

Profedigaeth, colled a dementia

Cefnogi pobl
â dementia
a'r rhai hynny
sy'n agos
atynt trwy'r
broses alaru



Cruse
Bereavement
Care

Gofal Mewn Galar

*Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somebere to turn when someone dies*

Prosiect profedigaeth
oherwydd dementia

Mewn partneriaeth â
Chymdeithas Alzheimer Cymru

Beth yw nod y llyfryn hwn?

1. Rhoi gwybodaeth am brofedigaeth i bobl â dementia
2. Rhoi gwybodaeth i'r rhai sy'n cefnogi pobl â dementia sy'n galaru

Pam y llyfryn hwn?

- Ysgrifennwyd y llyfryn hwn gydag anghenion pobl â dementia dan sylw
- Gallai bod angen cefnogaeth ychwanegol ar bobl â dementia - cefnogaeth sy'n rhoi sylw i ffactorau gwybyddol a chyfathrebu a allai gael effaith ar sut y maent yn profi galar a cholled
- Amcangyfrifir bod 45,000 o bobl yn byw â dementia yng Nghymru. Bydd dementia'n cael effaith ar 1 mewn 16 o bobl oed 65 neu hŷn

Ar gyfer pwy mae'r llyfryn hwn?

Bwriad y llyfryn hwn yw iddo gael ei ddefnyddio gan ystod eang o bobl yn cynnwys:

- Pobl â dementia, i'w ddefnyddio'n annibynnol neu gyda chefnogaeth
- Gweithwyr proffesiynol lechyd a Gofal Cymdeithasol
- Aelodau'r teulu a gofalwyr

Cynhyrchwyd y llyfryn hwn gan y Prosiect Profedigaeth oherwydd Dementia, partneriaeth rhwng Gofal mewn Galar Cymru a Chymdeithas Alzheimer Cymru a chyda chyfraniadau pobl â dementia a'u gofalwyr.

Mae'r prosiect arloesol, tair blynedd hwn, a ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, yn gweithio i godi ymwybyddiaeth o brofedigaeth ai gwneud yn haws i bobl â dementia a'r rhai sy'n agos atynt gael cefnogaeth.



Cynnwys

Rhan 1:

Profedigaeth a dementia

4

Rhan 2:

a) Effeithiau profedigaeth

8

b) Cefnogi rhywun ar ôl profedigaeth

12

Rhan 3:

Arfer dda ar gyfer cyfathrebu â rhywun sydd â dementia sy'n profi colled a galar

16

Rhan 4:

Y daith drwy golled a phrofedigaeth (arweiniad trwy luniau)

20

Rhan 5:

Profedigaeth a Dementia - cynghorion ar gyfathrebu i'r teulu a'r gofalwyr

34

Rhan 6:

Cysylltiadau a chyfeiriadau defnyddiol

38

Bwriad y wybodaeth a ganlyn yw bod yn rhywbeth defnyddiol i'w ddarllen yn y cefndir ar alar, a hynny i'r rhai hynny sy'n gweithio gyda pherson sy'n galaru. Er bod y wybodaeth yn gyffredinol i unrhyw sy'n galaru mae, wrth reswm, yr un mor berthnasol i'r rhai sydd â dementia. Mae'r wybodaeth gyfan yn cael ei hadlewyrchu yn y wybodaeth yn Rhan 4.

1.

Profedigaeth a dementia

Profedigaeth

Gall colli rhywun yr ydych yn ei garu trwy brofedigaeth fod yn un o'r pethau anoddaf y byddwch erioed yn ei wynebu. Mae galar yn cael effaith wahanol ar bobl a gall fod yn anorchfygol; nid oes ffordd 'arferol' na 'cywir' o alaru.

Bydd sut mae person yn ymateb yn cael ei ddylanwadu gan lawer o bethau, yn cynnwys:

- Oed
- Personoliaeth
- Cefndir diwylliannol
- Cred grefyddol
- Amgylchiadau unigol
- Profiad blaenorol o brofedigaeth
- Ffyrdd o ymdopi
- Cefnogaeth eraill

Sut mae pobl â dementia'n profi profedigaeth a cholled

- Gall pobl â dementia, a'r rhai sy'n agos atynt, profi profedigaeth a cholled ar gamau gwahanol, o ddiagnosis trwodd i farwolaeth person a thu draw i hynny
- I rai pobl, gallent hyd yn oed brofi colled a galar: cyn diagnosis, wrth i symptomau ddechrau ymddangos
- Gall anawsterau gwybyddol hefyd greu heriau unigryw i bobl â dementia pan fo person a gerir yn marw, megis anghofio fod y person hwnnw wedi marw

Termau allweddol

- Profedigaeth: marwolaeth rhywun agos atoch
- Colled: teimlad o alar wedi colli rhywun neu rywbeth y mae gennych feddwl ohono
- Galar: y teimlad o dristwch dwys, yn enwedig felly wedi profedigaeth neu golled
- Galaru: y cyfnod o amser a dreulir yn addasu i golled neu brofedigaeth

Sut deimlad sydd i alar?

I'r teulu a'r gofalwyr:

Gall y galar y gallai teulu a gofalwyr ei brofi ddibynnu ar ystod o ffactorau yn cynnwys: eu perthynas â'r person (e.e. gŵr/gwraig, partner, brawd/chwaer, plentyn neu ffrind), math y dementia sydd gan y person a cham y dementia.

Mae modd mynegi galar mewn llawer o wahanol ffyrdd:

- Diymadferthwch/anobaith
- Mynd i'ch cragen
- Dictter/rhwystredigaeth
- Euogrwydd
- Gwrthod derbyn
- Dim yn cydnabod colledion
- Hiraethu am yr hyn a gollwyd
- Tristwch
- Derbyn

I'r bobl â dementia:

Yn ychwanegol at yr uchod, gallai pobl â dementia

- Alaru am gollir gallu i wneud rhywbeth, colli eu sgiliau a'u hannibyniaeth wrth i'w cyflwr ddatblygu
- Datblygu ymdeimlad o fod ar wahân wrth i'w hamgylchedd ddod yn fwy anghyfarwydd a dryslyd
- Ofni am yr hyn a allai ddigwydd yn y dyfodol

I bobl â dementia a'r rhai sy'n agos atynt

Gallent brofi galar wrth ddisgwyl am y colledion y gall y cyflwr ei achosi - gelwir hyn yn alar disgwylgar.

- I'r person â dementia mae hyn yn tueddu i ddigwydd yng nghamau cynnar y cyflwr
- I'r teulu a'r gofalwyr gall hyn ddigwydd trwy gydol cyfnod y dementia

Gall hyn gynnwys teimlo colled:

- Eu perthynas
- Agosatrwydd
- Ffordd o fyw benodol
- Gweithgareddau a hobiau a wnaed ar y cyd
- Cwmniaeth, cefnogaeth a dealltwriaeth arbennig gan y person Ffordd o fyw benodol ac ymdeimlad o hunaniaeth
- Cyfathrebu rhyngddyn nhw a'r person
- Rolau'r berthynas flaenorol - e.e. y person sydd fel arfer yn ymdrin ag arian y teulu
- Rhyddid i weithio neu i ddilyn gweithgareddau eraill
- Dyfodol wedi'i gynllunio

Mae'n bwysig cydnabod teimladau o alar a cholled pan fyddant yn digwydd

Mae'n brofiad cymhleth a hynod unigol - nid oes profiad 'cywir' nac 'anghywir'

Pwyntiau allweddol

- Mae profi galar a cholled yn brofiad unigol; nid oes ffordd 'gywir' nac 'anghywir'
- Mae pobl â dementia a'u gofalwyr yn profi galar mewn gwahanol ffyrdd ar adegau gwahanol
- Gellir teimlo colled cyn profedigaeth oherwydd colli dyfodol yr oeddid wedi'i ddychmygu

2a.

Effeithiau profedigaeth

Gall profedigaeth gael effaith ar wahanol bobl mewn gwahanol ffyrdd.

Gall gael effaith ar:

1. Teimladau
2. Meddyliau
3. Ymddygiad
4. Adweithiau Corfforol
5. Perthynas

Teimladau

Gall teimladau wedi profedigaeth fod yn gryf ofnadwy a gallant gynnwys:

- **Ofn** - cael eich gadael ar eich pen eich hun; yr un peth yn digwydd eto
- **Dryswch** - amgyffred yr hyn sydd wedi digwydd, bod y person wedi mynd
- **Tristwch** - am y farwolaeth neu farwolaethau eraill mae'r person wedi mynd trwyddynt
- **Hiraethu** - am y pethau sydd wedi mynd neu na all ddigwydd nawr
- **Euogrwydd** - am fod yn fyw pan fo'r person arall wedi marw; am bethau y gallai fod wedi'u dweud a'u gwneud neu heb eu dweud a'u gwneud mewn perthynas â'r person marw
- **Cywilydd** - am gael eich gweld yn ddiymadferth, yn emosiynol a bod angen eraill arnoch
- **Dicter** - ynghylch beth sydd wedi digwydd; ynghylch gorfod ymdrin â'r canlyniadau
- **Diffyg teimlad** - gallai'r farwolaeth ymddangos yn afreal, fel breuddwyd
- **Gwacter ac anobaith am y dyfodol** - teimlo nad yw bywyd yn werth ei fyw. Gallai rhai pobl hyd yn oed deimlo eu bod eisiau rhoi terfyn ar eu bywyd eu hunain
- **Rhyddhad** - weithiau gall marwolaeth deimlo fel rhyddhad i'r person sy'n galaru - gallai hyn fod oherwydd bod ei berthynas gyda'r ymadawedig wedi bod yn anodd neu oherwydd bod yr ymadawedig wedi dioddef llawer cyn ei farwolaeth
- **Hwyliau oriog** - gall person sy'n galaru deimlo ei fod yn cael profiadau emosiynol o newid o un teimlad eithafol i'r llall

Meddyliau

Gall profedigaeth hefyd gael effaith ar broses meddwl person.

- **Methu canolbwyntio** - teimlo ar bigau drain, yn aflonyddus ac yn bryderus
- **Cael trafferth gwneud penderfyniadau** - yn aml am bethau syml, oherwydd pryder
- **Wedi ymgolli yn nigwyddiadau neu amgylchiadau'r farwolaeth** - yn mynd dros y digwyddiadau arweiniodd at y farwolaeth neu'r amgylchiadau'n gyson

At hyn, gallai'r person sy'n galaru fod â meddyliau fel a ganlyn:

- 'Wna i byth gael dros hyn.'
- 'Fydda i'n teimlo fel hyn o hyd?'
- 'All o ddim bod yn wir'
- 'Pam fi?'
- 'Mae arna i ofn ac rwy'n teimlo'n unig

Ymddygiad

Gall galar hefyd newid ymddygiad person a gallai gynnwys:

- **Crïo** - yn amlach nag o'r blaen mewn sefyllfaoedd na fyddent fel arfer yn cael eu gweld yn rheswm dros grïo
- **Mynd i mewn i'ch cragen** - encilio oddi wrth ffrindiau, perthnasau a sefyllfaoedd sy'n atgof o'r person sydd wedi marw
- **Bod yn gorfforol ac yn eiriol ymosodol**
- **Tarfu ar gwsg** - caiff ei achosi gan freuddwydion, ôl-fflachiau a bod yn aflonyddus
- **Newid yn yr awydd i fwyta** - bwyta llai neu fwy na'r arfer
- **Hiwmor/chwerthin** - a allai ymddangos yn amhriodol a gofidus i aelodau'r teulu a'r gofalwyr
- **Sylweddau sy'n newid yr hwyliu** - yfed alcohol yn ormodol neu gymryd cyffuriau i leddfu'r boen



Adweithiau Corfforol

Mae modd cysylltu galar a cholled â gweithrediadau'r corff:

- Cyflymder calon uwch,
- Byr eich anadl
- Penysgafnder
- Ysgwyd
- Pinnau mân
- Pwys ar y stumog
- Wedi ymlâdd

At hyn, mae pobl sydd wedi cael profedigaeth yn aml yn fwy agored i gael salwch corfforol.

Perthynas

Perthynas ag eraill - e.e. gall hyn gael effaith ar deulu a ffrindiau. Gallai rhai pobl gynnal y naill a'r llall ond efallai y gallai eraill gael trafferth.

Gall profedigaeth ddod â phobl ynghyd ond gall hefyd greu tensiynau a straen. Gall person sy'n galaru deimlo ar wahân, er gwaethaf presenoldeb teulu a ffrindiau a gallai hyn fod yn arbennig o wir pan fo person â dementia.

Pwyntiau allweddol

- Gall profedigaeth gael effaith ar eich: meddyliau, eich teimladau, eich ymddygiad, eich adweithiau corfforol a'ch perthynas
- Mae'r profiad hwn yn wahanol i bob person a gall newid dros amser



2b.

Cefnogi rhywun wedi profedigaeth

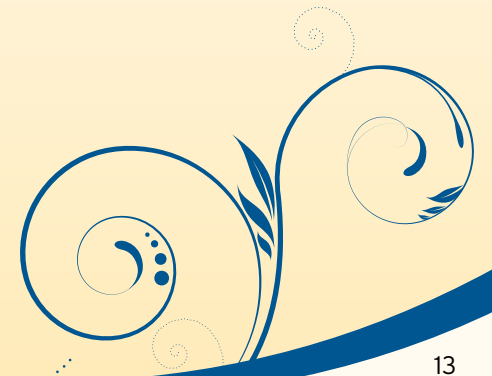
Annog Hunanofal

Mae'n bwysig i'r person sy'n galaru:

- Gael amser i alaru a deall fod crïo yn ffordd naturiol o ryddhau teimladau. Mae'n bwysig nad yw pobl yn cadw eu teimladau dan glo
- Medru siarad neu gyfathrebu â phobl eraill am y person sydd wedi marw a pheidio ag ynysu ei hun
- Bwyta'n iawn a cheisio ymlacio digon (hyd yn oed os na all gysgu). Dim ond rhyddhad dros dro a geir wrth droi at gyffuriau neu alcohol
- Ceisiwch gael trefn - gallai hyn olygu ailsefydlu hen drefn neu sefydlu un newydd
- Cael lle i alaru a lle cyfforddus i ymlacio
- Medru ceisio cymorth a chefnogaeth os bydd eu heisiau arno a pheidio â themlo'n euog neu wan pan fydd yn cael trafferthion

Gweithgareddau awgrymedig a allai helpu

- Treulio amser gyda phobl syn deall
- Ymweld â lleoedd sy'n golygu rhywbeth - er enghraifft bedd y person sydd wedi marw
- Creu llyfr atgofion neu flwch o luniau, cardiau neu lythyrau
- Cadw cyfnodolyn, a all fod o gymorth i brosesu teimladau poenus y gallai person sy'n galaru ei chael yn anodd eu rhannu
- Creu calendr sy'n helpu'r person gynllunio ac edrych ymlaen at ddigwyddiadau sydd ar y gweill



Amseroedd ac achosion arwyddocaol sy'n sbarduno

Mae rhai adegau ac achosion sy'n sbarduno yn unigryw i bob unigolyn sy'n galaru. Wrth ei gefnogi mae'n helpu bod yn sensitif i'r rhain:

Gallai'r isod fod yn adegau ac achosion sy'n sbarduno:

- Penblwyddi a dyddiau coffáu
- Tymhorau'r flwyddyn
- Priodasau ac angladdau
- Cerddoriaeth
- Llundiau
- Ffotograffau
- Ffilmiau
- Straeon pobl eraill
- A hyd yn oed digwyddiadau byd-eang

Mae rhai pobl yn ei chael yn ddefnyddiol trefnu ymlaen llaw'r hyn y maent am ei wneud ar y dyddiau hynny.

Mae modd defnyddio'r holl syniadau hyn er mwyn helpu person sy'n galaru ddod i arfer â realiti'r farwolaeth a dod trwy adegau o boen meddwl. Wrth i berson wneud hyn, gall yn araf bach ddechrau cael hyd i ffordd o fyw heb y person a pharhau i fod â'i feddyliau a'i atgofion.

Beth sy'n ddefnyddiol a beth sydd ddim pan fyddir yn cefnogi person sy'n galaru

Pan fyddir yn cyfathrebu â pherson sy'n galaru, mae'n bwysig bod ag empathy, medru derbyn a pharchu person sy'n galaru, waeth beth yw ei adwaith; a bod yn ddiffuant.

- Ceisiwch osgoi ddefnyddio ystrydebau megis:
- 'Rwy'n deall sut ydych yn teimlo; 'Fe ddewch chi drosto; 'Mae amser yn feddyg da; neu 'Mae'n rhan o gynllun Duw'
- Ceisiwch beidio â defnyddio datganiadau sy'n dechrau 'Dylech neu 'Byddwch.' Mae modd i'r rhain gael eu gweld fel cyfarwyddiadau. Mae'n well dechrau eich sylwadau gydag 'ydych chi wedi meddwl am. . .' neu 'Efallai y byddech'
- Ceisiwch osgoi awgrymu: 'Mae hyn y tu ôl i chi nawr; Mae'n amser i chi ailafael yn eich bywyd.' Weithia teimla pobl sy'n galaru fod hyn yn golygu anghofio'r person sydd wedi marw
- Mater i'r unigolyn yw faint o amser y mae ei angen arno i alaru
- Cofiwch, nid oes angen i chi fod â'r atebion cywir a chael pethau'n iawn bob tro

Pwyntiau allweddol

- Mae nifer o ffyrdd i fynegi galar
- Gall dyddiau neu adegau penodol o'r flwyddyn fod yn anos pan fyddir yn galaru, gall gwneud cynllun ymlaen llaw ar gyfer y dyddiau hynny fod yn ddefnyddiol
- Pan fyddir yn gweithio gyda rhywun sy'n galaru, mae'n bwysig: dangos empathy, peidio â barnu, bod yn ddiffuant, waeth beth yw adwaith y person

3.

Arfer dda ar gyfer
cyfathrebu â
rhywun â dementia
sy'n profi colled a
phrofedigaeth

Bwriad yr adran hon yw rhoi arweiniad i gefnogi unigolion â dementia sy'n galaru.

Canllawiau cyfathrebu da:

Pan fyddir yn cefnogi unigolyn â dementia, mae modd cynnal sgwrs effeithiol trwy fod yn ymwybodol o:

- Addasu'r amgylchedd,
- Arferion cyfathrebu da
Gweler hefyd Rhan 4.

Addasu'r amgylchedd

Sicrhewch fod yr amgylchedd yn addas i anghenion yr unigolyn o ran: lleoliad, dodrefn a synau cefndirol.

Paratowch yr amgylchedd ar gyfer y rhyngweithio fel nad oes pwysau amser ac na fyddir yn tarfu arnoch.

Ystyriwch amser y dydd y bydd y rhyngweithio'n digwydd:

Mae rhai pobl â dementia yn ei chael yn haws canolbwyntio a chofio yn y bore ac, fel hyn, maent yn cyfathrebu'n well bryd hynny.

Tra bo eraill yn ei chael yn haws cyfathrebu yn hwyrach ymlaen yn y diwrnod.



4.

Y daith trwy golled a phrofedigaeth

(arweiniad trwy luniau) profi
colled a phrofedigaeth

Beth yw galar?



Galar yw'r hyn a deimlwn pan fo rhywun yn
marw neu pan fyddwn yn colli rhywbeth

Gallai galar gael ei achosi gan:



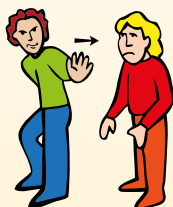
Rhywun
yn marw



Diagnosis
meddygol



Anifail anwes
yn marw



Perthynas yn
dod i ben

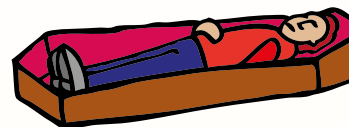


Methu cyflawni nod
yr oeddech eisiau
ei gyflawni

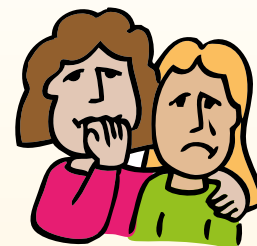


Methu gwneud y
pethau yr oeddech
yn arfer eu gwneud

Angladd



Angladd yw pobl yn dod
ynghyd pan fo rhywun
yn marw



Daw pobl ynghyd i gofio a
siarad am y person sydd
wedi marw



Gallent ganu caneuon
a gweddïo

Gall mynd i'r angladd helpu,
ond mae'n iawn os nad ydych yn dymuno mynd.



Gall profedigaeth gael effaith wahanol ar wahanol bobl.

Gall gael effaith ar:

Deimladau

Meddyliau

Ymddygiad

Adweithiau corfforol

Perthynas

Teimladau

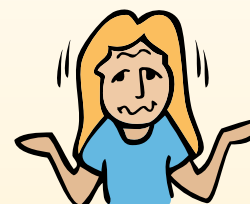
Gallech deimlo'n:



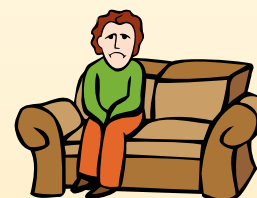
Drist / gofidus



Ddig / rhwystredig



Ddryslyd



Unig

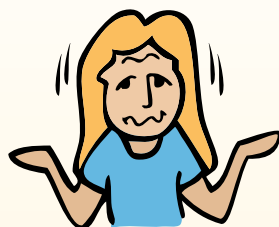
Mae'n iawn bod â llawer o wahanol deimladau

Meddyliau

Gallech:



Gael anhawster
canolbwyntio



Deimlo'n ddryslyd



Gael anhawster gwneud
penderfyniadau



Golli hyder yn yr hyn y
gallwch ei wneud

Gallech fod â meddyliau megis:



"Pam fi?"



"Rwy'n teimlo'n unig
ac mae ofn arna i"



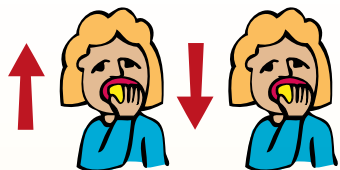
"All o ddim bod yn wir"



"Fydda i'n teimlo
fel hyn o hyd?"

Ymddygiad

Efallai y byddech yn gweld eich bod yn:



Bwyta mwy / llai



Cysgu mwy / llai



Crïo



Dymuno siarad



Dymuno peidio â siarad

Adweithiau corfforol

Gallech:



Gael cur yn eich pen



Deimlo'n sâl



Deimlo poen



Fynd yn fyr eich gwynt



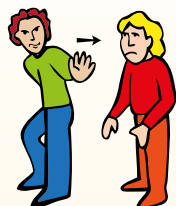
Deimlo eich bod wedi ymlâdd

Perthynas

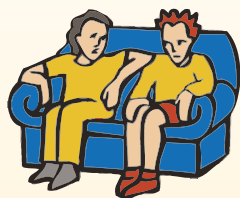
Gall perthynas newid - gall marwolaeth:



Ddod â theulu a ffrindiau ynghyd



Wthio teuluoedd a ffrindiau i ffwrdd



Wneud i chi deimlo'n unig hyd yn oed pan fyddwch gyda phobl

Gallech deimlo'n drist ar ddyddiau arbennig:



Dyddiau coffáu

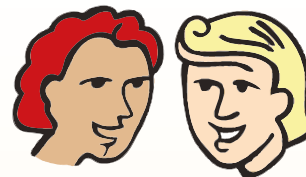


Gwyliau

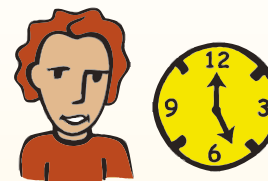


Penblwyddi

Yr hyn sy'n helpu:



Rhannu'ch teimladau gyda rhywun y teimlwch yn gyfforddus ag o



Rhowch amser i chi'ch hun



Cofiwch ei bod yn iawn mynd trwy amser anodd

Pethau eraill a allai helpu:



Bwyta'n iawn



Ceisio ymlacio digon



Gwneud y pethau yr ydych yn arfer eu gwneud

Gwnewch bethau a allai roi cysur i chi, megis:



Mynd at y bedd/ ymweld â lle y mae gennych atgofion melys ohono



Gwneud llyfr o gardiau cydymdeimlo



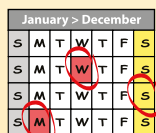
Gwneud llyfr/blwch atgofion am y person



Cael hyd i bennill, ddywediad neu gân sy'n helpu



Plannu rhywbeth er cof am y person



Creu calendr i'ch helpu i gynllunio ac edrych ymlaen at ddiwyddiadau sydd ar y gweill

Cofiwch:



Mater i chi yw penderfynu beth i'w wneud



Mae derbyn yn cymryd amser

“Nid yw galar o hyd yn diflannu gydag amser, nid yw hyn yn golygu y byddwch o hyd yn teimlo cynddrwg ag yr ydych ar hyn o bryd oherwydd bydd bywyd yn tyfu o amgylch y galar”

“Mae'n iawn i alar fod yn rhan o'ch bywyd”
(Lois Tonkin)



*Rhyule i droi pan fydd rhywun wedi maru
Somebody to turn when someone dies*

Gofynnwch am help:
Gofal mewn Galar
Cymru a Chymdeithas
Alzheimer Cymru



Unedig Yn
Erbyn Dementia
United Against
Dementia

5.

Profedigaeth a Dementia - Cynghorion ar gyfathrebu i'r teulu a'r gofalwyr

Dweud wrth y person am farwolaeth:

- Rhowch y wybodaeth yn glir, yn syml a heb fwytheiriau (e.e. 'wedi ein gadael')
- Defnyddiwch iaith y corff a chyswllt corfforol os yw'n briodol
- Ceisiwch beidio â rhoi gormod o wybodaeth ar unwaith
- Caniatewch ddigon o amser ar gyfer y sgwrs a byddwch yn gefnogol
- Byddwch yn barod i ailddweud gwybodaeth
- Os bydd y person yn mynd yn ofidus iawn, ceisiwch ffordd arall o dorri'r newydd
- Gwnewch yn siŵr bod gennych chi gefnogaeth hefyd

Gofyn am y person sydd wedi marw

Gallai person â dementia anghofio bod rhywun wedi marw. Gall ofyn amdano dro ar ôl tro, roi rhesymau am ei absenoldeb (megis ei fod i ffwrdd neu wedi'i adael) neu ddweud ei fod ar goll.

Gall hyn fod yn anodd iawn i deuluoedd a ffrindiau sy'n dod i delerau gyda'r farwolaeth, yn ogystal ag i'r person â dementia. Os bydd yn clywed eto fod y person wedi marw, gallai fod fel pe bai'n clywed hyn am y tro cyntaf.

Bydd sut y dylai gofalwr ymateb yn dibynnu ar yr unigolyn a beth sydd orau iddo ef.



Atgoffa person â dementia o farwolaeth:

I rai pobl, gall atgoffa rhywun yn ofalus fod y person wedi marw helpu. I eraill, bydd hyn yn ofid mawr iddynt.

- Gallai eu hatgoffa o'r angladd trwy ddangos lluniau ohono a thrafod hyn mewn modd cefnogol helpu'r person dderbyn y newyddion. Gallai dangos eiddo personol helpu
- Gall adnabod cyflwr emosiynol y person a chanolbwyntio ar hynny ei gwneud yn haws gwybod beth i'w ddweud
- Os yw'r person yng nghamau hwyrach dementia, mae'n annhebygol y bydd ceisio ei atgoffa fod y person wedi marw am weithio a gallai fod yn ofid mawr iddo
- Os yw rhywun yn mynd yn ofidus iawn, efallai mai gwell fyddai peidio â cheisio'i atgoffa
- Cefnogwch y person trwy newidiadau mewn emosiwn ac ymddygiad. Gall atgofion a thechnegau creadigol eraill (e.e. celf neu gerddoriaeth) helpu. Edrychwch am batrymau o bryd mae'r person yn holi. Os oes un (e.e. am 5pm roeddynt o hyd yn cael paned o de gyda'i gilydd) efallai y gallech roi technegau yn eu lle i'ch helpu. Er enghraifft, am 5pm gofynnwch i'r person am hobiau yr arferent eu gwneud gyda'i gilydd er mwyn annog atgofion cadarnhaol
- Byddwch yn amyneddgar, ymatebol ac yn ymwybodol y bydd addasu i'r golled yn cymryd amser

Emosiynau:

Pan fo person â dementia yn cael profedigaeth mae weithiau'n cael ac yn cofio sioc fawr ac ymdeimlad o ddryswch.

Ar adegau eraill efallai na all gofio neu ddeall y golled, ond gall gael effaith emosiynol gref arno o hyd, ac adlewyrchir hyn yn ei ymddygiad a'i hwyliau.

Ffyrdd eraill o gefnogi'r person i alaru:

- Cydnabod teimladau ac annog y person i fynegi ei hun
- Gall hel atgofion helpu ar ôl profedigaeth
- Caniatewch i'r person â dementia siarad/sgwrsio am y person sydd wedi marw
- Gallai rhoi i'r person rywbeth sy'n ei atgoffa o'r person sydd wedi marw helpu gyda theimladau o gyswllt a gall gael ei ddefnyddio i helpu i hel atgofion, os yw'n briodol
- Ystyriwch weithgareddau creadigol megis celf a cherddoriaeth. Gall y rhain helpu pobl i fynegi eu teimladau a'u galar
- Ystyriwch ffyrdd eraill o gwrdd ag anghenion ymlyniad y person, megis gwrthrychau cysur, dulliau ysbrydol a pherthnasoedd arall
- Gall y person gael cysur yn ei gred ysbrydol megis gweddi, myfyrio neu arferion ffydd



6.

Cysylltiadau a chyferiadau defnyddiol

Cefnogaeth

Gofal mewn Galar

Llinell Gymorth Genedlaethol
0808 808 1677
www.cruse.org.uk

Llinell Gymorth Dementia Genedlaethol Cymdeithas Alzheimer
0300 222 11 22
www.alzheimers.org.uk

Gwybodaeth ddefnyddiol

www.hospice-foundation.ie

www.alzheimers.org.uk

www.opentohope.com/10-artistic-activities-to-help-with-grief/

Cydnabyddiaeth

Lois Tonkin - Growing around grief.
www.loistonkin.com

Hoffem ddiolch i aelodau Panel Adolygu Defnyddwyr Gwasanaeth y Gymdeithas Alzheimer am eu cyfraniad i ddatblygu'r llyfryn hwn.

Darluniau

Gulbenkoglu, H. (2013).
Grief and Loss: Supporting people with a disability coping with grief and loss.
An easy-to-read booklet. Melbourne: Scope (Vic).

Gofal mewn galar yw'r elusen genedlaethol arweiniol i bobl sy'n galaru yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Ein bwriad yw rhoi cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion pan fo rhywun wedi marw a gweithio i wella gofal y gymdeithas o bobl sy'n galaru.

Mae Cruse yn cynnig cefnogaeth wyneb-yn-wyneb, mewn grŵp, dros y ffôn, trwy e-bost ac ar y we. Mae gennym Linell Gymorth Genedlaethol yn rhad ac am ddim a gwasanaethau lleol ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon a gwefan benodol ar gyfer plant a phobl ifanc.

Darperir ein gwasanaethau gan wirfoddolwyr hyfforddedig ac maent yn gyfrinachol ac yn rhad ac am ddim. Mae Cruse yn rhoi hyfforddiant ac ymgynghoriaeth i sefydliadau allanol ac i'r rhai a allai ddod i gysylltiad â phobl sy'n galaru yn rhinwedd eu gwaith.

Am ragor o wybodaeth, e-bostiwch:
training@cruse.org.uk

Am ragor o wybodaeth:

www.cruse.org.uk

Rhif y Llinell Gymorth Genedlaethol: 0808 808 1677

www.hopeagain.org.uk



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government