os oes angen.
- gwrandewch arnynt ac atebwch unrhyw gwestiynau. Rhowch wybodaeth i'ch perthynas os maen nhw'n gofyn amdano. Ceisiwch gadw ton postif' a serchog a rhoi sicrwydd iddynt eich bod chi a'ch ffrindiau a'ch teulu yn iawn.
- atgoffwch nhw o'u cryfder wrth ddelio â sefyllfaoedd yn y gorffennol. Mae gan bobl hŷn brofiad enfawr ac mae llawer wedi goresgyn sefyllfaoedd anodd yn y gorffennol.
- annog nhw i gysylltu â ffrindiau a chymdogion. Mae lot o bobl mewn sefyllfa debyg a gallant rannu eu profion a'u pryderon gyda'i gilydd.

Gwasanaethau i helpu perthnasau hŷn a allai fod angen cefnogaeth

Mae Age Cymru yn cynnig gwasanaeth sgwrsio dros y ffôn ar gyfer pobl dros 70 oed sy'n byw ar eu pen eu hun. Gall eich perthynas cytuno i dderbyn galwad ffôn rheolaidd mewn Saesneg neu Gymraeg.

The Silver Line. Gall eich perthynas ffonio'r Silver Line os oes ganddynt bryderon neu maen nhw angen siarad â rhywun. Mae'r cymorth hwn ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos ar 0800 4 70 80 90.

Os yw'ch perthynas yn byw gyda dementia, gallwch hefyd gael cymorth o linell gymorth Dementia UK 0800 888 6678 - bydd Nyrs Admiral arbenigol yn ateb eich galwad neu ewch i Dementia UK - coronavirus advice.

Llinell gymorth Alzheimer’s Society Dementia Connect ar 0333 150 3456 (yn Saesneg) neu 03300 947 400 (yn Gymraeg). Mae cynghorwyr dementia yn cynnig cefnogaeth a chyngor gan gynnwys yr coronafeirws a gallant gysylltu pobl â'r help maent ei hangen. Mae cefnogaeth ffôn ar gael saith diwrnod yr wythnos neu ewch i Alzheimer’s Society Dementia Connect.

Cysylltu â ni

Os oes gennych gwestiwn neu os na allwch ddod o hyd i'r hyn yr ydych yn edrych amdano, cysylltwch â ni.