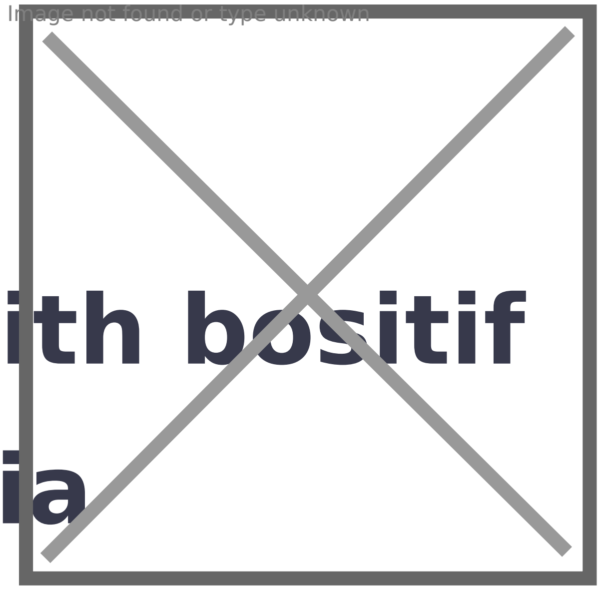

Defnyddio iaith bositif am ddementia

Cyhoeddwyd gyntaf: 8 Hydref 2018

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/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-â-dementia/defnyddio-iaith-bositif-am-ddementia am y fersiwn diweddaraf.

Mae’r iaith rydym yn ei defnyddio i siarad am ddementia yn dylanwadu ar sut mae pobl gyda’r cyflwr yn cael eu gweld a sut maen nhw’n teimlo amdanynt eu hunain.

Pam ei bod yn bwysig defnyddio iaith bositif am ddementia

Gweld trawsgrifiad

LIZ:

[00:00:00] [Chwerthin]

[00:00:09] Helô, Liz ydw i, dwi’n bum deg dau neu’n chwe deg dau, y naill neu’r llall, ond dwi ddim yn gwybod achos mae’r rhifau wedi mynd.

[00:00:16] A dwi ddim yn eu cofio’n dweud eu bod nhw’n gadael.

[00:00:20] Dwi ddim yn gwybod faint o’r gloch aethon nhw am fod amser wedi mynd hefyd, felly mae gen i oriawr sy’n siarad.

[00:00:25] [Llais wedi’i recordio] [Mae’n dri sero dau].

[00:00:28] Mae dyddiadau wedi mynd ac mae diwrnodau wedi mynd, a phenblwyddi hefyd.

[00:00:33] Dwi ddim yn cofio pryd mae penblwyddi fy mhlant ac mae hynny’n brifo.

[00:00:42] Ond maen nhw’n gwybod, maen nhw’n gwybod ’mod i’n eu caru, dwi’n dal yma, dwi’n dal yn hapus ac fe allai pethau fod yn waeth o lawer.

> [00:00:50] Dwi’n fam, dwi’n nain a dwi’n cerdded milgwn.
>
> [00:00:58] Dwi’n ffrind da, gobeithio, ac yn hoffi cael hwyl.
>
> [00:01:03] Dwi’n mwynhau jôc a dawnsio o amgylch y tŷ a chanu, er bod gen i lais ofnadwy.
>
> [00:01:12] Fe alla i ddringo unrhyw goeden [chwerthin].
>
> [00:01:16] Dwi ddim yn coginio erbyn hyn, sawl gram, sawl munud, dwi’n meddwl gaf i frechdan, bar o siocled.
>
> [00:01:23] Dwi wedi cael dementia, dyw dementia ddim wedi fy nghael i.
>
> [00:01:26] Nid cyflwr ydw i, nid salwch ydw i, nid afiechyd ydw i, nid symptom ydw i.
>
> [00:01:32] fy enw i yw Liz, braf cwrdd â chi.

Mae’r iaith o gwmpas gofal dementia yn aml yn negyddol, er enghraifft ‘pobl analluog yn feddyliol’, ‘dioddefwyr’, ‘crwydriaid’, ‘pobl sy’ wedi cael eu niweidio’.

Mae pob gair yn cyfrif – rhaid i ni ddefnyddio geiriau positif sy’n canolbwyntio ar gryfderau pobl ac nid eu diffygion:

Nid	Ond
Dioddefwr dementia	Person gyda dementia / person sy'n byw gyda dementia
Bu hi'n wraig a mam	Gwraig a mam ydy hi

Canolbwyntio ar gryfderau pobl

Mae’n bwysig cydnabod er bydd angen cymorth ar rai o bobl gyda dementia mewn agweddau o’u bywydau, yn enwedig wrth i’w dementia ddatblygu, bydd pobl yn cadw galluoedd.

Mae’n well ystyried yr ymddygiadau newydd gall pobl gyda dementia eu profi fel newid yn hytrach na cholled.

Fel gweithwyr gofal cartref, yr allwedd yw i gydnabod cryfderau a gweithio mewn ffordd sy’n galluogi.

Mae hyn i gyd am weithio gyda phobl, nid gwneud pethau i bobl.

Mae llawer o wirionedd yn y syniad o ymarfer crefft er mwyn peidio colli galluoedd.

Pryd mae ffrindiau, teulu a gofalwyr yn cymryd drosodd, yn aml gyda bwriad caredig, bydd pobl gyda dementia’n ddod yn fwy dibynnol ar eraill ac yn dechrau colli eu galluoedd blaenorol.

Mae’r Offeryn Level Gweithgareddau Pool (PAL) ar gyfer proffilio galwedigaethau wedi derbyn clod mawr ac yn cael eu hargymhell fel ffordd o weithio gyda phobl â dementia.

Mae’r offeryn yn canolbwyntio ar y cryfderau a galluoedd y mae pobl wedi’u cadw.

Mae PAL yn mapio sut mae’r unigolion yn cyflawni gweithgareddau a’r ffordd orau o greu amodau a fyddai’n gwneud y gorau o’u galluoedd.

Prynwch yr Offeryn Level Gweithgareddau Pool (Saesneg yn unig)

Mae mwy i’r person na dementia

Mae ‘na berygl bod unwaith mae rhywun yn datblygu dementia, dyna fydd ffocws yr hyn mae pobl yn eu gweld ynddyn nhw, a dim y person.

O ganlyniad i hyn, gallai rhai pobl feddwl bod y person gyda dementia ‘dim yma mwyach’.

Mae hyn yn niweidiol i’r person, a allai gael ei drin fel gwrthrych ac nid rhywun gyda hanes bywyd a meddyliau, teimladau a dyheuadau presennol.

Termau i’w hosgoi

Osgowch dermau negyddol sy’n diraddio pobl:

‘Cragen o berson’

‘Rhywun sy’ wedi colli arni’

Mae’n well gan bobl gyda dementia eiriau a disgrifiadau sy’n gywir, cyd-bwys a pharchus.

Mae Prosiect Dementia Ymgysylltu a Grymuso (DEEP) yn awgrymu osgoi termau megis:

- Dioddefwr dementia
- Wedi’i ddementio
- ‘Seneil’ neu ‘ddementia seneil’
- Baich, er enghraifft disgrifio pobl fel baich neu’n achosi baich
- Disgrifio dementia fel ‘angau byw’, ‘epidemig’, ‘pla’, neu ‘elyn dynolryw’

Yn ogystal â ‘phobl gyda dementia’ / ‘pobl sy’n byw gyda dementia’ / ‘pobl sy’n byw’n dda gyda dementia’, mae’r term ‘pobl sy’n cael eu heffeithio gan

ddementia' yn cydnabod bod y cyflwr yn cael effaith nid yn unig ar y person, ond ar y rheiny o'i gwmpas.

Bydd term gan sawl sefydliad gofal yn y cartref ar gyfer y bobl maen nhw'n eu cefnogi, er enghraifft cleientiaid / defnyddiwr gwasanaethau / dinasyddion / cwsmeriaid.

Dyw rhai o bobl gyda dementia ddim yn hoffi'r termau hyn chwaith, gan eu bod yn awgrymu nad oes mwy iddyn nhw na hynny ac maen nhw'n cael eu diffinio gan y cyflwr.

Cofiwch fod iaith negyddol yn atgyfnerthu stigma dementia ac yn cael effaith negyddol ar sut mae pobl gyda dementia yn gweld eu hunain.

Mae Tom Kitwood (1997) yn awgrymu y dylid canolbwyntio ar weld, '**person** gyda dementia, dim 'person gyda **dementia**'.

Adnoddau defnyddiol

Canllaw DEEP ar gyfer iaith yn ymwneud â dementia (Saesneg yn unig)

Iaith briodol ar gyfer dementia yn Awstralia (sy'n cynnwys rhestr fanwl o dermau da a gwael a'r rhesymau tu hwnt iddynt) (Saesneg yn unig)

Dolenni ymchwil

Gwellwch eich ymarfer drwy ddefnyddio canlyniadau'r ymchwil diweddaraf:

"Dwi ddim yn meddwl amdano fel salwch": Cynrychioli salwch mewn dementia canolig (Saesneg yn unig)

Proffiliau gofalwyr dementia yn gysylltiedig ag ansawdd bywyd, iselder a dyfalbarhad yn astudiaeth Actifcare Ewropeaidd: pwysigrwydd iechyd cymdeithasol (2016) (Saesneg yn unig)

Datblygu ffyrdd gwell o siarad â phobl gyda Chlefyd Alzheimer am ei salwch (Cymdeithas 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.