



## Gweithgareddau ysgogi rhywun mewn coma

### Cyflwyniad

Mae'n eithaf cyffredin i aelodau o'r teulu deimlo'n dda-i-ddim pan fydd perthynas mewn coma, a theimlo'n daer eu bod eisiau gwneud rhywbeth i helpu. Mae rhaglen ysgogi rhywun mewn coma (a elwir weithiau yn rhaglen cyffroi rhywun mewn coma) yn ddull sy'n seiliedig ar ysgogi synhwyrâu'r unigolyn anymwybodol, sef clywed, cyffwrdd, arogl, blasu a gweld, un ar y tro, er mwyn helpu iddo wella.

Mae'n ddadleuol o hyd pa mor effeithiol yw ceisio ysgogi unigolyn mewn coma. Er hynny, byddai'r rhan fwyaf o bobl yn dweud bod rhywfaint o fantais i raglenni o'r fath, hyd yn oed pe bai ond yn rhoi rhywbeth ymarferol i'r teulu ei wneud. Mae'n bwysig iawn bod y gweithgareddau a ddefnyddir yn rhai a fyddai wedi bod yn ddymunol i'r claf cyn yr anaf. Er enghraifft, chwaraewch gerddoriaeth y mae'r claf yn ei mwynhau, a siarad am bynciau sydd o ddiddordeb i'r claf. Ceisiwch beidio â gwneud unrhyw beth am gyfnod rhy hir, fel nad ydych yn gorflino'r unigolyn.

Mae'n rhaid dechrau rhaglen ysgogi dim ond ar ôl trafod â'r staff clinigol, a fydd yn eich cynghori ar yr hyn fydd yn addas ar unrhyw gyfnod penodol o'r broses wella.

### Awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau

Dyma rai enghreifftiau o weithgareddau a allai ffurfio rhan o raglen ysgogi rhywun mewn coma:

- Sicrhewch fod ychydig o ffrindiau ac aelodau o'r teulu yn ymweld â'r claf yn rheolaidd, yn hytrach na llawer o bobl ar yr un pryd.
- Helpwch y staff nyrzio gyda thasgau syml, fel glanhau wyneb yr unigolyn.
- Cysylltwch â'r unigolyn drwy gyffwrdd, megis dal dwylo.
- Siaradwch â'ch perthynas neu darllenwch iddo/iddi, er enghraifft, siaradwch am eich diwrnod, neu am yr hyn sy'n digwydd gartref; trafodwch ei hoff dîm chwaraeon; siaradwch am enwau, lleoedd, diddordebau a phrofiadau cyfarwydd a gafodd yr unigolyn yn y gorffennol.
- Dangoswch luniau cyfarwydd i'r unigolyn o ffrindiau, teulu ac anifeiliaid anwes.
- Os caniateir, chwaraewch ei hoff gerddoriaeth. Ceisiwch beidio â'i chwarae'n rhy uchel nac yn rhy hir.



# factsheet

- Rhewch bethau yn nwylo'r unigolyn. Defnyddiwch bethau sy'n ddymunol i gyfwrdd â nhw o wahanol ddeunyddiau, fel teganau meddal, sgarffiau sidan neu lyfrau.
- Byddwch yn ymwybodol y gallai'r unigolyn ddeall – hyd yn oed os nad yw'n ymateb mewn unrhyw ffordd – yr hyn sy'n cael ei ddweud wrtho, neu hyd yn oed amdano wrth erchwyn y gwely. Siaradwch â'r claf yn synhwyrol, mewn llais normal, fel pe gallai'r unigolyn ateb.
- Yn aml bydd cleifion yn dweud, pan fyddant yn gallu cyfathrebu o'r diwedd, gymaint o gysur oedd clywed llais aelod o'r teulu.

Mae'n bwysig nad yw ffrindiau a pherthnasau'n teimlo bod yn rhaid iddynt dreulio'r diwrnod cyfan wrth erchwyn gwely'r unigolyn. Bydd angen cyfnodau tawel ar y claf hefyd ac mae'n bwysig peidio ag ysgogi'n ormodol – mae cyfnodau byr yn ddigon. Bydd angen i berthnasau a ffrindiau gael seibiant yn rheolaidd, cysgu a gofalu amdany'n nhw eu hunain. Ceisiwch neilltuo amser i chi eich hunan, gan wneud pethau yr ydych yn eu mwynhau a pheidiwch â theimlo'n euog am wneud hynny.