



Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**

# Deall hanes personol

Cyhoeddwyd gyntaf: 8 Hydref 2018

Diweddariad olaf: 9 Tachwedd 2022

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o [gofalcymdeithasol.cymru](https://gofalcymdeithasol.cymru) ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

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

Mae gan bob un stori i'w dweud, a gorau po fwyaf rydych chi'n gwybod am y person. Bydd rhai gwybodaeth yn y cynllun gofal; er hynny, bydd hyn yn aml yn canolbwyntio ar anghenion gofal a ddim yn rhoi darlun go iawn o hanes y person.

## Dysgu mwy am y person

Mae sawl modd casglu gwybodaeth bersonol.

Gallai hyn gynnwys gwybodaeth am yr enw sydd orau ganddynt, teulu, swyddi blaenorol, hobiau, trefn dydd a phethau sy'n bwysig i chi ei wybod.

[Dyma fi](#) yw un enghraifft sy'n gallu helpu. Mae wedi cael ei ddatblygu gan y Gymdeithas Alzheimer mewn partneriaeth gyda Choleg Nyrsio Brenhinol.

Am ddim i'w lawrlwytho, mae'n rhoi strwythur i gofnodi cefndir diwylliannol a theuluol person, digwyddiadau, pobl a lleoliadau o'u bywyd, hoffterau, trefn bywyd a'u personoliaeth.

Gall y wybodaeth ychwanegol hon helpu diwallu anghenion person ac bydd yn rhoi deunydd i chi gychwyn sgwrs.

Er enghraifft, os ydych yn sylwi bod rhywun wedi cael gwyliau yng Ngwlad Groeg, gallwch ddweud, "Dywedwch wrthyf fi am eich gwyliau yng Ngwlad Groeg".

Mae defnyddio "Dywedwch wrthyf fi..." yn agor sgwrs a dim yn rhoi person ar y spot i gofio manylion penodol fel byddai "Pryd aethoch chi i Wlad Groeg?".

## Defnyddio gwaith stori bywyd gyda phobl sy'n byw gyda dementia

Bydd gwaith hanes bywyd yn rhoi gwybodaeth fanwl am y person ar ffurf llyfr fel arfer.

Gallai fod yn gasgliad o bethau neu flwch atgofion. Mae 'na sawl templed ar-lein i helpu pobl i greu eu hanes bywyd eu hunain, neu i'w gyd-greu gyda rhywun sy'n eu nabod yn

dda.

Bydd rhai o aelodau'r teulu'n croesawu'r cyfle i wneud rhywbeth defnyddiol fel creu llyfr hanes bywyd i helpu eraill i rannu hanes eu teulu.

Bydd templedau fel arfer yn cynnwys adrannau am:

- Fore oes
- Dyddiau ysgol
- Perthnasau
- Bywyd gwaith
- Hobïau
- Ymddeol.

Fel arfer bydd lle ar gyfer lluniau, trugareddau, a thystysgrifau hefyd.

[Fideo– Book of You: menter gymdeithasol o Gymru i helpu pobl gyda dementia i rannu hanesion eu bywyd](#) (Saesneg yn unig)

## **Pam fod gwaith stori bywyd yn bwysig?**

Gallai gwaith hanes bywyd fod yn ddefnyddiol mewn sawl ffordd.

Ymhlith pethau eraill, gall e rymuso a chalonogi pobl gyda dementia i gofnodi eu stori.

Gallai helpu aelodau teulu hefyd ac yn adnodd defnyddiol iawn i staff ei ddefnyddio ac edrych arno gyda pherson gyda dementia.

Gallwch roi i chi fel staff ymdeimlad go iawn o'r person rydych yn ei gynorthwyo ac bydd hyn yn cael effaith bositif ar eich perthynas gyda nhw.

[Mae gan Dementia UK gyngor am greu hanes bywyd a thempled i'w lawrlwytho](#) (Saesneg yn unig)

[Atgofion Strang the Strong: Georgie Muscles – stori bywyd dyn o Dredegar, George Davies, a'i gyfraniad i'w gymuned leol](#) (Saesneg yn unig)

Mae dealltwriaeth dda o hanes person hefyd yn medru ein helpu ni i ddeall pam eu bod nhw'n ymddwyn mewn ffordd arbennig.

Er enghraifft, tasen nhw wedi gweithio gyda'r nos am flynyddoedd lawer, gallai esbonio pam eu bod nhw ar ddi-hun am tri y bore.

## Astudiaeth achos

Astudiaeth achos i'ch helpu chi i ddeall pwysigrwydd hanesion personol.

[Fideo: Mae Nyrs Admiral yn siarad am sut mae creu hanes bywyd i ysgogi pob synnwyr yn medru helpu pobl sy'n byw gyda dementia](#) (Saesneg yn unig)

## Dolenni ymchwil

Gwellwch eich ymarfer drwy ddefnyddio canlyniadau ymchwil diweddaraf.

[Llyfrau storïau bywyd i bobl gyda dementia sy'n byw mewn cartrefi gofal: gwerthusiad \(2016\)](#) (Saesneg yn unig)

[Sylweddoli ar y potensial: datblygu gwaith storïau bywyd mewn ymarfer \(2009\)](#) (Saesneg yn unig)

[Dementia a'r dychymyg: protocol aml-ddefnydd ar gyfer ymchwil celfyddydau a gwyddoniaeth](#) (Saesneg yn unig)

[Cefnogaeth cyfoedion a therapi atgofio ar gyfer pobl gyda dementia a'u gofalwyr teulu: treial ymarferol ar hap](#) (Saesneg yn unig)

[REMCARE: Treial ymarferol, aml-ganolbwynt, ar hap, o grwpiau atgofio ar gyfer pobl gyda dementia a'u gofalwyr teulu: effeithlonrwydd a dadansoddiad economaidd \(2016\)](#) (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](#).