

## Cyfathrebu ag unigolyn sydd â dementia

Pan fydd unigolyn yn cael dementia, bydd ei allu i gyfathrebu yn cael ei effeithio ar adeg. Mae'n bosib y bydd yn:

- cael trafferth canfod y gair cywir
- ailadrodd pethau
- peidio â deall beth mae pobl eraill yn ei ddweud
- mynd yn ddryslyd am eiriau a'r hyn maen nhw'n eu golygu
- dechrau siarad yn ei iaith gyntaf.

Gall hyn fod yn rhwystredig i'r ddau ohonoch, ac mae'n bosib y bydd yn anodd i chi aros yn ddigyffro. Peidiwch â bod yn galed ar eich hun os bydd hyn yn digwydd, a chymerwch saib pan fydd angen i chi.

## Cynghorion ar gyfer cyfathrebu'n glir ac yn ddigyffro

- Ceisiwch sylw llawn yr unigolyn cyn i chi ddechrau. Dylai'r ystafell fod yn dawel - er enghraifft, diffoddwch y teledu neu'r radio.
- Sicrhewch eich bod lle rydych yn gallu gweld a chlywed eich gilydd mor glir â phosibl.
- Cadwch gymhorthion clyw a sbectolau yn lân. Cadwch bresgripsiynau yn gyfredol.
- Gwrandewch yn ofalus. Ailadroddwch yr hyn sy'n cael ei ddweud os nad yw'r unigolyn yn deall.
- Ewch ar gyflymder ychydig yn arafach nag arfer os nad yw'r unigolyn yn gallu'ch dilyn. Defnyddiwch frawddegau byr, syml.
- Peidiwch â siarad â'r unigolyn fel y byddech â phlentyn - byddwch yn amyneddgar a dangoswch barch ato/ati. Peidiwch â siarad â phobl eraill fel pe byddai'r unigolyn ddim yno.
- Ceisiwch sicrhau bod iaith eich corff yn agored ac wedi ymlacio.
- Ceisiwch osgoi siarad yn siarp neu godi'ch llais. Os byddwch yn mynd yn rhwystredig, gadewch yr ystafell hyd eich bod yn teimlo'n fwy digyffro.
- Os bydd yn siarad mewn iaith arall neu'n newid rhwng eich iaith ac iaith arall, mae cyfieithydd, cyfieithiad neu ap ar ffôn clyfar neu ddyfais llechen yn gallu helpu.
- Caniatewch ddigon o amser i'r unigolyn ymateb - gall gymryd mwy iddo/iddi ffurfio'i ymateb.
- Ceisiwch beidio â thorri ar draws yr unigolyn - hyd yn oed i'w helpu i ganfod gair - gan y gall dorri patrwm y cyfathrebu.
- Os ydych yn teimlo'n gyfforddus, gall cyswllt corfforol ddangos i'r unigolyn eich bod yna iddynt. Mae dal llaw yr unigolyn neu roi eich braich o'i gwmpas yn gallu bod yn gysurlon iawn, os yw hynny'n teimlo'n briodol.



Mae trafod eich sefyllfa â rhywun arall yn gallu helpu rhoi syniadau newydd i chi ddelio â newidiadau. Gweler HS10WEL **Cymorth i bobl sy'n gofalu am rywun sydd â dementia** am awgrymiadau ynglŷn â phobl sy'n gallu rhoi cyngor a chymorth ymarferol i chi – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



Rydym yma i chi. Os ydych yn bryderus am dementia, rhowch alwad i ni ar **03300 947 400**.



I ganfod cymorth wyneb yn wyneb ac ar-lein yn eich ardal, ewch i [alzheimers.org.uk/dementiadiirectory](https://alzheimers.org.uk/dementiadiirectory) Mae hyn yn cynnwys grwpiau diwylliannol a chrefyddol.