



## Ymdopi â phroblemau cyfathrebu ar ôl anaf i'r ymennydd

Mae'r daflen ffeithiau hon wedi'i haddasu a'i chyfieithu o lyfryn Headway, *Coping with communication problems after brain injury*. Mae'n disgrifio'r lliaws o broblemau lleferydd, iaith a chyfathrebu a achosir gan anaf i'r ymennydd. Darperir strategaethau ymarferol i bobl ag anaf i'r ymennydd, eu teuluoedd, gofalmwr a'u ffrindiau sy'n ceisio ymdopi â'r anawsterau hyn.

Cydnabyddiaethau

Llawer o ddiolch i'r holl ddefnyddwyr gwasanaethau, y gofalmwr a staff Headway a gyfrannodd at y daflen ffeithiau hon a rhoi sylwadau ar ddrafftiau ohoni.

### Cynnwys

Cyflwyniad .....	1
Beth yw cyfathrebu? .....	2
Cyfathrebu geiriol .....	3
Cyfathrebu dieiriau .....	3
Cyfathrebu cymdeithasol .....	4
Cyfathrebu yng nghyfnodau cynnar adferiad .....	4
Coma .....	4
Amnesia ôl-drawmatig .....	5
Adsefydlu – therapi lleferydd ac iaith .....	6
Anawsterau cyfathrebu hirdymor .....	7
Lefelau newidiol o ymwybyddiaeth .....	8
Nam ieithyddol – affasia .....	9
Anawsterau lleferydd .....	14
Anawsterau cyfathrebu gwybyddol .....	17
Cymhorthion cyfathrebu .....	21
Crynodeb .....	22
Cwestiynau cyffredin .....	23

### Cyflwyniad

Mae problemau cyfathrebu ar ôl anaf i'r ymennydd yn gyffredin iawn. Er bod y rhan fwyaf ohonom yn ei gymryd yn ganiataol, mae angen sgiliau cymhleth tu hwnt i allu cyfathrebu ac mae'n ymwneud â llawer o wahanol rannau'r ymennydd. Gellir rhannu effeithiau anafiadau i'r ymennydd yn bedwar prif gategori.



Gall unrhyw un o'r rhain achosi problemau cyfathrebu:

- **Ffisegol** – effeithio ar sut mae'r corff yn gweithio
- **Gwybyddol** – effeithio ar sut mae'r unigolyn yn meddwl, yn dysgu ac yn cofio
- **Emosiynol** – effeithio ar sut mae'r unigolyn yn teimlo
- **Ymddygiadol** – effeithio ar sut mae'r unigolyn yn ymddwyn

Bydd llawer o bobl yn profi mwy nag un math o broblem cyfathrebu ar ôl anaf i'r ymennydd, yn dibynnu ar ba rannau o'r ymennydd yr effeithiwyd arnynt a pha mor ddifrifol oedd yr anaf. Mae hefyd yn bwysig sylweddoli y gall problemau o'r fath godi ochr yn ochr â newidiadau eraill sy'n ymwneud â swyddogaethau ffisegol, gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadol.

Mae'r diagram gyferbyn yn dangos cortecs yr ymennydd. Y cortecs yw rhan allanol yr ymennydd, sy'n gyfrifol am ein sgiliau meddwl mwy soffistigedig. Mae llawer o'r swyddogaethau a restrwyd yn bwysig ar gyfer cyfathrebu a gall anafu unrhyw un o'r rhannau hyn amharu ar sgiliau cyfathrebu. Gall unrhyw anhawster cyfathrebu effeithio ar fywyd bob dydd yr unigolyn a bywydau'r rheini sydd o'i amgylch. Gall y problemau arwain at lai o gyswllt cymdeithasol ac amharu ar y gallu i fyw'n annibynnol a gwneud gweithgareddau blaenorol (e.e. gweithio a gofalu am deulu).

Gall cymorth, adsefydlu ac ymwybyddiaeth leihau'r effeithiau hyn a dylai'r wybodaeth yn y daflen ffeithiau hon eich helpu chi i ddeall yr anawsterau yn well.

Er mwyn deall sut mae anaf i'r ymennydd yn effeithio ar sgiliau cyfathrebu, mae'n bwysig gwybod sut mae cyfathrebu yn gweithio. Mae'r adran nesaf yn ymdrin â'r pwnc hwn.

## Beth yw cyfathrebu

Mae cyfathrebu llwyddiannus yn ymwneud â chyfnewid gwybodaeth rhwng dau unigolyn neu ragor trwy siarad, ysgrifennu neu ddefnyddio rhyw gyfrwng arall. Mae hyn yn cynnwys dwy agwedd: cyfathrebu geiriol a chyfathrebu dieiriau.

Rydym yn tueddu i fod yn ymwybodol o'n cyfathrebu geiriol, ond mae llawer o gyfathrebu dieiriau yn digwydd yn awtomatig yn yr isymwybod. Gall y ddwy agwedd fod yr un mor bwysig ar gyfer cyfleu gwybodaeth, naill ai'n fwriadol neu'n anymwybodol. Mae sgiliau geiriol a dieiriau yn ymwneud ag agwedd allweddol arall o gyfathrebu: cyfathrebu cymdeithasol.

Gan fod y sgiliau hyn yn dod yn naturiol i'r rhan fwyaf o bobl, dim ond pan amherir arnynt y sylweddolwn pa mor bwysig ydynt. Gall gwahanol gyfuniadau o effeithiau ffisegol, gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadol anaf i'r ymennydd effeithio ar sgiliau cyfathrebu geiriol, dieiriau a chymdeithasol. Gall pob un o'r anawsterau cyfathrebu hirdymor a nodir yn ddiweddarach yn y daflen ffeithiau hon adlewyrchu problemau mewn unrhyw un o'r



rhannau hyn.

Bydd yr adran hon nawr yn disgrifio'r tair agwedd ar gyfathrebu yn fwy manwl.

## Cyfathrebu geiriol

Mae cyfathrebu geiriol yn cynnwys iaith lafar ac ysgrifenedig. Mae angen gallu deall a defnyddio geiriau a brawddegau yn effeithiol.

'Symbolau' yw geiriau sy'n cynrychioli pethau yn y byd real. Mae rhai geiriau yn enwi pethau, e.e. gwrthrych (het) neu bobl (Jane). Mae geiriau eraill yn cynrychioli syniadau haniaethol, megis emosiynau (hapusrwydd). Rydym yn dysgu geiriau trwy gydol ein bywyd, o fabandod ymlaen. Erbyn iddynt dyfu'n oedolyn, bydd pob unigolyn yn gwybod miloedd ar filoedd o wahanol eiriau ac yn gallu eu defnyddio'n gywir heb fod yn ymwybodol o hynny.

Caiff geiriau eu cysylltu i wneud brawddegau a gaiff eu strwythuro yn ôl rheolau gramadegol. Gall strwythur brawddegau fod yn syml, megis 'mae'r ci wedi bwyta ei swper'. Gall hefyd gyfleu syniadau cymhleth, e.e. 'methodd y chwaraewr a oedd yn gwisgo crys rhif 7 sgorio o safle'r gic gosb'. Mae plant yn dysgu llunio brawddegau yn gyflym ac mae oedolion, ar y cyfan, yn gallu deall a defnyddio brawddegau sy'n amrywio o ran eu cymhlethdod.

Mae cyfathrebu geiriol yn ymwneud ag amrywiaeth eang o sgiliau, er enghraifft:

- Gallu mynegi syniadau trwy iaith lafar neu ysgrifenedig
- Deall geiriau a brawddegau a ddefnyddir gan eraill
- Gallu dehol y geiriau cywir
- Gallu mynegi geiriau'n glir
- Siarad ar y cyflymder cywir (nid yn rhy araf nac yn rhy gyflym)
- Gallu amrywio'r donyddiaeth o fewn lleferydd (e.e. taro gwahanol sain mewn lleferydd wrth wneud datganiad neu ofyn cwestiwn)
- Gallu amrywio uchder y llais (e.e. siarad yn uchel, yn dawel neu sibrwd)
- Gallu llunio brawddegau rhesymegol o eiriau
- Defnyddio tôn y llais i nodi dicter, hiwmor neu wawd

## Cyfathrebu dieiriau

Mae'r ffordd yr ydym yn sefyll, eistedd, ystumio a defnyddio mynegiant yr wyneb yn rhoi llawer o wybodaeth i eraill am yr hyn yr ydym yn ei olygu a sut yr ydym yn teimlo.

Weithiau, gall yr wybodaeth a roddwn yn ddieiriau fod yn fwy pwerus na'r cyfathrebu geiriol sy'n cyd-fynd â hynny.

Yn aml, mae ein gallu i 'ddarllen' negeseuon dieiriau yn dibynnu ar y diwylliant yr ydym yn byw ynddo. Pan fyddwn yn teithio dramor, gallwn 'gam-ddarllen' arwyddion o bryd i'w



gilydd a chyfleu negeseuon amhriodol yn anfwriadol. Er enghraifft, gallai codi'ch bawd olygu gwahanol bethau mewn gwahanol ddiwylliannau. Mae gwahanol ddiwylliannau hefyd yn amrywio maint y cyswllt corfforol a'r agoswydd a ddefnyddir wrth gyfathrebu.

Mae cyfathrebu dieiriau yn cynnwys amrywiaeth eang o ffactorau, er enghraifft:

- **laith y corff** – gall plygu'r breichiau a thapio'r droed fod yn arwydd o ddiffyg amynedd neu deimlo'n flin
- **Agoswydd** – gall sefyll yn rhy agos at rywun gael ei ystyried yn ymosodol neu'n ymyrraeth ar ofod personol
- **Mynegiant yr wyneb** – gall gwenu fod yn yr arwydd o gyfeillgarwch tra bod gwgu yn gallu awgrymu anghymeradwyaeth
- **Cyswllt llygad** - gall methu â gwneud cyswllt llygad gael ei ystyried yn arwydd o ddiffyg diddordeb tra bod cyswllt llygad yn rhy ddwys yn gallu ymddangos yn ymosodol

## Cyfathrebu cymdeithasol

Mae cyfathrebu cymdeithasol yn dibynnu ar fod yn ymwybodol o deimladau a bwriadau pobl eraill, a gwybod sut i ryngweithio â nhw. Mae hyn yn cynnwys sgiliau geiriol a dieiriau. Yn yr un modd â dulliau eraill o gyfathrebu, gallai'r hyn a ystyrir yn ymddygiad cymdeithasol derbyniol amrywio yn ôl diwylliannau penodol.

Mae sgiliau cyfathrebu cymdeithasol yn cynnwys:

- Gallu monitro a rheoli maint yr allbwn – er enghraifft, rhoi digon o wybodaeth heb siarad gormod a meddiannu'r sgwrs
- Gallu cyfrannu at bwnc a rennir
- Gallu symud ymlaen o un pwnc trafod i'r llall
- Defnyddio dull ac arddull priodol o ryngweithio (e.e. bod yn gwrtais ac yn barchus tuag at eraill)
- Gallu deall a defnyddio 'ffigurau ymadrodd' (e.e. 'mae'n draed moch yma')
- Gallu deall ac ymateb i hiwmor a gwawd a'u defnyddio'n effeithiol

Mae cyfathrebu yn dibynnu ar lwyddo i ddeall a defnyddio'r sgiliau geiriol a dieiriau a ddisgrifiwyd uchod. Gall anaf i'r ymennydd effeithio ar y sgiliau hyn ar gyfnodau gwahanol yn ystod adferiad. Mae'r adrannau canlynol yn egluro'r anawsterau mwyaf cyffredin yn ystod y cyfnodau cynnar ar ôl anaf, cyn mynd ymlaen i ddisgrifio'r problemau hirdymor posibl a sut i ymdopi â nhw.

## Cyfathrebu yng nghyfnodau cynnar adferiad

### Coma

Ar ôl iddo gael ei anafu, gall y person â'r anaf i'w ymennydd fod yn anymwybodol a/ neu



gall gael ei dawelyddu er mwyn cynorthwyo'r adferiad. Yn ystod y cyfnod hwn, ychydig iawn fydd ei ymateb i leferydd, os o gwbl. Efallai na fydd yn eglur faint o ymwybyddiaeth sydd gan eich perthynas pan fydd mewn coma, ac nid oes unrhyw ddulliau pendant ar gyfer cyfathrebu ag ef.

Mae'n beth cyffredin i aelodau o'r teulu deimlo bod dim byd y gallan nhw ei wneud, ond mae'n bosibl y bydd staff yr ysbyty yn gallu eich cynghori ar ffyrdd y gallwch chi helpu. Cred rhai pobl y gall gweithgareddau ysgogi fod yn ddefnyddiol. Mae'n bwysig iawn trafod unrhyw weithgareddau gyda'r staff yn gyntaf. Mae rhai syniadau ar gyfer cyfathrebu sylfaenol hefyd wedi'u cynnwys isod.

Mae'n bosibl y bydd angen amrywiaeth eang o reolaeth feddygol ar yr unigolyn. Gall hyn gynnwys gosod tiwb traceostomi i'w gynorthwyo i anadl. Mae'r tiwb yn mynd o dan lefel y blwch llais sy'n golygu na fydd yr unigolyn yn gallu cynhyrchu sŵn wrth siarad hyd yn oed os yw'n ymwybodol. Os bydd angen i'r traceostomi aros yn ei le am gyfnod hirach pan fydd yr unigolyn wedi deffro o'r coma, mae'n bosibl y bydd y tîm meddygol yn awgrymu defnyddio falf arbennig. Mae'r falf yn ailgyfeirio'r aer trwy'r blwch llais fel bod yr unigolyn yn gallu siarad trwyddo.

#### Syniadau:

- Siaradwch am gyfnodau byr am bethau sydd o ddiddordeb i'r unigolyn
- Cyfathrebwch mewn modd clir a syml a siaradwch fel y byddech chi'n ei wneud fel arfer
- Defnyddiwch wahanol fathau o gyfathrebu, megis chwarae negeseuon ar dâp neu ei hoff gerddoriaeth (mae'n rhaid cael caniatâd staff i wneud hyn ac efallai na fydd hi'n bosibl mewn ystafelloedd a rennir)
- Defnyddiwch fathau amrywiol o ryngweithio, gan ddilyn canllawiau gan staff, e.e. cyffwrdd, cerddoriaeth a darllen
- Ceisiwch beidio â gorlwytho'r unigolyn â gwybodaeth, cerddoriaeth uchel neu oleuadau llachar mewn ymgais i'w hysgogi
- Ceisiwch osgoi cael gormod o ymwelwyr o amgylch y gwely ar yr un pryd
- Cyflwynwch ymwelwyr wrth eu henwau a gofynnwch iddynt ddweud helo un ar y tro
- Ceisiwch gael un unigolyn yn unig i siarad ar y tro

#### **Amnesia ôl-drawmatig**

Wrth i'r unigolyn ddechrau adfer, gallai fynd trwy gyfnod o deimlo'n flin, yn ddryslyd ac yn ansicr. Gelwir y cyfnod hwn yn amnesia ôl-drawmatig (PTA) a bydd yn pasio gydag amser. Mae hyd y PTA yn dibynnu ar ddifrifoldeb yr anaf a gall bara unrhyw beth rhwng ychydig o oriau a nifer o wythnosau. Mae'n bosibl na fydd yr unigolyn yn cyfathrebu eto yn ystod y cyfnod hwn, neu efallai y bydd yn siarad yn eithaf dryslyd. Gall hyn gynnwys gwybodaeth sy'n gwbl gredadwy, ond yn anghywir. Er enghraifft, gall yr unigolyn gredu ei



fod yn y gwaith neu'n mynd i apwyntiad. Mae'n ffugio sgwrs, ond nid dweud celwydd yw hyn. Dyma sy'n digwydd pan fydd yr ymennydd yn ceisio llenwi'r wybodaeth sydd ar goll o'r cof.

Gall fod yn anodd iawn rheoli ymddygiad pobl sy'n dioddef PTA. Maent yn cael anhawster ymddwyn mewn modd derbyniol, maent yn gallu bod yn ymosodol a gallant godi cywilydd arnoch. Mae'n dorcalonnus i berthnasau.

Awgrymiadau:

- Ceisiwch gadw'ch pen oherwydd gallai gofid mewn pobl eraill ychwanegu at ansicrwydd a dryswch yr unigolyn
- Peidiwch â gorlwytho'r unigolyn â gwybodaeth gan nad yw'n debygol o'i chofio a gall ychwanegu at ei ddryswch
- Ceisiwch gael cyn lleied o ymwelwyr â phosibl – gallai rota fod o gymorth
- Gwylwch am arwyddion o flinder, megis mwy o ddryswch neu ddiffyg canolbwyntio, a gadewch iddo orffwys am gyfnod
- Pan fyddwch yn newid y pwnc siarad, cymerwch seibiant i roi amser i'r unigolyn wneud y newid hwn gyda chi
- Peidiwch â mynnu cael ymateb gan yr unigolyn
- Os nad ydych chi'n siŵr a yw'r unigolyn wedi rhoi gwybodaeth gywir, gofynnwch i'r staff perthnasol am gadarnhad - ceisiwch roi adborth cywir, ond ceisiwch osgoi dadleuon yn ystod y cyfnod hwn
- Os yw'n parhau i roi gwybodaeth anghywir, y peth gorau yw peidio â'i gywiro oherwydd gallai hyn ychwanegu at ei ddryswch
- Ceisiwch beidio â chymryd ymddygiad ymosodol, difriol neu chwithig i galon – ychydig iawn o reolaeth sydd gan yr unigolyn dros ei ymddygiad yn ystod y cyfnod hwn ac nid yw'n debygol o gofio'r ymddygiad wedyn.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y pwnc hwn yn nhaflen ffeithiau Headway, *Amnesia ôl-drawmatig*.

Pan fydd yr unigolyn wedi gwella o'r amnesia ôl-drawmatig, bydd yr anawsterau hirdymor yn dod yn fwy amlwg a gallwch ddechrau meddwl am sut i ymdopi â nhw. Y ffordd orau o wneud hyn yw trwy gyfuniad o adsefydlu a strategaeth hunangymorth.

## Adsefydlu – therapi lleferydd ac iaith

Mae Therapyddion Lleferydd ac Iaith (SLTs) yn arbenigo mewn rheoli lleferydd, iaith, cyfathrebu ac anhwylderau llyncu. Gallant weithio ar eu pen eu hunain neu fel rhan o dîm amlddisgyblaethol sy'n cynnwys Ffisiotherapyddion, Seicolegwyr, Therapyddion Galwedigaethol ac eraill.



Fel arfer, mae SLTs yn gweithio mewn ysbytai lleol, unedau adsefydlu a thimau cymunedol sy'n ymdrin ag anafiadau i'r ymennydd. Mae eraill yn gweithio mewn practisau preifat. Daw atgyfeiriadau o'r ysbyty neu'r meddyg teulu. Gellir cael cyfeiriadur o weithwyr proffesiynol mewn practisau preifat, ynghyd â manylion eu meysydd arbenigol, gan Goleg Brenhinol y Therapyddion Lleferydd ac Iaith a chan yr *Association of Speech and Language Therapists in Private Practice*.

Cynhelir asesiadau er mwyn canfod sut mae'r sgiliau cyfathrebu wedi cael eu heffeithio. Bydd yr SLT eisiau cwrdd â'r unigolyn a'i deulu er mwyn cael darlun llawn o fywyd yr unigolyn cyn yr anaf. Bydd hyn yn cynnwys cymryd hanes achos er mwyn dod i wybod mwy am ei bersonoliaeth, ei waith a'r pethau y mae'n mwynhau eu gwneud yn ei amser hamdden. Mae'r wybodaeth hon yn bwysig gan ei bod yn helpu i nodi:

- Sut mae ffordd o fyw yr unigolyn wedi newid ers yr anaf
- Sut allai'r anaf effeithio ar gynlluniau yn y dyfodol, e.e. gwaith, annibyniaeth, bywyd cymdeithasol

Bydd y Therapydd Lleferydd ac Iaith yn asesu sgiliau lleferydd ac iaith er mwyn gweld a oes newidiadau yn unrhyw un o'r meysydd a amlinellwyd yn y daflen ffeithiau hon. Yna, bydd yn llunio rhaglen therapi sy'n seiliedig ar ganfyddiadau'r asesiad. Oherwydd y rhyngweithio agos â sgiliau gwybyddol eraill, bydd asesiad sy'n cynnwys pobl eraill mewn tîm amlddisgyblaethol yn rhoi'r wybodaeth lawnaf.

Prif waith yr SLT's yw helpu'r unigolyn i gyfathrebu mor llwyddiannus â phosibl. Gall hyn gynnwys darparu therapi, gwybodaeth a strategaethau i helpu'r unigolyn a'i ofalwyr i fynd i'r afael â'r problemau. Er bod rhai unigolion yn gwneud digon o gynnydd i ailgychwyn rhai o'u gweithgareddau blaenorol os nad y cyfan ohonynt (e.e. gwaith), nid yw'r lefel adfer hon bob amser yn nod realistig.

Er bod SLTs yn ffynhonnell werthfawr o gymorth, yn anffodus gall yr apwyntiadau gael eu cyfyngu o ran niferoedd mewn llawer o achosion neu mae'n bosibl na fyddant ar gael o gwbl. Trwy lwc, mae modd i chi wneud pethau i helpu, hyd yn oed heb fewnbwn proffesiynol.

## Anawsterau cyfathrebu hirdymor

Bydd math a dwyster problemau cyfathrebu hirdymor ar ôl anaf i'r ymennydd yn dibynnu ar leoliad a difrifoldeb yr anafiadau. Mae'r categorïau canlynol yn cynnwys y prif problemau:

- **Lefelau newidiol o ymwybyddiaeth** – yn cynnwys y cyfnod cynnar mewn coma a chyflyrau hirdymor megis 'cyflwr diymateb' a 'chyflwr ymwybyddiaeth



leiaf

- **Anawsterau iaith (affasia)** – cysylltiedig â niwed penodol i'r rhannau o'r ymennydd sy'n gyfrifol am ddeall a defnyddio iaith
- **Anawsterau lleferydd** – cysylltiedig â rheolaeth newidiol dros y nerfau a'r cyhyrau sy'n gyfrifol am leferydd
- **Anawsterau cyfathrebu gwybyddol** – cysylltiedig â sgiliau gwybyddol newidiol, e.e. problemau talu sylw, anawsterau cofio a nam ar y gallu i ddeall a defnyddio gwybodaeth gymdeithasol

Yn aml, bydd anaf i'r ymennydd, yn enwedig anaf trawmatig, yn effeithio ar fwy nag un rhan o'r ymennydd. Oherwydd hyn, mae cyfuniadau o anawsterau iaith, anawsterau lleferydd ac anawsterau cyfathrebu gwybyddol yn gyffredin.

Gall Therapydd Lleferydd ac Iaith weld patrwm unigol yr anawsterau cyfathrebu sydd gan yr unigolyn.

### Lefelau newidiol o ymwybyddiaeth

Ar ôl anafiadau difrifol i'r ymennydd, mae rhai pobl yn aros ar lefel newidiol o ymwybyddiaeth a elwir yn 'gyflwr diymateb'. Fel arfer, ni fydd unigolion o'r fath yn ymateb ac ni fyddant yn ymwybodol o'u hamgylchedd.

Ceir sawl lefel gydnabyddedig arall o ymwybyddiaeth. Gall rhai unigolion ddangos rhywfaint o ymwybyddiaeth a/neu ymateb cyfyngedig ac ysbeidiol i'w hamgylchedd. Gelwir y cyflwr hwn yn gyflwr ymwybyddiaeth leiaf. Gall asesiad manwl nodi natur y cyflwr a'r lefel o ymwybyddiaeth. Mae'r asesiad yn pennu lefel ymateb unigolyn i ysgogiadau allanol a reolir, e.e. sŵn, golau, cyffyrddiad ac arogl. Fel arfer, mae'r asesiadau hyn yn cymryd nifer o sesiynau ar draws cyfnod o wythnosau ar wahanol amserau o'r dydd.

Yn aml, bydd staff o gefndiroedd clinigol amrywiol, yn cynnwys Therapyddion Lleferydd ac Iaith, yn gallu cynnal asesiadau o'r fath. Ceir nifer o arfau asesu, megis y Dechneg Asesu ac Adsefydlu Modd Synhwyrdd (*Sensory Modality Assessment and Rehabilitation Technique*) (SMART). Gall asesiad arwain at gadarnhad o gyflwr diymateb neu gall nodi unrhyw fath o ymateb ystyrion (e.e. gwasgu botwm i nodi ie neu na). Gall fod yn bosibl wedyn adeiladu ar yr ymatebion hyn.

Bydd y staff yn ceisio sefydlu a yw'r symudiadau a wneir gan yr unigolyn yn digwydd mewn ymateb i'r hyn y mae'n ei weld, ei glywed, ac ati. Gwneir hyn oherwydd gall rhai patrymau o symudiad ddigwydd ar adegau pan na fydd unrhyw ysgogiad o'r fath wedi'i gyflwyno. Am y rheswm hwn, mae'n bwysig peidio â dehongli pob symudiad, megis codi llaw neu smicio'r llygad, fel arwyddion o ymateb gan yr unigolyn. Mae'n werth nodi y gall rhai pobl mewn cyflwr diymateb parhaol ymddangos fel petai nhw'n gwenu, yn chwerrthin, yn tynnu wynebu neu'n achwyn. Yn aml, gall pethau fel hyn gael eu dehongli fel





arwyddion o hapusrwydd, poen, anghysur neu anfodlonrwydd, a gall fod yn dorcalonnus i berthnasau. Mewn gwirionedd, ystumiau greddfoll yw'r rhain yn aml yn hytrach nag ymatebion ymwybodol. Mae'n bwysig gofyn cyngor y staff ynghylch a yw unrhyw symudiadau neu ystumiau penodol yn ymatebion gwirioneddol.

Os bydd unigolyn yn gwneud cynnydd ar ôl y lefel hon, bydd y Therapydd Lleferydd ac Iaith yn gallu cynnig cyngor ar gymhorthion cyfathrebu addas (gweler yr adran 'Cymhorthion cyfathrebu' am ragor o wybodaeth).

Awgrymiadau:

- Gofynnwch am gyngor ar sut i gadw llygad am ymddygiadau a allai fod yn ymatebion gwirioneddol
- Siaradwch â'r staff am y ffordd orau o ysgogi ymatebion ac a ellir defnyddio'r ymatebion i gyfathrebu
- Siaradwch am gyfnodau byr am bethau sydd o ddiddordeb i'r unigolyn
- Cyfathrebwch mewn modd clir a syml a siaradwch fel y byddech chi'n ei wneud fel arfer
- Defnyddiwch wahanol fathau o gyfathrebu, megis chwarae negeseuon ar dâp neu ei hoff gerddoriaeth (mae'n rhaid cael caniatâd staff i wneud hyn ac efallai na fydd hi'n bosibl mewn ystafelloedd a rennir)
- Defnyddiwch fathau amrywiol o ryngweithio, gan ddilyn canllawiau gan staff, e.e. cyffwrdd, cerddoriaeth a darllen
- Ceisiwch beidio â gorlwytho'r unigolyn â gwybodaeth, cerddoriaeth uchel neu oleuadau llachar mewn ymgais i'w cyffroi
- Ceisiwch osgoi cael gormod o ymwelwyr o amgylch y gwely ar yr un pryd
- Cyflwynwch ymwelwyr wrth eu henwau a gofynnwch iddynt ddweud helo un ar y tro
- Ceisiwch gael un unigolyn yn unig i siarad ar y tro

Datblygwyd y dechneg SMART gan y *Royal Hospital for Neurodisability* a gellir cael rhagor o wybodaeth a hyfforddiant ar ei wefan yn [www.rhn.org.uk/our-work/our-services/assessments/smart](http://www.rhn.org.uk/our-work/our-services/assessments/smart).

### Nam ieithyddol – affasia

Mae anaf i ganolfannau iaith yr ymennydd yn arwain at gyflwr o'r enw **affasia**. Ceir gwahanol lefelau o amhariad ac mae'r term **dysffasia** yn cyfeirio at golli rhan o'r iaith. Yn ymarferol, fodd bynnag, mae'r termau hyn yn gyfnewidiol, felly byddwn yn defnyddio'r term affasia yn unig yma.

Mae **rhan Wernicke** a **rhan Broca** yn ddwy ran o'r ymennydd sy'n bwysig ar gyfer deall a defnyddio iaith. Lleolir y rhannau hyn yn ochr gryfaf yr ymennydd ac i'r rhan fwyaf o bobl, yn enwedig y rheini sy'n ysgrifennu â'r llaw dde, mae'r rhain yn yr hemisffer chwith. Mae



anafu'r rhannau hyn yn arwain at ddau fath o affasia: **affasia goddefol** ac **affasia mynegiannol**.

Yn ymarferol, mae affasia goddefol neu affasia mynegiannol pur yn bethau eithaf anghyffredin. Gall strociau fod yn gysylltiedig â niwed i rannau penodol iawn o'r ymennydd, gan gynnwys y rhannau iaith, felly gall y rhain achosi symptomau penodol iawn. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o anafiadau i'r ymennydd yn effeithio ar sawl rhan o'r ymennydd ac yn achosi cyfuniad o anawsterau.

Bydd Therapydd Lleferydd ac Iaith yn gallu asesu patrymau unigol o affasia. Gall y driniaeth wedyn gynnwys cyfuniad o therapi, cyngor a strategaethau.

### Affasia goddefol

Affasia goddefol yw pan fydd nam yn digwydd i ddealltwriaeth o iaith. Fel arfer, mae hyn yn digwydd oherwydd niwed i'r **rhan Wernicke**, felly cyfeirir ato weithiau fel affasia Wernicke.

Mae'r term affasia goddefol yn eithaf camarweiniol mewn gwirionedd, oherwydd mae'r cyflwr hefyd yn effeithio ar agweddau ar allbwn lleferydd. Fel arfer, mae pobl ag affasia goddefol yn cadw'r gallu i siarad yn rhugl ac weithiau defnyddir y term **affasia rhugl**. Fodd bynnag, mae cynnwys y lleferydd yn aml yn gymysglyd neu ddim yn gwneud synnwyr.

Ar ei waethaf, ni fydd yr unigolyn yn adnabod geiriau llafar a/neu ysgrifenedig. Ni fydd yn gallu deall brawddegau na dilyn sgysiau. Ond fel arfer bydd pobl yn cadw rhywfaint o ddealltwriaeth. Er enghraifft, gall unigolyn adnabod rhai geiriau, ond nid pob gair, neu frawddegau syml, ond nid rhai cymhleth. Efallai y bydd yn dal i ddeall geiriau cyfarwydd (e.e. tabled), ond ni fydd yn deall geiriau na ddefnyddir yn aml mwyach (e.e. meddyginiaeth).

Efallai y bydd gan yr unigolyn ag affasia goddefol fwy o allu mewn un maes nag un arall (e.e. efallai y bydd yn gallu adnabod geiriau ysgrifenedig yn haws na geiriau llafar, neu fel arall).

Mae'n bosibl ei fod hefyd wedi cadw rhai sgiliau dieiriau (e.e. gall adnabod ystumiau neu luniau). Felly, gallai defnyddio ffurfiau dieiriol o gyfathrebu helpu unigolyn i ddeall.

Fel y nodwyd ynghynt, mae affasia goddefol hefyd yn effeithio ar agweddau ar allbwn lleferydd. Gall pobl siarad gan ddefnyddio cadwyni hir o eiriau nad ydynt yn golygu rhyw lawer (dwli), defnyddio geiriau anghywir, neu fathu geiriau yn anfwriadol. Y broblem gyda deall iaith yw na fydd yr unigolyn yn ymwybodol o'i gamgymeriadau o bosibl ac yn disgwyl i'r gwrandawr ymateb. Fel arfer, pan na fydd pobl yn gallu meddwl am air, byddant yn hytrach yn ei ddisgrifio, e.e. "o, chi'n gwybod...anifail anwes yw e'...ac mae'n cyfarth!" Gall fod yn fwy anodd i rywun ag affasia goddefol ddefnyddio'r strategaeth hon oherwydd



mae'n bosibl na fydd yn gallu cysylltu'r 'ystyr' yn effeithiol â'r gwrthrych neu'r unigolyn.

## Problemau darllen

Pan welir problemau gyda darllen, gall fod yn arwydd o faterion sy'n ymwneud â'r iaith lafar oddefol, e.e. mae'n bosibl y bydd yr unigolyn:

- Yn methu adnabod llythrennau unigol
- Yn methu adnabod geiriau ysgrifenedig
- Yn methu deall geiriau cyfarwydd, er ei fod yn gallu darllen
- Yn methu deall brawddegau ysgrifenedig yn llwyr

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol y gall problemau darllen hefyd godi yn sgil anawsterau eraill, megis golwg newidiol. Mae angen i'r cyngor fod yn benodol i'r unigolyn a'i ddarparu gan yr arbenigwr perthnasol, e.e. Orthoptydd. Mae strategaethau cyffredin yn cynnwys gwneud maint y print yn fwy, dewis ffont clir, defnyddio canllaw llinell i gynorthwyo rhywun i edrych ar linell lawn y print, a chael mwy o gyferbyniad rhwng lliw'r papur a lliw'r print, e.e. ysgrifen ddu ar bapur melyn.

## Awgrymiadau i ofalwyr:

- Gwnewch yn siŵr bod yr amgylchedd yn dawel heb bethau i dynnu'r sylw
- Deallwch mai chi fydd yn bennaf gyfrifol am arwain y sgwrs
- Byddwch yn amyneddgar a pheidiwch â disgwyl ymatebion ar unwaith
- Pan fyddwch yn cyfathrebu, ceisiwch wneud yn siŵr bod y ddau ohonoch wedi ymlacio a bod digon o amser gennyh
- Gwnewch yn siŵr bod gennyh sylw'r unigolyn cyn siarad
- Meddyliwch am y geiriau yr ydych yn eu dewis – efallai y bydd o gymorth i ddefnyddio geiriau syml fel 'tabledi' yn hytrach na 'meddyginiaeth'
- Defnyddiwch strwythurau syml i frawddegau, ond nid fel petaech chi'n siarad â phlentyn
- Siaradwch yn glir a chymrwch seibiant naturiol ar ddiwedd cymalau a brawddegau
- Ailadroddwch neu ail-eiriwch frawddegau pan fo angen
- Ceisiwch osgoi gofyn mwy nag un cwestiwn ar y tro
- Byddwch yn ymwybodol o arwyddion bod yr unigolyn yn dechrau cael ei orlethu neu ei ddrysu – gallai'r arwyddion gynnwys diffyg ymateb, wyneb difynegiant neu ddryswch amlwg
- Ystyriwch ddefnyddio dulliau dieiriau i gynorthwyo dealltwriaeth yr unigolyn, e.e. ystumiau, pwyntio, lluniau neu ddarluniau
- Ystyriwch ysgrifennu geiriau allweddol
- Ceisiwch annog yr unigolyn i grynhoi'r hyn y mae wedi'i ddeall cyn newid pwnc neu symud ymlaen at bwnc arall - mae hyn yn eich helpu chi i fod yn ymwybodol o unrhyw gamddealltwriaeth ac egluro hynny
- Pan fyddwch chi'n symud o un pwnc i'r llall, gwnewch hynny'n glir trwy gael



seibiant, ystumio ac ati

- Peidiwch â chadw'r sgwrs i fynd am yn hirach na'r hyn sy'n gysurus i'r unigolyn
- Cefnogwch yr unigolyn i gymryd rhan mewn amrywiaeth mor eang â phosibl o weithgareddau cymdeithasol

Awgrymiadau i bobl ag affasia goddefol:

- Gwnewch yn siŵr bod yr amgylchedd yn dawel heb bethau i dynnu'r sylw
- Cyfathrebwch pan fyddwch wedi ymlacio a bod digon o amser gennych
- Ysgrifennwch bwyntiau allweddol yr ydych am eu codi cyn y sgwrs – gallech roi'r rhestr i unigolyn arall fel y gall ef eich atgoffa o'r pwyntiau
- Rhowch wybod i'r unigolyn arall pan fyddwch wedi colli'ch ffordd mewn sgwrs
- Ceisiwch grynhoi yr hyn yr ydych wedi'i ddeall ar bwyntiau allweddol mewn sgwrs – gallech geisio ysgrifennu pwyntiau allweddol i lawr (neu ofyn i'r unigolyn arall eu hysgrifennu) mewn modd y byddwch chi'n ei ddeall fel y gallwch gyfeirio atynt yn ddiweddarach
- Peidiwch ag esgus deall pan nad ydych wedi deall
- Gofynnwch i'r unigolyn aralleirio neu ailadrodd pethau pan nad ydych chi'n deall
- Gofynnwch i bobl ddefnyddio'r dulliau dieiriau sy'n well gennych, megis ystumiau, darluniau, ysgrifennu syml ac ati

Affasia mynegiannol

Affasia mynegiannol yw pan fydd nam ar y gallu i ddefnyddio a mynegi iaith. Achosir hyn gan niwed i'r rhan Broca, felly cyfeirir at y cyflwr weithiau fel **affasia Broca**. Ar ei waethaf, mae'n bosibl na fydd yr unigolyn yr effeithiwyd arno yn gallu cynhyrchu unrhyw leferydd ystyrllon. Yn fwy cyffredin, mae'n bosibl nad yw'r lleferydd yn rhugl a dim ond ychydig iawn o eiriau a ddefnyddir. Bydd y siaradwr yn defnyddio brawddegau byr a syml a cheir seibiant rhyngddynt yn aml. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd yn gallu deall iaith fel rheol ac yn ymwbyddol o'i anawsterau ei hun.

Gall y lleferydd fod yn ymdrech, ond weithiau, gall unigolyn ddarparu gwybodaeth gywir, er ei bod yn gyfyng. Gall y lleferydd fod yn 'delegraffig', gan hepgor geiriau bach megis 'yr'. Gallai 'rwy'n mynd i'r dafarn gyda fy ngwraig yfory i ddathlu pen-blwydd ein priodas' gael ei fynegi fel 'dafarn...gwraig....pen-blwydd priodas'. Mae hyn yn gofyn i'r gwrandaŵr roi'r darnau o'r neges at ei gilydd yn gywir.

Gall fod yn anodd i'r unigolyn roi enw i wrthrychau neu bobl, hyd yn oed pan fydd yn gwybod beth neu pwy ydynt. Mae hyn fod yn rhwystredig iawn ac mae'n bosibl na fydd ciwiau na ffyrdd o atgoffa yn gweithio os nad yw'r ymennydd yn gallu cynhyrchu'r allbwn cywir.

Pan welir problemau gydag ysgrifennu, gall fod yn arwydd o faterion sy'n ymwneud â'r



iaith lafar fynegiannol. Er enghraifft, mae'n bosibl y bydd yr unigolyn:

- Yn methu ysgrifennu llythyren benodol o'r wyddor
- Yn ysgrifennu'r llythrennau mewn gair yn y drefn anghywir
- Yn ysgrifennu geiriau anghywir, sy'n parhau i fod yn gysylltiedig â'r geiriau a fwriadwyd, e.e. gallai ysgrifennu 'gwraig' yn lle'r gair 'merch'
- Yn methu ysgrifennu brawddegau syml

Gallai problemau ysgrifennu hefyd godi yn sgil anawsterau eraill, megis golwg newidiol a/ neu lai o reolaeth ffisegol dros y pen neu bensel. Mae angen i'r cyngor fod yn benodol i'r unigolyn, a'i ddarparu gan yr arbenigwr perthnasol, e.e. Orthoptydd neu Therapydd Galwedigaethol. Mae strategaethau cyffredin yn cynnwys defnyddio canllaw llinell i gynorthwyo rhywun i ysgrifennu ar draws yr holl dudalen, ac ysgrifennu gydag inc du ar bapur melyn er mwyn rhoi mwy o gyferbyniad.

Awgrymiadau i ofalwyr:

- Gwnewch yn siŵr bod yr amgylchedd yn dawel heb bethau i dynnu'r sylw
- Ceisiwch wneud yn siŵr bod gennych ddigon o amser am sgwrs fel nad oes yr un ohonoch yn cael eich rhuthro neu dan bwysau
- Pan fyddwch yn cyfathrebu, ceisiwch wneud yn siŵr bod y ddau ohonoch wedi ymlacio
- Anogwch yr unigolyn i ddefnyddio sgiliau dieiriau i gyfleu ei neges, e.e. ystumiau, pwyntio, lluniau neu ddarluniau
- Cytunwch ar arwyddion neu ystumiau ar gyfer geiriau neu gymalau y mae'r unigolyn yn ei ddefnyddio'n aml, megis 'ie' a 'na'
- Peidiwch ag esgus eich bod yn deall pan nad ydych yn deall
- Ailadroddwch y rhannau o'r neges yr ydych wedi'u deall fel bod yr unigolyn yn gwybod beth sydd angen iddynt eu hailadrodd
- Os yw'r ddau ohonoch yn cael anhawster, ceisiwch gytuno ar 'bwynt cau' er mwyn atal y rhwystredigaeth rhag mynd yn waeth
- Peidiwch â gwthio'r unigolyn i gyrraedd lefel o gywirdeb nad yw'n bosibl iddo
- Cefnogwch yr unigolyn i gymryd rhan mewn amrywiaeth mor eang â phosibl o weithgareddau cymdeithasol

Awgrymiadau i bobl ag affasia mynegiannol:

- Ceisiwch osgoi sŵn diangen yn y cefndir yn ystod sgwrsiau
- Ceisiwch wneud yn siŵr eich bod wedi ymlacio a ddim yn cael eich rhuthro wrth gyfathrebu
- Defnyddiwch ddulliau dieiriau o gyfathrebu, megis lluniau, ystumiau a darluniau
- Os yw eich ysgrifennu yn well na'ch lleferydd, ystyriwch ddefnyddio'ch sgiliau ysgrifennu i'ch cynorthwyo i gyfleu eich neges yn llwyddiannus
- Nodwch eiriau a chymalau allweddol, syml, sy'n hawdd eu dweud ac y gallwch eu defnyddio'n aml, e.e. "te plis!"



- Ceisiwch beidio â gorfodi eich hun i ddweud gair neu gymal penodol os ydych yn cael anhawster - ceisiwch fynegi'r syniad mewn ffordd arall
- Byddwch yn gadarnhaol, gan ganolbwyntio ar eich llwyddiannau

## Anawsterau gyda lleferydd

Weithiau, gall anaf i'r ymennydd achosi anawsterau cyfathrebu trwy amharu ar y gallu ffisegol i siarad, yn hytrach na'r gallu i ddeall a mynegi iaith. Y ddau brif anhwylder lleferydd yw **dysarthria** a **dyspracsia lleferydd**.

### Dysarthria

Mae dysarthria yn digwydd pan fydd niwed yn digwydd i rannau o'r system nerfol sy'n ymwneud â rheoli'r cyhyrau a ddefnyddir ar gyfer lleferydd. Gall hefyd ddigwydd oherwydd anaf neu wendid sy'n effeithio yn fwy uniongyrchol ar y cyhyrau eu hunain. Mae dysarthria yn arwain at lai o reolaeth ac eglurdeb o ran lleferydd.

Pan fydd dysarthria yn digwydd ar ei ben ei hun, bydd nam ar allu'r unigolyn i siarad, ond bydd yn parhau i allu deall iaith a llunio brawddegau. Yn ymarferol, fodd bynnag, bydd elfennau o affasia a dysarthria yn bresennol yn aml.

Gallai'r nodweddion gynnwys:

- Llai o symudiad (ystod neu gryfder) yn y gwefusau, y tafod a'r daflod feddal
- Problemau rheoli llif yr aer o'r ysgyfaint wrth siarad
- Anhawster i gynhyrchu newidiadau amrywiol y gellir eu rheoli yn uchder y lleferydd
- Anhawster i gynhyrchu patrymau amrywiol y gellir eu rheoli yn nhôn y lleferydd
- Lleferydd aneglur

Awgrymiadau i ofalwyr:

- Ceisiwch osgoi sŵn diangen yn y cefndir ac ymyriadau
- Os nad oes nam ar ddealltwriaeth yr unigolyn, peidiwch â'i nawddogi trwy symleiddio eich lleferydd eich hun
- Rhowch ddigon o amser i'r unigolyn allu cyfleu ei neges
- Peidiwch â rhuthro i ragdybio yr hyn y mae'r unigolyn yn ceisio ei ddweud, ond byddwch yn barod i ddyfalu
- Eisteddwch yn rhywle lle y gallwch wyllo'r unigolyn pan fydd yn siarad - efallai y byddwch yn cael cliwiau o siâp y geg am y geiriau sy'n ceisio cael eu mynegi
- Os nad ydych yn deall gair, gofynnwch iddo ei sillafu neu ei ysgrifennu
- Gofynnwch iddo ailddweud unrhyw eiriau a gollwyd gennych, e.e. "ble ddywedoch chi eich bod wedi mynd neithiwr?"  
Ailadroddwch fel gall yr unigolyn naill ai gadarnhau eich bod wedi'i ddeall neu gywiro unrhyw gamddealltwriaethau, e.e. "a ddywedoch chi eich bod wedi mynd i'r archfarchnad neithiwr?"



- Os yw'n gallu gwneud hynny, anogwch yr unigolyn i lefaru'n araf – mae hyn yn rhoi amser iddo ffurfio'r geiriau mor glir â phosibl
- Os yw'n gallu gwneud hynny, anogwch ef i 'or-ynganu', a cheisio bod yn gywir iawn a pheidio â gadael allan unrhyw un o'r synau yn y canol a'r diwedd, e.e. 'hip-o-po-ta-mws' nid 'hipomws'
- Os yw'n gallu gwneud hynny, anogwch ef i rannu geiriau hir yn sillafau, e.e. arch-farch-nad
- Anogwch yr unigolyn i ddefnyddio geiriau allweddol neu frawddegau byr
- Anogwch yr unigolyn i ddefnyddio cymhorthion cyfathrebu naturiol, e.e. ystumiau, pwyntio, ysgrifennu geiriau
- Anogwch yr unigolyn i ddefnyddio unrhyw gymorth cyfathrebu a ddarparwyd iddo

#### Awgrymiadau i bobl â dysarthria:

- Meddyliwch am ystum eich corff - ceisiwch fabwysiadu ystum sydd mor dda â phosibl wrth siarad (y ffordd orau yw bod mor unionsyth â phosibl, gyda'ch pen ar linell ganol y corff)
- Ceisiwch wneud yn siŵr bod gennych ddigon o amser ar gyfer sgysiau pwysig, e.e. gofynnwch am apwyntiad dwbl
- Cytunwch ar arwyddion clir ar gyfer 'ie' a 'na' ac ar gyfer geiriau neu gymalau sydd angen i chi eu defnyddio'n rheolaidd
- Byddwch yn ddigon hyderus i ddefnyddio strategaethau megis ysgrifennu, sillafu geiriau anodd ar lafar, defnyddio ystumiau ac ati.
- Os ydych yn tueddu i golli'ch anadl (neu os yw eich llais yn tawelu) pan fyddwch yn dweud brawddeg hir, cymerwch sawl anadl yn ystod y frawddeg
- Ceisiwch rannu brawddegau yn adrannau llai sy'n gwneud synnwyr yn ramadegol, e.e. bydd 'rhoddod y meddyg // y tabledi hyn // i mi' yn haws ei deall na 'rhoddod y //meddyg y tabledi // hyn i mi'
- Gofynnwch i'ch gwrandawyr roi gwybod i chi os nad ydynt wedi deall yn iawn, e.e. "a wnaethoch chi ddeall lle y dywedais fy mod wedi mynd neithiwr?"
- Gofynnwch i'ch gwrandawyr wirio unrhyw eiriau y gallant fod wedi'u colli fel y gallwch gywiro unrhyw gamddealltwriaeth

#### Dyspracsia lleferydd

Anhwylder o symudiad sydd wedi'i gynllunio a'i gydgyssylltu yw dyspracsia. Mae'n digwydd oherwydd anaf i rannau'r o'r ymennydd sy'n gyfrifol am symudiad ymwybodol, a leolir yn y llabedau blaen yn bennaf.

Mae dyspracsia lleferydd yn achosi i bobl gael anhawster dweud yr hyn y maen nhw'n ymwybodol eu bod eisiau ei ddweud. Fodd bynnag, gall rhai unigolion siarad yn hollol berffaith pan na fyddant yn meddwl amdano, er enghraifft, os bydd rhywun yn gofyn



# factsheet

cwestiwn iddynt a bod yn rhaid iddynt ymateb ar unwaith. Mae rhai pobl â dyspracsia lleferydd yn tueddu i'w chael hi'n fwy anodd dweud geiriau hir na geiriau byr.

Mae'r anhwylder yn gallu amrywio o fod ar ffurf ysgafn mewn rhai pobl i fod yn ddifrifol iawn mewn eraill.

Awgrymiadau i ofalwyr:

- Peidiwch â rhoi pwysau ar yr unigolyn i geisio ailadrodd unrhyw eiriau digymell llwyddiannus (mae hyn yn ei newid o fod yn symudiad digymell i fod yn un 'a gynlluniwyd', a allai fod yn llawer anoddach i'w gyflawni, ac felly'n arwain at fwy o rwystredigaeth)
- Ymatebwch i gynigion lleferydd yr ydych wedi'u deall – dylech ganolbwyntio ar y ffaith ei fod wedi llwyddo i gyfleu ei neges
- Anogwch yr unigolyn i ddethol a defnyddio geiriau a brawddegau byr a syml
- Ceisiwch osgoi sŵn ac ymyriadau diangen yn y cefndir
- Os oes nam ar ddealltwriaeth yr unigolyn, peidiwch â'i nawddogi trwy symleiddio eich lleferydd eich hun
- Rhowch ddigon o amser i'r unigolyn gyfleu ei neges
- Peidiwch â rhuthro i ragdybio yr hyn y mae'r unigolyn yn ceisio ei ddweud, ond byddwch yn barod i ddyfalu mewn manau priodol

Awgrymiadau i bobl â dyspracsia lleferydd:

- Defnyddiwch eiriau a brawddegau byr a syml yr ydych yn teimlo'n gysurus â nhw
- Os oes rhai synau neu gyfres o synau yn haws i chi nag eraill (e.e. 'b'), defnyddiwch nhw'n aml, e.e. gallai 'blino' fod yn haws ddweud na 'cysglyd' neu 'gwely'
- Defnyddiwch ddulliau dieiriau i gyfleu eich neges, e.e. ystumiau, siartiau'r wyddor, lluniau a gwrthrychau
- Gofynnwch i bobl roi gwybod i chi os nad ydynt wedi deall yn iawn
- Ceisiwch wneud yn siŵr bod gennych ddigon o amser ar gyfer sgysiau pwysig, e.e. gofynnwch am apwyntiad dwbl
- Cytunwch ar arwyddion clir ar gyfer 'ie' a 'na' ac ar gyfer geiriau neu gymalau sydd angen i chi eu defnyddio yn rheolaidd
- Byddwch yn ddigon hyderus i ddefnyddio strategaethau megis ysgrifennu, sillafu geiriau anodd ar lafar, defnyddio ystumiau ac ati.

Bydd Therapydd Lleferydd ac Iaith yn gallu nodi ac asesu dysarthria a dyspracsia lleferydd. Bydd y cyfnod adfer a maint yr anawsterau yn dibynnu ar ddifrifoldeb yr anaf cychwynnol i'r ymennydd. Fodd bynnag, gall unigolion ymateb yn wahanol i therapi am amrywiaeth o resymau (e.e. presenoldeb anawsterau eraill). Bydd rhai pobl yn gwneud mwy o gynnydd nag eraill, er bod ganddynt anaf tebyg.





Mewn achosion difrifol, mae'n bosibl na fydd y rheini ag anawsterau lleferydd yn llwyddo i gyflawni lleferydd y gellir ei adnabod. Mewn achosion o'r fath, gallent elwa o ddefnyddio Cymorth Cyfathrebu Cynyddol (*Augmentative Aid to Communication*)(AAC). Mae'r adran ar gymhorthion cyfathrebu ar ddiwedd y daflen ffeithiau yn disgrifio'r rhain yn fanylach.

## **Anawsterau cyfathrebu gwybyddol**

Mae cyfathrebu yn broses gymhleth, sy'n ymwneud â llawer o agweddau ar sgiliau meddwl a sgiliau cymdeithasol. Os bydd anaf i'r ymennydd yn amharu ar unrhyw un o'r sgiliau hyn yna gall effeithio ar y gallu i gyfathrebu'n llwyddiannus. 'Anawsterau cyfathrebu gwybyddol' yw'r term a ddefnyddir gan amlaf ar gyfer y problemau a ddaw yn sgil hyn. Mae'r llabedau blaen yn arbennig o bwysig ar gyfer sgiliau cyfathrebu gwybyddol oherwydd eu gwaith o fewn 'swyddogaethau gweithredol' yr ymennydd, yn cynnwys cynllunio, trefnu, meddwl yn hyblyg ac ymddygiad cymdeithasol. Fodd bynnag, mae llawer o rannau eraill o'r ymennydd yn rhyngweithio i berfformio'r sgiliau ac mae'r rhain hefyd yn bwysig, megis rhannau o labedau'r arlais a'r llabedau barwydol.

Mae'r math hwn o anhawster cyfathrebu yn adlewyrchu amrywiaeth o newidiadau gwybyddol posibl, er enghraifft:

- Anawsterau o ran talu sylw a chanolbwyntio
- Problemau cofio
- Dehongli llythrennol
- Llai o sgiliau rhesymu a datrys problemau
- Blinder gwybyddol
- Prosesu gwybodaeth yn arafach
- Nam ar sgiliau cyfathrebu cymdeithasol
- Diffyg dirnadaeth

## **Anawsterau o ran talu sylw a chanolbwyntio**

Gall problemau yn y rhan hon gyfrannu at amrywiaeth o anawsterau cyfathrebu.

Er enghraifft:

- Mae'n bosibl na fydd yr unigolyn yn gallu canolbwyntio ar wyllo rhaglen deledu yr oedd yn arfer ei mwynhau. Efallai y bydd yn dechrau siarad, ac felly yn effeithio ar fwynhad pobl eraill o'r rhaglen.
- Efallai y bydd yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio ar sgysiau. Gallai hyn achosi iddo ddod â sgysiau i ben yn sydyn neu eu hosgoi nhw yn gyfan gwbl.
- Gall methu â thalu sylw olygu y bydd yr unigolyn yn colli gwybodaeth bwysig. Gall hyn achosi iddo ddweud pethau amhriodol a chwithig. Er enghraifft, efallai eich bod wedi sôn wrtho fod anifail anwes un o'i ffrindiau wedi marw, ond os nad oedd wedi talu sylw llawn i hynny gallai ofyn i'r ffrind am ei anifail anwes o hyd.
- Gall rhannu sylw rhwng dau weithgaredd neu ragor fod yn anodd. Er enghraifft, gall yr unigolyn anwybyddu'r hyn y mae rhywun yn ei ddweud pan fydd yn



gwneud gweithgaredd arall ar yr un pryd. Gall hyn ymddangos yn ddigywilydd i bobl nad ydynt yn deall.

## Problemau cofio

Gall unigolyn â phroblemau cofio ei chael hi'n anodd cael mynediad at wybodaeth y mae'n ei 'wybod'. Gall hyn effeithio ar sgiliau megis ailadrodd geiriau a chofio enwau pobl, sy'n bwysig iawn wrth gyfathrebu yn gymdeithasol. Gall methu â chofio enwau neu wynebau mewn parti, neu wybodaeth sy'n berthnasol i sgwrs achosi i bobl deimlo yn annifyr a gallent osgoi sefyllfaoedd cymdeithasol yn gyfan gwbl yn y pen draw.

## Dehongli llythrennol

Gall niwed i ochr dde'r ymennydd arwain ar yr unigolyn yn dehongli gwybodaeth lafar yn ddiriaethol iawn a chymryd pethau yn llythrennol. Gall fod ganddo lai o allu i ddeall hiwmor neu wawd a gallai golli awgrymiadau bach mewn sgwrs. Gall y math hwn o anhawster arwain at yr unigolyn yn camddeall pethau. Er enghraifft, gallai dweud yn gellweirus, "Beth yw'r amser hwn i ddod adre fin nos?" gael ei gymryd o ddifrif ac arwain at ddadl. Yn yr un modd, gall unigolyn ei chael hi'n anodd deall ymadroddion cyffredin. Er enghraifft, os byddech yn defnyddio ymadrodd fel "Fydda i yna mewn munud", gallai gymryd hynny yn llythrennol a chynhyrfu os byddech yn hirach nag un funud.

## Llai o sgiliau rhesymu a datrys problemau

Gall gallu newidiol i ddatrys problemau arwain at yr unigolyn yn methu defnyddio iaith i feddwl am broblem a'i datrys (e.e. sut i gyrraedd adref ar ôl colli'r bws olaf). Gall hyn achosi iddo wneud penderfyniadau gwael (e.e. dechrau cerdded am adref ar ei ben ei hun yn y tywyllwch, yn hytrach na dewis doethach, megis ffonio adref i holi am lifft).

Gall nam ar sgiliau rhesymu a datrys problemau hefyd arwain at bobl yn cael anawsterau yn eu harddull sgwrsio. Gallent fethu â deall y rhesymeg y tu ôl i farn rhywun, a gallent fod yn anhyblyg o ran eu safbwyntiau eu hunain.

## Blinder gwybyddol

Mae blinder gwybyddol yn ganlyniad hirdymor cyffredin ar ôl anaf i'r ymennydd. Pan fydd wedi blino, ni fydd yr unigolyn yn gallu ymdopi cystal â'i sgiliau cyfathrebu gwybyddol yn aml. Bydd llai o dalu sylw a chanolbwyntio, bydd yn llai abl i feddwl yn glir a gall ddechrau ymddwyn yn flin ac yn ddryslyd. Gall blinder hefyd wneud namau cyfathrebu eraill yn waeth, e.e. affasia, dysarthia a dyspraxia lleferydd.

## Prosesu gwybodaeth yn arafach

Mae hyn eto yn un o ganlyniadau cyffredin anaf i'r ymennydd, a gall olygu na fydd yr unigolyn yn gallu cadw i fyny â sgwrs sy'n llifo'n gyflym. Yn aml, bydd yr unigolyn yn dweud bod hyn yn arbennig o anodd mewn lleoliadau prysur, neu pan fydd yn siarad â mwy nag un unigolyn. Gall hyn ei arwain at gael ei 'orlethu' â gwybodaeth. Wedyn, gall



deimlo wedi'i lethu ac ni fydd yn gwranddo rhagor ar y sgwrs, neu bydd yn teimlo'n rhwystredig ac yn flin.

Nam ar sgiliau cyfathrebu cymdeithasol

Cysylltir anawsterau cyfathrebu cymdeithasol yn benodol ag anaf i labedau blaen yr ymennydd. Gall anawsterau yn y rhan hon olygu nad yw'r unigolyn yn adnabod ciwiau cymdeithasol bob dydd, rhai llafar a rhai dieiriau. Er enghraifft, mae'n bosibl na fydd yn sylweddoli bod rhywun yn anghysurus gyda phwnc sgwrs, neu ei fod ar frys i adael.

Ceir nifer o ymddygiadau cymdeithasol 'derbyniol' o fewn unrhyw ddiwylliant. Gall anaf i'r ymennydd effeithio ar allu unigolyn i adnabod a chadw at yr ymddygiadau derbyniol hyn yn effeithiol. Gall ddweud y peth anghywir ar yr adeg anghywir ac ymddangos yn ddigywilydd neu'n ymosodol, e.e. gan ddweud "Edrych arni hi! Mae'r got yna'n ofnadwy!" mewn llais uchel ar y bws.

Gallai problemau eraill posibl gyda chyfathrebu cymdeithasol gynnwys:

- Sgiliau newidiol o ran cymryd tro (e.e. bod yr unigolyn yn rhy siaradus ac yn meddiannu'r sgwrs neu ddim yn sylweddoli mai ei dro ef yw hi i siarad)
- Torri ar draws rhywun arall am ei fod yn ofni y bydd yn anghofio'r hyn y mae eisiau ei ddweud fel arall
- Gallu newidiol i siarad o amgylch pwnc a rennir (e.e. symud o un pwnc i'r llall, neu lai o amrywiaeth pynciau ganddo)
- Siarad amdano'i hun yn unig a mwydro'i ben â phynciau penodol
- Siarad mewn modd rhywiol dinoethol neu regi ar adegau amhriodol
- Dyfalbarhau/hoelio sylw ar hoff bwnc (e.e. eisiau gadael yr ysbyty)
- Gallu newidiol i roi gwybodaeth mewn modd taclus a threfnus (e.e. rhagdybio bod yr unigolyn arall yn rhannu gwybodaeth am bwnc pan nad yw hynny'n wir, neu fel arall)
- Ddim yn defnyddio nac yn 'darllen' ciwiau dieiriau yn gywir, megis mynegiant yr wyneb ac iaith y corff

Efallai mai ychydig o ddirnadaeth, os o gwbl, sydd gan yr unigolyn o unrhyw un o'r problemau hyn, os nad y cyfan. Gall gredu ei fod yn ymddwyn yn 'normal' a'r un peth ag y byddai wedi ei wneud o'r blaen. Gall hyn fod yn anodd i'r rheini sy'n rhyngweithio ag ef. Os nad oes gan yr unigolyn ddirnadaeth, mae'n hynod anodd newid yr ymddygiadau sy'n peri problem oherwydd mae'n anodd iddo ymdrin â phroblem os nad yw'n ymwybodol bod un yn bodoli.

Ymdopi ag anawsterau cyfathrebu gwybyddol

Gall unrhyw un o'r problemau uchod gael effaith sylweddol ar ba mor hawdd yw hi i'r unigolyn ymdopi â bywyd pob dydd. Fodd bynnag, mae'n anodd yn aml i eraill weld yr anawsterau hyn fel pethau sy'n rhan o'r anaf i'r ymennydd. Gall yr unigolyn ymddangos yn



ystyfnig, yn flin neu'n ymosodol. Gall ei ymatebion fod yn amhriodol ac yn gwbl wahanol i'w ymddygiad cyn yr anaf (e.e. rhegi yn gyhoeddus). Felly, mae'n bwysig adnabod yr anawsterau sylfaenol hyn, a bod yn ymwybodol o strategaethau a allai helpu.

Awgrymiadau i ofalwyr:

- Gwnewch yn siŵr bod yr unigolyn yn talu sylw ichi cyn rhoi gwybodaeth neu gyfarwyddiadau iddo
- Gwnewch bethau yn fwy rhagweladwy, os oes modd, trwy ddatblygu trefn gyson
- Sicrhewch nad oes llawer o bethau i dynnu ei sylw, a cheisiwch gael lleoliad tawel a hamddenol
- Rhannwch gyfarwyddiadau a gwybodaeth fesul tipyn
- Rhowch amser i'r unigolyn brosesu yr hyn yr ydych wedi'i ddweud
- Gwyliwch am arwyddion o flinder – gadewch i'r unigolyn 'adael y sgwrs' am gyfnod yn hytrach na disgwyl iddo barhau i gymryd rhan lawn yn y sgwrs
- Os oes gan yr unigolyn rywffaint o ddirnadaeth o'i broblemau, trafodwch sut a phryd y byddai'n well ganddo glywed adborth gennych, e.e. ar unrhyw lwyddiant neu anhawster a gafodd wrth sgwrsio
- Cefnogwch yr unigolyn i gael cyfleoedd cyfathrebu amrywiol er mwyn atal arwahanrwydd cymdeithasol
- Anogwch yr unigolyn i roi gwybod i chi os yw'n ei chael hi'n anodd bod mewn lleoliad cymdeithasol
- Anogwch ef i symud i ffwrdd o sefyllfa anodd er mwyn lleihau'r posibilrwydd ei fod yn teimlo wedi'i lethu neu'n ddig
- Gofynnwch gwestiynau a defnyddiwch nodiadau atgoffa i helpu'r unigolyn i aros gyda phwnc
- Eglurwch pan fyddwch yn symud i drafod pwnc newydd
- Ceisiwch osgoi defnyddio gwawd ac ymadroddion nad ydynt yn llythrennol
- Anogwch yr unigolyn i wneud cyswllt llygad wrth siarad, cyn belled â'i fod yn cael hyn yn ddi-straen
- Cefnogwch yr unigolyn i ddefnyddio dyddiaduron, cynllunwyr wal, llyfrau nodiadau, ffonau clyfar, recordwyr llais, nodiadau Post-It neu unrhyw system atgoffa sy'n addas iddo ef
- Byddwch yn ymwybodol o unrhyw broblemau gwybyddol perthnasol a allai effeithio ar ddefnydd annibynnol yr unigolyn o strategaethau, e.e. efallai y bydd angen help ar rywun â phroblem cofio i gofio ysgrifennu rhywbeth neu ble i roi ei ddyddiadur
- Eglurwch pan nad yw ei ymddygiad yn gymdeithasol-dderbyniol neu os yw'n sarhaus – ceisiwch wneud hyn pan fyddwch gydag ef yn breifat

Awgrymiadau i bobl sydd ag anaf i'r ymennydd:

- Ceisiwch osgoi rhuthro fel bod gennych ddigon o amser i gael sgysiau pwysig,



- e.e. gofynnwch am apwyntiad dwbl
- Ceisiwch ragweld sefyllfaoedd lle gallai fod yn anodd i chi gyfathrebu – ceisiwch ddechrau gyda sefyllfaoedd hawdd ac adeiladu'n raddol i rai anoddach (e.e. gallai coffi i ddau mewn caffi bach fod yn haws na mynd i dderbyniad priodas prysur)
  - Ceisiwch ddefnyddio dyddiaduron, cynllunwyr wal, llyfrau nodiadau, ffonau clyfar, recordwyr llais, nodiadau Post-It, neu unrhyw fath o systemau atgoffa sy'n addas i chi
  - Byddwch yn barod i ofyn am help i gael y budd gorau o ddefnyddio systemau atgoffa o'r fath
  - Ceisiwch bennu llefydd i gadw pethau pwysig mewn trefn er mwyn lleihau'r galwadau ar y cof
  - Ewch ati i ymarfer eich systemau atgoffa cymaint â phosibl fel eu bod yn dod yn naturiol i chi
  - Gwrandewch ar adborth gan eraill am eich rhyngweithio cymdeithasol. Ceisiwch gofio adborth blaenorol pan fyddwch mewn sefyllfaoedd tebyg eto
  - Meddyliwch am eraill pan fyddwch mewn amgylchedd cyhoeddus
  - Ceisiwch beidio â siarad yn rhy uchel neu regi, yn enwedig pan fyddwch yng nghwmni pobl newydd neu anghyfarwydd
  - Byddwch yn effro i bobl eraill yn newid y pwnc yn ystod sgwrs – ceisiwch beidio â dal ati i siarad am y pwnc blaenorol
  - Ceisiwch orffwyso ac osgoi sefyllfaoedd o straen pan fyddwch yn adnabod yr arwyddion eich bod wedi blino
  - Ceisiwch drefnu sefyllfaoedd cymdeithasol anodd (e.e. apwyntiadau) ar adegau y byddwch yn teimlo yn fwy effro a bywiog
  - Ceisiwch wneud un peth ar y tro os oes modd
  - Os ydych wedi colli rhan o sgwrs, byddwch yn onest a gofynnwch i'r bobl ailadrodd y rhan a golloch – bydd y rhan fwyaf o bobl yn deal yn iawn pan fyddant yn gwybod y gall canolbwyntio fod yn anodd i chi
  - Peidiwch â gadael i gamgymeriadau cymdeithasol aros gyda chi a pheidiwch â gadael iddynt eich rhwystro rhag bod mewn sefyllfaoedd cymdeithasol - bydd pobl eraill yn deall yn iawn fel arfer ac yn aml yn anghofio amdanynt beth bynnag

## Cymhorthion cyfathrebu

Gallai'r Therapydd Lleferydd ac Iaith awgrymu y byddai Cymorth Cyfathrebu Cynyddol (AAC), a elwir hefyd yn gymorth cyfathrebu, yn fuddiol. Weithiau, dim ond yn y tymor byr y bydd angen hwn (e.e. siart o'r wyddor i rywun sydd â thraceostomi), ond efallai y byddai ei angen ar bobl â phroblemau parhaol yn yr hirdymor. I rai unigolion, gall dysgu ffurfiau eraill ar gyfathrebu (megis iaith arwyddion) fod yn ddefnyddiol.



Ceir llawer o fathau o gymhorthion cyfathrebu, gan gynnwys:

- Dewisiadau technoleg isel (e.e. byrddau'r wyddor a siartiau lluniau)
- Cymhorthion uwch dechnoleg (e.e. dyfeisiau cyfathrebu pwrpasol, systemau cyfrifiadurol a mwyhaduron)

Mae'n rhaid i'r math o gymorth a ddewisir fod yn addas i anghenion cyffredinol yr unigolyn. Mae'r ffactorau canlynol yn bwysig:

- Unrhyw anhawster corfforol a allai effeithio ar allu'r unigolyn i ddefnyddio cymhorthion
- Lleoliad y cymorth cyfathrebu
- Pa mor gludadwy sydd angen i'r cymorth fod, e.e. a oes angen i'r unigolyn allu mynd ag ef allan gydag ef, neu ei ddefnyddio yn y tŷ yn unig?
- Unrhyw anhawster gweledol (a fyddai'n effeithio ar faint a nifer y lluniau a ddefnyddir ar y cymorth)
- Sgiliau gwybyddol (a fyddai'n effeithio ar ba mor anodd fyddai hi i ddysgu sut i ddefnyddio'r cymorth)
- Ffactorau seicolegol – er enghraifft, os yw'r unigolyn yn ofidus tu hwnt gall effeithio ar ei allu i ganolbwyntio, i gofio ac i ddysgu'n effeithiol
- Dewis a chymhelliant (mae angen i'r unigolyn gredu bod y cymorth yn rhoi rhywbeth iddo nad oes modd i'r iaith lafar ei hun ei roi)

Mae llawer o gymhorthion modern yn gallu cael eu cymhwyso i lefelau amrywiol o allu ac angen, gan amrywio o wneud penderfyniadau ie/na syml i ddefnyddiau cymhleth o iaith (e.e. mae pobl wedi llwyddo i ysgrifennu llyfrau cyfan drwy ddefnyddio eu llygaid i bwyntio at siartiau'r wyddor).

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth am gymhorthion cyfathrebu, a sut i'w dewis a'u hariannu, gan Therapydd Lleferydd ac Iaith.

## Crynodeb

Mae'r gallu i gyfathrebu mewn ffyrdd llafar a dieiriau yn rhywbeth y mae'r rhan fwyaf ohonom yn ei gymryd yn ganiataol. Fodd bynnag, gall effeithiau ffisegol, emosiynol, gwybyddol ac ymddygiadol anaf i'r ymennydd i gyd effeithio ar y gallu hwn mewn gwahanol ffyrdd. Mae'r daflen ffeithiau hon wedi amlinellu'r prif anawsterau cyfathrebu a achosir gan anaf i'r ymennydd ac wedi darparu gwybodaeth i'ch helpu chi i ymdopi â hynny. Gobeithio bod y daflen hon wedi bod yn fuddiol ac y gallwch barhau i ddefnyddio'r strategaethau yn eich bywyd bob dydd. Ni all unrhyw beth wneud pethau'n hawdd, ond mae ffyrdd o gyfathrebu'n effeithiol ar gael ichi, hyd yn oed os oes gennych namau cyfathrebu llafar, dieiriau a chymdeithasol difrifol.



Gall dod o hyd i gymorth fel nad oes yn rhaid i chi ymdopi â'r sefyllfa ar eich pen eich hun wneud y byd o wahaniaeth i ansawdd eich bywyd. Gallwch hefyd gysylltu â llinell gymorth Headway i drafod unrhyw faterion a godwyd yma. Ffoniwch **0808 800 2244**, neu e-bostiwch **helpline@headway.org.uk**. Gall ein staff hyfforddedig gynnig clust i wrando ac anfon rhagor o wybodaeth atoch am ddim.

## Cwestiynau Cyffredin

**Rwy'n ei chael hi'n anodd cadw i fyny â sgysiau. Mae hyn yn fwy anodd byth pan ydw i mewn lle prysur, neu gyda grŵp o ffrindiau, ac mae mwy nag un sgwrs ar y gweill. Yn aml byddaf yn dweud pethau yn rhy hwyr, pan fydd y sgwrs wedi symud ymlaen, neu rwy'n rhoi'r gorau i wrando gan fy mod yn cael fy ngorlethu. Beth alla i ei wneud?**

Gall y math hwn o broblem wneud i chi deimlo'n unig ac yn 'wahanol'. Mae rhai pobl yn credu bod rhoi gwybod i eraill bod ganddynt broblem yn helpu. Gall fod o help ichi roi gwybod i'ch ffrindiau am yr hyn yr ydych yn ei gael yn anodd, a sut mae hyn yn gwneud i chi deimlo. Gallan nhw ragdybio eich bod yn dewis cadw'n dawel gan nad oes gennych chi unrhyw beth penodol i'w ddweud! Efallai y byddant yn barod i addasu rhywfaint ar gyflymder y sgysiau, neu'n ceisio trafod un pwnc ar y tro.

Gofynnwch i'ch ffrindiau edrych ar iaith eich corff (megis codi bys pan fydd gennych rywbeth i'w ddweud) fel nad ydynt yn rhuthro ymlaen at rywbeth arall cyn i chi gael cyfle i siarad. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol ichi feddwl am ychydig o bynciau trafod ymlaen llaw, cyn ichi fynd allan, fel mai chi yw'r person sy'n dechrau'r sgwrs (e.e. gofyn i ffrind am hanes ei wyliau diweddar neu'r cyfarfod a gafodd â'i gariad yr wythnos ddiwethaf).

Gallwch ddod o hyd i rai enghreifftiau o strategaethau defnyddiol yn yr adran ar 'Anawsterau cyfathrebu gwybyddol' yn y daflen ffeithiau hon.

**Mae fy ngŵr yn mynd yn flin pan fyddaf yn gwneud sylwadau coeglyd, ac yn mwydro'i ben am bethau megis disgwyl i fi gyrraedd adre ar amser penodol. Cyn yr anaf i'w ymennydd, nid oedd yn arfer cynhyrfu ac arferai weld yr ochr ddigri o bethau. Nawr, mae'n ddadleugar ac yna'n dechrau gweiddi arna i.**

Mae'n bosibl bod eich gŵr yn cael problemau deall hiwmor neu wawd ac yn cymryd yr hyn a ddywedwch yn llythrennol. Felly, mae'n bosibl ei fod yn cymryd sylw fel "Rwy'n mynd i'r siop. 'Nôl mewn munud" yn llythrennol. Gall hyn ysgogi ei dymer oherwydd bydd yn eich disgwyl chi i gyrraedd nôl mewn un funud. Gall hefyd gymryd profocio cyfeillgar fel sarhad gwirioneddol. Ceisiwch osgoi rhoi manylion penodol. Er enghraifft, gallech ddweud "Rwy'n mynd i'r siop" neu, os ydych yn siŵr y gallwch gadw ato, nodwch yr amser, e.e. "Fydda i nôl rhwng 5 a 6pm". Rhowch wybodaeth yn glir yn hytrach na rhoi awgrymiadau anuniongyrchol neu bryfocio. Er enghraifft, dywedwch "gwna paned o de i dy hun" yn hytrach na'i bryfocio trwy ddweud "pwyl oedd dy forwyn fach di o'r blaen?!" Gallwch weld



rhai enghreifftiau o strategaethau defnyddiol yn yr adran ar 'anawsterau cyfathrebu gwybyddol' yn y daflen ffeithiau hon.

**Cafodd fy mab anaf i'r ymennydd ac mae ei leferydd yn aneglur iawn. Mae'n swnio fel petai wedi bod yn yfed. Mae'n gwaethygu pan fydd wedi blino. A all Therapydd Lleferydd ac laith helpu?**

Bydd y newid posibl i leferydd eich mab yn dibynnu'n fawr ar ddifrifoldeb yr anaf, a faint o amser sydd wedi mynd rhagddo ers hynny. Mae'r rhan fwyaf o'r adfer gweithredol yn digwydd yn ystod yr wythnosau a'r misoedd ar ôl yr anaf. Mae'n bosibl y bydd Therapydd Lleferydd ac laith yn gallu cynnig therapi uniongyrchol er mwyn sicrhau'r cynnydd gorau posibl yn ystod y cyfnod cynnar hwn. Yn ddiweddarach, gallant eich helpu i ddatblygu amrywiaeth o strategaethau defnyddiol y gallwch chi, eich mab, teulu a ffrindiau eu defnyddio. Gallwch weld rhai enghreifftiau o strategaethau o'r fath yn yr adran ar 'Dysarthia' yn y daflen ffeithiau hon.

**Mae gan fy ngwraig affasia yn dilyn anaf i'r ymennydd. Mae'n ceisio dweud wrthyf am yr hyn y mae wedi bod yn ei wneud yn ystod y dydd pan fydda i yn y gwaith, ond nid yw'n gallu dod o hyd i'r geiriau cywir. Os ydw i'n gofyn rhywbeth iddi fel "wyt ti wedi bod i'r siopau gyda dy weithiwr cymorth?" yna mae'n gallu dweud "ydw" neu "nac ydw", ond mae'n amlwg ei bod yn teimlo'n rhwystredig o orfod gwneud hyn. Mae eisiau gallu dweud hynny ei hunan. Beth arall alla i ei wneud i helpu?**

A yw eich gwraig yn adnabod lluniau neu eiriau ysgrifenedig? Os felly, gallech weithio gyda'ch gilydd i ddatblygu cyfres o luniau neu restr o eiriau sy'n cynnwys y mathau o bethau y mae'n eu gwneud bob dydd. Wedyn, gallech edrych ar hon gyda'ch gilydd a gall hi bwyntio at y pethau y mae wedi'u gwneud. Hefyd, gallai gweithiwr cymorth eich gwraig ysgrifennu rhestr o weithgareddau'r diwrnod. Gallwch edrych ar y rhestr hon gyda'ch gilydd fel man cychwyn i'ch sgwrs. Gallwch ddod o hyd i enghreifftiau o strategaethau posibl yn yr adrannau ar 'Affasia goddefol' ac 'Affasia mynegiannol' yn y daflen ffeithiau hon.