



## Problemau'r cof yn dilyn anaf i'r ymennydd

Yr Athro Barbara A. Wilson, OBE

### Cynnwys

Beth yw'r cof? .....	2
Am ba hyd y mae pathau'n aros yn y cof .....	2
Mathau o wybodaeth i'w cofio .....	3
Y camau sy'n gysylltiedig â chofio .....	3
Mathau o gofio .....	4
A yw'r atgofion yn deillio o gyfnod cyn neu ar ôl yr anaf i'r ymennydd? .....	5
Amnesia .....	5
Anaf i'r ymennydd a nam ar y cof .....	6
Beth allwn ni ei wneud i helpu pobl â phroblemau cof? .....	6
Dygymod â'r wybodaeth .....	6
Cadw'r wybodaeth .....	7
Adalw'r wybodaeth .....	7
Pa broblemau i fynd i'r afael â nhw .....	8
Strategaethau .....	9
Trefnu'r amgylchedd .....	9
Cymhorthion allanol .....	9
Cofeiriau .....	10
Ymarfer ac ailadrodd .....	11
Gemau ac ymarferion cof .....	11
Agweddau emosiynol nam ar y cof .....	12
Annog defnydd ehangach o gymhorthion a strategaethau .....	12
Casgliad .....	12

### Beth yw'r cof?

Mae pobl yn aml yn meddwl bod y cof yn sgil unigol. Fodd bynnag, nid un sgil mohono ar ei ben ei hun. Gellir meddwl amdano yn hytrach fel sawl sgil yn cydweithio. Gallwn felly ddosbarthu'r cof mewn sawl ffordd, sef:

- am ba hyd y mae pethau'n aros yn y cof
- y math o wybodaeth sydd i'w cofio
- y camau sy'n gysylltiedig â chofio



- y math o gofio sy'n angenrheidiol
- a yw'r atgofion yn deillio o gyfnod cyn neu ar ôl yr anaf i'r ymennydd

Trafodir pob un o'r ffyrdd hyn o ddsbarthu'r cof yn eu tro isod

## 1. Am ba hyd y mae pethau'n aros yn y cof

Mae tri phrif system o gadw atgofion, gyda phob un yn cadw gwybodaeth am wahanol gyfnodau.

**Y COF SYNHWYRAIDD.** Mae'r system hon yn cadw gwybodaeth am lai na chwarter eiliad. Rydym yn defnyddio'r system wybodaeth hon i wneud synnwyr o luniau symudol (y cof gweledol synhwyrdd) a'r iaith lafar (y cof clywedol synhwyrdd). Ni fyddai'r rhan fwyaf o bobl sydd â niwed i'r system hon yn ystyried bod ganddynt anawsterau gyda'r cof, a byddent yn dweud bod ganddynt broblemau gydag iaith neu â'u canfyddiad o bethau.

**Y COF UNIONGYRCHOL neu WEITHREDOL.** Mae'r ail system hon yn dal gwybodaeth am ychydig eiliadau. Rydym yn defnyddio'r system hon pan mae angen inni 'gofio' gwybodaeth am gyfnod byr, fel pan fyddwn yn chwilio am rif ffôn newydd ac y mae angen inni gofio'r rhif nes ei fod yn bryd ei ddeialu. Os yw'r llinell yn brysur neu os oes rhywun yn tarfu arnom ni, bydd yn rhaid inni edrych am yr wybodaeth eto. Nid oes gan y rhan fwyaf o bobl sydd ag anaf i'w hymennydd broblemau neilltuol â'r system hon.

**Y COF HIRDY MOR.** Mae'r system hon yn ymwneud ag unrhyw gyfnod o amser sy'n hwy nag ychydig eiliadau, gan amrywio o tua 10 eiliad i ddegawdau. Er bod gwahaniaethau o ran cofio pethau a ddigwyddodd rai munudau'n ôl a phethau a ddigwyddodd flynyddoedd yn ôl, mae'r gwahaniaeth yn llai amlwg nag ydyw rhwng y cof synhwyrdd a'r cof uniongyrchol. Gall y cof hirdymor felly olygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Rydym yn argymhell defnyddio'r termau canlynol i wahaniaethu rhwng y mathau o gof hirdymor:

- cof gohiriedig wrth gyfeirio at storio gwybodaeth am ddigwyddiadau/gwybodaeth
- a gyflwynwyd yn yr ychydig funudau diwethaf
- y cof diweddar wrth gyfeirio at storio gwybodaeth a grynhowyd
- yn yr ychydig ddyddiau neu wythnosau diwethaf
- y cof hirdymor wrth gyfeirio at y gronfa o wybodaeth a grynhowyd dros sawl blwyddyn



## 2. Mathau o wybodaeth i'w cofio

Ffordd arall o strwythuro'r cof yw o ran y *math o wybodaeth* y mae gofyn inni ei chofio yn ein bywydau bob dydd. Er enghraifft, mae gwahaniaethau yn y ffordd yr ydym ni'n cofio gwybodaeth gyffredinol, ystyr geiriau, neu arferion cymdeithasol, a'r ffordd yr ydym ni'n cofio beth gawsom i swper neithiwr, neu pa bryd y gwnaethom ni dalu ein bil trydan. Ac mae'r ddwy system yn ymddwyn yn wahanol i'r system yr ydym ni'n ei defnyddio wrth ddysgu sgil fel reidio beic neu ganu'r piano.

Cyfeirir at gofio gwybodaeth gyffredinol, ystyr geiriau, arferion cymdeithasol ac ati fel COF SEMANTIG. Un o nodweddion cof semantig yw nad ydym, fel rheol, yn cofio yn union sut na phryd y cawsom ni'r wybodaeth e.e. bod gan eliffant drwnc, ac mai brechwast yw pryd cyntaf y diwrnod. Yn hytrach, rydym ni'n crynhoi'r wybodaeth hon yn raddol dros amser ac fe allwn ni gyfeirio ati yn ddiweddarach pan fo angen. Weithiau mae gan bobl sydd wedi cael anafiadau i'w hymennydd broblemau gyda chof semantig - hwyrach y byddant yn colli'r wybodaeth o beth yw eliffant neu sut olwg sydd arno. Nid yw hyn yn nodweddiadol, fodd bynnag, ymysg y rhan fwyaf o bobl sydd â nam ar y cof.

Rhywbeth mwy cyffredin yw'r anallu i gofio profiadau personol, a elwir yn GOF CYFNODOL. Mae hyn yn cynnwys pethau fel cofio'r hyn a ddigwyddodd rai munudau yn ôl neu rai oriau ynghynt, trosglwyddo neges yn unol â'r cyfarwyddwyd, neu gofio enw'r person a gyflwynwyd ichi yn ddiweddar. Hon yw'r system yr effeithir arni fwyaf yn achos pobl sydd â phroblemau cof yn dilyn anaf i'r ymennydd.

Mae dysgu sgil newydd, megis reidio beic neu ganu'r piano yn ymwneud â CHOF GWEITHDREFNOL. Mae pobl yn gwella gydag ymarfer, ond does dim angen iddyn nhw gofio sut y gwnaethant ddysgu'r sgil mewn gwirionedd. Does dim angen iddyn nhw hyd yn oed gofio gwneud y dasg erioed er mwyn dysgu'r sgil. Felly, gall pobl sydd â nam ar eu cof ddysgu sgiliau neu weithdrefnau newydd heb unrhyw atgof ymwybodol o wneud y dasg o'r blaen.

## 3. Y camau sy'n gysylltiedig â chofio

Mae'r gallu i gofio rhywbeth yn cynnwys tri cham: AMGODIO, STORIO ac ADALW. Mae amgodio yn golygu troi'r wybodaeth yn atgof yn gyntaf oll; mae storio yn golygu cadw'r wybodaeth yn y cof; ac mae adalw yn golygu dwyn yr wybodaeth i gof pan mae ei hangen arnoch.

Er enghraifft, gadewch inni dybio eich bod eisiau dysgu enw eich cymydog newydd. Byddai'n rhaid ichi yn gyntaf glywed yr enw a gwneud nodyn ohono yn eich meddwl – dyma'r cam amgodio. Yna byddai'n rhaid ichi storio'r enw – dyma'r cam storio. Hwyrach y byddech chi'n gwneud hyn drwy ailadrodd yr enw i chi'ch hun, neu feddwl amdano bob yn awr ac yn y man, neu feddwl am rywbeth sy'n gysylltiedig â'r enw, e.e. hwyrach bod 'Ceinwen' yn eich atgoffa o gennin Pedr. Yna, pan rydych chi'n cwrdd â'ch cymydog y tro



nesaf, mae'n rhaid ichi ddwyn yr enw i gof er mwyn cyfarch eich cymydog yn briodol – dyma'r cam adalw.

Ar ôl cael anaf i'r ymennydd gall pethau fynd o'i le gydag unrhyw un o'r camau hyn, neu bob un ohonynt. Mae awgrymiadau o ran sut i helpu gyda gwella amgodio, storio ac ailafael i'w cael yn ddiweddarach yn y llyfryn hwn.

#### 4. Mathau o gofio

Dau o'r prif fathau o gofio yw ATGOFIO ac ADNABOD. Mae a wnelo atgofio â chwilio'n ddyfal am yr wybodaeth sydd i'w chofio. Er enghraifft, os gofynnwyd ichi ddweud wrth eich mam y tro nesaf y gwelwch hi *"mi wnaeth Jean ffonio ac mae hi eisiau dod draw nos Sadwrn"*. Os ydych chi'n cofio'r neges yn fanwl gywir, byddwch wedi atgofio'r neges ei hun. Os gwnaethoch chi nodyn o'r neges ac yna cofio rhoi'r neges i'ch mam, byddwch wedi atgofio'r angen i drosglwyddo'r neges.

Weithiau does dim angen inni atgofio'r wybodaeth, ond i'w hadnabod pan rydym yn ei gweld neu'n ei chlywed. Mae'r rhan fwyaf ohonom ni rywbryd wedi dweud rhywbeth fel, *"Alla i ddim cofio'r gair/enw/dref ond fe fyddwn yn ei adnabod pe byddwn i'n ei glywed"*.

Mae'r rhan fwyaf o bobl â nam ar y cof yn ei chael hi'n fwy anodd dwyn rhywbeth i gof nag adnabod rhywbeth, er yr effeithir ar y ddwy system fel arfer.

Ffordd arall o ddsbarthu'r math o gofio yw cymharu

COF ÔL-WEITHREDOL a CHOF RHAGOLYGOL.

Mae cof ôl-weithredol yn golygu cofio pethau yr ydych chi wedi eu gweld, eu clywed neu eu cofio yn y gorffennol, tra bod cof rhagolygol yn golygu cofio gwneud pethau fel cymryd eich meddyginiaeth, bwydo'r ci neu dalu'r bil trydan. Mae gan y rhan fwyaf o bobl sydd â nam ar eu cof broblemau â'r cof ôl-weithredol a'r cof rhagolygol.

Mae COF ECHBLYG a CHOF ENSYNIEDIG yn dermau eraill ar gyfer y mathau o gofio sydd eu hangen. Mae atgof echblyg yn golygu y gallwch chi wneud ymdrech ymwybodol i ddwyn i gof yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi. Er enghraifft, pe byddwn i'n gofyn ichi i ble yr aethoch chi am wyliau haf y llynedd ac y gallech chi ddweud wrthyf i, byddech yn defnyddio eich cof echblyg. Pe byddwn, ar y llaw arall, yn gofyn ichi sut i reidio beic, neu ble a phryd y gwnaethoch chi ddysgu, mae'n debyg y byddech chi'n ei chael hi'n anodd egluro neu gofio pryd a lle y gwnaethoch chi ddysgu. Fe allech chi, fodd bynnag, ddangos sut i reidio beic heb fawr o drafferth, felly mae gennych chi gof ensyniedig o sut i reidio beic.

#### 5. A yw'r atgofion yn deillio o gyfnod cyn neu ar ôl yr anaf?

Un o'r cwestiynau a ofynnir yn aml gan berthnasau pobl sydd â namau ar y cof yw *"pam y gall ef/hi gofio beth ddigwyddodd ddeng mlynedd yn ôl ond ni all gofio'r hyn ddigwyddodd bore 'ma'?"*, neu



amrywiad ar hyn. Yr ateb byr yw y caiff hen atgofion eu storio yn yr ymennydd yn wahanol i atgofion newydd.

Mae'n bosibl yr anghofir gwybodaeth o'r cyfnod cyn yr anaf i'r ymennydd. Yn achos y rhan fwyaf o bobl sydd ag anafiadau i'w hymennydd, bydd y bwch hwn yn eu cof yn amrywio o rai munudau i rai misoedd. Caiff y math hwn o golli'r cof o gyfnod cyn yr anaf ei adnabod fel AMNESIA ÔL-REDOL. Mae atgofion o gyfnod cynharach o lawer na'r cyfnod o amnesia ôl-redol yn debygol o gael eu cofio'n dda.

Caiff problemau o ran cofio gwybodaeth a ddysgwyd ar ôl yr anaf eu galw yn AMNESIA ANTEROGRAD ac yn achos y rhan fwyaf o bobl mae'r problemau hyn yn debygol o fod yn fwy o lestair ac anfantais na cholli atgofion o gyfnod cyn yr anaf.

## Amnesia

Ystyr amnesia yn llythrennol yw 'diffyg neu absenoldeb cof'. Yn ymarferol, fodd bynnag, does neb yn anghofio popeth yn llwyr, felly mae amnesia yn cyfeirio at ddiffyg mewn rhyw ran o'r system(au) cof. Weithiau caiff y term 'amnesia' ei ddefnyddio i olygu unrhyw fath o anhwylder ar y cof, ac weithiau caiff ei ddefnyddio i olygu problem benodol iawn yn ymwneud â'r cof – e.e. pan mai nam ar y cof yw'r unig broblem sydd gan unigolyn.

Yn ei ystyr fwyaf cyfyng, byddai gan rywun sy'n dioddef o amnesia y symptomau canlynol:

- anhawster mawr wrth ddysgu a chofio gwybodaeth o bob math
- anhawster cofio peth gwybodaeth a gafwyd cyn i'r amnesia ddechrau
- rhychwant cof uniongyrchol arferol (h.y. gallai'r person ailadrodd rhif ffôn neu restr fer o eiriau pe na bai unrhyw oedi neu ymyrraeth)
- byddai pob gallu deallusol arall (megis sylw, iaith, canfyddiad, rhesymu, arfarnu, ac ati) yn normal, neu bron yn normal.

Mewn gwirionedd, wrth gwrs, mae pobl sy'n dioddef yn gyfan-gwbl o broblem cof, a hynny'n unig, yn gymharol brin. Mae'n llawer mwy cyffredin i bobl sydd â phroblem cof fod â phroblem arall, megis diffyg gallu i ymresymu neu ddal sylw, neu fod y broblem â'r cof yn rhan o broses pan mae'r meddwl neu allu deallusol yn arafu'n gyffredinol.

Boed y broblem yn 'benodol' ai peidio, mae pobl sy'n dioddef o amnesia yn debygol o:

- fod â chof uniongyrchol normal neu agos at normal
- (h.y. gallant ailadrodd rhif ffôn yn syth)
- ei chael hi'n anodd cofio pethau ar ôl oedi neu darfu



- cael problemau wrth ddysgu pethau newydd
- cofio pethau a ddigwyddodd gryn amser cyn eu salwch/anaf i'w ymennydd yn well nag y maent yn cofio pethau a ddigwyddodd ychydig cyn hynny
- fel arfer yn cofio sut i wneud pethau yr arferent fod yn dda am eu gwneud neu wedi ymarfer llawer (e.e. canu'r piano, nofio, gyrru car)
- yn elwa ar gymorth cliwiau, megis rhoi llythyren gyntaf enw rhywun.

## Anaf i'r ymennydd a nam ar y cof

Caiff y cof ei effeithio'n hawdd gan anaf i'r ymennydd oherwydd bod sawl strwythur yn yr ymennydd sy'n gysylltiedig â chofio, ac fe all anafu unrhyw un o'r rhannau hyn effeithio ar y cof. Oherwydd bod a wnelo cofio â'r camau o dderbyn gwybodaeth, ei storio'n briodol ac ailafael ynddi pan fo angen, gall anafu'r rhannau hynny o'r ymennydd sy'n gyfrifol am y camau hyn arwain at gof gwael.

Dywedir weithiau mai'r rheswm nad yw pobl sydd â nam ar y cof yn cofio yw oherwydd eu bod yn amddiffyn eu hunain o ryw sioc neu drallod emosiynol, a bod modd gwella eu problem gyfrwng hypnosis neu seicotherapi, neu hyd yn oed drwy sioc arall o ryw fath.

Er ei bod hi'n wir y gall rhai pobl ddatblygu amnesia am resymau 'seicolegol' (ac mae'r rhan fwyaf o ffilmiau, dramâu a llyfrau ffuglen ynglŷn â cholli'r cof yn tueddu i awgrymu rhesymau o'r fath), y gwir amdani yw bod pobl o'r fath yn y byd go iawn yn brin. Mae gan y rhan fwyaf o bobl sydd â phroblemau â'u cof y problemau hyn am reswm corfforol yn hytrach na rheswm seicolegol yn unig: nid gwrthod cofio y maen nhw, ond methu â chofio.

## Beth allwn ni ei wneud i helpu pobl â phroblemau cof?

Mae pobl sydd wedi anafu eu hymennydd yn aml yn gwella dros gyfnod hir, ac felly fe all problemau â'r cof wella gydag amser. Dylid pwysleisio, fodd bynnag, nad oes unrhyw ffon hud i atgyfodi'r cof neu i adfer cof sydd wedi'i niweidio. Hyd yma, nid oes unrhyw gyffur neu driniaeth neu ymarferiad a fydd yn adfer neu hyn yn oed yn gwella'r cof yn sylweddol.

Fodd bynnag, fe allwn ni barhau i wneud pethau i helpu pobl i ymdopi â cholli cof ac i reoli eu bywydau beunyddiol.

### Dygymod â'r wybodaeth

Os ydym yn mynd i gofio rhywbeth yn effeithlon, yna mae'n rhaid inni yn y lle cyntaf ddygymod â'r wybodaeth yn briodol. Mae rhai pobl sydd ag anafiadau i'w hymennydd yn cael problem wrth wneud hyn. Efallai fod ganddynt broblemau iaith neu ganfyddiad sydd, yn y lle cyntaf, yn camystumio'r wybodaeth y maen nhw'n ei derbyn. Weithiau mae'r wybodaeth a roddir o bosibl yn rhy gymhleth. I helpu i osgoi sefyllfaoedd o'r fath, mae rheolau y gellir eu dilyn:



- Symleiddio gwybodaeth yr ydym ni'n disgwyl i'r person ag anaf i'r ymennydd ei chofio. Mae hyn yn arbennig o berthnasol o ran y gair ysgrifenedig.
- Lleihau faint o wybodaeth sydd i'w chofio (e.e. gofynnwch i'r person gofio un peth yn hytrach na thri pheth).
- Sicrhewch fod y person sydd ag anaf i'w ymennydd wedi deall yr wybodaeth drwy ofyn iddo / iddi ailadrodd neu ail-ddweud hynny yn ei eiriau / geiriau ei hun.
- Ceisiwch gael y person i gysylltu'r wybodaeth â rhywbeth y mae ef / hi yn ei wybod eisoes – hynny yw, i wneud cysylltiadau. Er enghraifft, hwyrach y bydd hi'n haws cofio enw'r therapydd os cysylltir yr enw â pherthynas neu seren ffilm sydd â'r un enw.
- Wrth helpu person ag anaf i'w ymennydd i ddysgu neu gofio rhywbeth newydd, defnyddiwch y rheol 'dyfal donc'. Yn gyffredinol, mae'n well gweithio am funud neu ddau sawl gwaith y dydd nag am awr unwaith y dydd.
- Os oes modd, anogwch y person sydd â'r anaf i'w ymennydd i drefnu'r wybodaeth sydd i'w chofio. Rydym ni'n gwybod, er enghraifft, os gofynnir i rywun gofio rhestr siopa, maen nhw'n cofio mwy pan maen nhw'n grwpio'r eitemau yn gategorïau megis llysiau, cynnyrch llaeth, offer glanhau ac ati, na phe byddent yn rhestru'r eitemau ar hap.

## Cadw'r wybodaeth

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn anghofio gwybodaeth newydd yn gyflym iawn yn ystod yr ychydig ddyddiau cyntaf ac yna mae'r gyfradd anghofio yn arafu. Mae hyn hefyd yn wir am bobl sydd â phroblemau â'u cof, gan gofio wrth gwrs mai yn eu hachos nhw cymharol brin yw'r wybodaeth sy'n cael ei storio yn y lle cyntaf. Fodd bynnag, ar ôl inni helpu i gyflwyno'r wybodaeth i'r ymennydd, fe allwn ni helpu i'w chadw yno drwy brofi neu berswadio'r person sydd â nam ar y cof i ymarfer yn achlysurol. Y ffordd orau o gynorthwyo yw rhoi prawf i'r person yn syth ar ôl iddyn nhw weld neu glywed gwybodaeth newydd, yna roi prawf arall ar ôl ysbaid fer, ac unwaith eto ar ôl ysbaid ychydig yn hirach. Dylid parhau â'r broses hon, gan gynyddu'r ysbeidiau yn raddol. Mae ymarfer ac ailadrodd yn y fath fodd yn arwain fel arfer at allu cofio gwybodaeth yn well.

## Adalw'r wybodaeth

Weithiau, er eich bod wedi dysgu rhywbeth, ni allwch chi yn eich byw ag 'ailafael' ynddo pan mae ei angen amoch. Mae hyn yn wir yn aml yn achos rhywun sydd â phroblemau â'u cof, ac os gallwn ni roi 'bachyn' i'r person hwnnw ar ffurf awgrym neu wrth brocio'r cof, hwyrach y gall ef/hi wedyn ailafael yn yr atgof cywir. Er enghraifft, mae'n bosibl y bydd rhoi llythyren gyntaf enw yn peri i'r person gofio'r enw i gyd.

Mae'n siŵr bod pob un ohonom wedi bod mewn sefyllfa pan rydym ni'n cofio'r wyneb ond yn methu â chofio pwy yw'r person. Mae hyn yn arbennig o debygol o ddigwydd os ydym ni'n gweld y person mewn lle gwahanol i'r fan y gwelsom ni o'r blaen. Mae adalw gwybodaeth yn haws i'r rhan fwyaf ohonom ni os ydym yn ceisio cofio rhywbeth yn yr un amgylchiadau â phan ddysgwyd yr wybodaeth yn y lle cyntaf. Hwyrach y bydd pobl â nam ar eu cof yn gweld eu bod yn cofio'n well os ydyn nhw yn yr un ystafell gyda'r un bobl ag oedd yno pan ddysgwyd neu pan brofwyd rhywbeth am y tro cyntaf.



Wrth geisio dysgu gwybodaeth newydd i rywun sydd â nam ar ei gof, dylid ceisio dysgu'r person hwnnw i gofio gwybodaeth mewn sawl lleoliad a sefyllfa gymdeithasol wahanol. Dylem anelu at annog dysgu mewn nifer o sefyllfaoedd gwahanol beunyddiol sy'n debygol o godi mewn bywyd bob dydd. Ni ddylid cyfyngu dysgu i ystafell ddosbarth neu swyddfa therapydd.

Gall ein hwyliau neu'r cyflwr meddyliol yr ydym ni ynddo ddylanwadu hefyd ar ein gallu i gofio. Rydym yn gwybod bod pobl sy'n dysgu pethau pan maen nhw'n sobr yn eu cofio'n well pan maen nhw'n sobr. Hwyrach nad yw hyn yn syndod. Fodd bynnag, mae hi hefyd yn wir fod pethau a ddysgir pan fo rhywun yn feddw o bosibl yn cael eu cofio'n well pan fo'r person hwnnw yn feddw eto. Yn yr un modd, caiff pethau a ddysgir pan fo rhywun yn hapus neu'n drist eu cofio'n well pan brofir yr emosiwn gwreiddiol eto. O ganlyniad, wrth helpu rhywun sydd â nam ar ei gof i gofio, dylem geisio ei ddysgu pan fo mewn nifer o hwyliau gwahanol.

Gall awgrymiadau neu brocio'r cof helpu gyda chofio hefyd. Felly weithiau gall rhoi'r llythyren neu'r sain gyntaf, neu ran o air, alluogi rhywun â nam ar y cof i ganfod yr wybodaeth y mae eisiau ei chofio. Weithiau mae'n bosibl helpu pobl i ddog o hyd i'w hawgrymiadau neu i brocio eu cofau eu hunain, drwy restru llythrennau'r wyddor yn eu trefn ("A yw enw'r person yn dechrau efo A, B, C?" ac ati). Yn yr un modd, os oes rhywun wedi colli rhywbeth, yn aml mae'n ddefnyddiol mynd yn ôl at yr adeg ddiwethaf y mae'n cofio'r eitem yn ei feddiant, yna ofyn iddo restru'n ofalus iawn bopeth a ddigwyddodd ers hynny. Yn y modd hwn mae'n bosibl y bydd modd dwyn i gof lleoliad yr eitem goll.

## Pa broblemau i fynd i'r afael â nhw

Weithiau mae hi'n bosibl adnabod problemau penodol y mae rhywun ag anaf i'w ymennydd yn eu profi. Maen nhw a'u perthnasau yn aml yn sôn am broblemau megis:

- anghofio'r hyn a ddywedwyd
- anhawster wrth ddysgu sgil newydd
- gofyn yr un cwestiwn yn rheolaidd
- dweud yr un stori neu jôc yn rheolaidd
- ei chael hi'n anodd dilyn rhaglen deledu anghofio enwau pobl
- cymysgu manylion
- anghofio newid mewn trefn
- anghofio lle rhoddwyd pethau

Dylid darganfod pa broblemau sy'n achosi'r pryder mwyaf yn gyntaf. Hwyrach y gellid gwneud hyn drwy gadw dyddiadur cof am wythnos neu ddwy. Nodwch bob achos yr ydych chi'n sylwi arno o'r cof yn pallu a gweld pa rai sy'n digwydd amlaf a pha rai sy'n achosi'r pryder mwyaf.

Os yw eich perthynas, sydd ag anafiadau i'w ymennydd, yn cael therapi, gallwch drefnu i siarad ag un neu fwy o'r therapyddion sy'n gweithio gyda'ch perthynas (bydd y rhain fel arfer yn cynnwys





seicotherapyddion, therapyddion galwedigaethol, therapyddion llefaredd a seicolegwyr clinigol.) Hwyrach y gallant roi gwybodaeth werthfawr a ddaeth i'w rhan yn sgil eu gwaith arsylwi.

Bydd penderfynu ar ba broblem neu broblemau penodol i fynd i'r afael â nhw yn dibynnu ar faterion megis:

- cynlluniau ar gyfer y dyfodol (e.e. bydd gan rywun sy'n mynd i ganolfan ddydd anghenion gwahanol i rywun sy'n bwriadu dychwelyd i'r brifysgol)
- pethau y mae perthnasau, staff proffesiynol a chyfeillion wedi sylwi arnynt
- dymuniadau'r person sydd â nam ar y cof (er bod angen bod yn ofalus yn hyn o beth oherwydd weithiau gall rhywun â phroblemau cof fod yn afrealistig ynglŷn â difrifoldeb ei broblem(au) neu'r amcanion y mae'n bosibl eu cyflawni, neu gall hyd yn oed wadu bod problem).

Bydd penderfynu ar nifer y problemau i fynd i'r afael â nhw ar yr un pryd yn dibynnu ar bethau fel graddau'r anhawster deallusol, pa mor ymwybodol ac eiddgar yw'r person gyda'r anaf ar ei ymennydd, ac wrth gwrs, yr amser sydd ar gael i berthnasau a phobl eraill sy'n rhoi cymorth.

## Strategaethau

### Trefnu'r amgylchedd

Un o'r ffyrdd symlaf o helpu pobl sydd ag amnesia yw trefnu'r amgylchedd fel eu bod yn dibynnu llai ar eu cof.

Mae enghreifftiau o hyn yn cynnwys labelu drysau os na all rhywun gofio pa ystafell yw pa un, labelu gwelyau mewn ward neu gypyrddau yn y gegin. Mae enghreifftiau eraill yn cynnwys tynnu llinellau neu saethau i ddynodi'r llwybr o amgylch adeilad, neu osod pethau mewn mannau amlwg nad oes modd eu methu neu eu hanghofio (e.e. clymu allwedd y drws ffrynt wrth ei wregys).

Mae hefyd yn bosibl gofyn cwestiynau neu ddatganiadau i'r person mewn ffordd arall er mwyn osgoi ymateb rhagweladwy. Roedd un gŵr ifanc, er enghraifft, wastad yn dweud, "yn barod, yn eiddgar, yn anabl" pan ofynnid iddo a oedd yn barod. Er bod yr ymateb yn codi gwên ar y dechrau, colodd yr ymateb ei wreiddioldeb oherwydd yr ailadrodd cyson. Datryswyd y broblem drwy osgoi defnyddio'r gair 'barod.'

### Cymhorthion allanol

Mae pob un ohonom wedi defnyddio cymhorthion allanol ar ryw adeg. Mae'r rhain yn cynnwys dyddiaduron, llyfrau nodiadau, rhestrau, clociau larwm, oriawr, siartiau wal, calendrau a recordwyr tapiâu. Efallai y bydd rhai pobl â phroblemau cof yn wrthwynebus i ddefnyddio cymhorthion allanol,



gan ddweud nad oes arnyn nhw eisiau bod yn ddibynol arnynt, neu fod arnyn nhw eisiau i'w cof wneud y gwaith. Dylid perswadio pobl i beidio â gwrthwynebu'r cymhorthion hyn, oherwydd mae'n bwysig defnyddio unrhyw beth a fydd o gymorth i'r cof. Dylid pwysleisio bod pobl sydd â chof da yn defnyddio cymhorthion allanol, ac mewn gwirionedd, nad oes unrhyw dystiolaeth i awgrymu bod cymhorthion allanol yn rhwystro'r cof rhag gwella, nac yn arafu'r broses. Mae'r gwrthwyneb yn fwy tebygol o fod yn agosach at y gwir.

Er ei bod hi'n debyg mai cymhorthion cof allanol yw'r strategaethau mwyaf effeithiol ar gyfer pobl sydd â nam ar eu cof, nid yw bob amser yn hawdd iddynt ddefnyddio cymhorthion o'r fath. Er mwyn defnyddio cymhorthion cof allanol yn effeithiol mae angen cofio beth i'w wneud, felly, yn aml y bobl sydd eu hangen fwyaf sy'n cael yr anhawster mwyaf i ddysgu sut i'w defnyddio. Serch hyn, caiff nodiadau, dyddiaduron a rhestrau eu defnyddio'n gyffredin. Weithiau, gydag amynedd a dyfeisgarwch, gellir dysgu pobl sy'n cael anawsterau â'u cof i ddefnyddio cymhorthion newydd.

Mae sawl astudiaeth wedi dangos y gall dyfeisiau galw fod yn gymhorthion cof effeithiol iawn, ac mae gwasanaeth clinigol o'r enw NeuroPage sy'n rhoi galwadau atgoffa, ar gael o Ganolfan Adefydlu Oliver Zangwill yn Ely. Ewch i [www.neuropage.nhs.uk](http://www.neuropage.nhs.uk) i gael rhagor o wybodaeth.

Mae gan ffonau clyfar modern bob math o larymau, calendrau a nodweddion atgoffa eraill y mae modd eu rhaglennu. Mae nifer o'r rhain yn hwylus a hawdd eu defnyddio ac fe allech chi helpu'r person i ddewis dyfais a nodweddion sy'n gweddu iddynt.

## Cofeiriau

Mae cofeiriau yn gymhorthion dysgu geiriol a gweledol. Maent yn ddywediadau, rhigymau neu luniau sy'n ein helpu i gofio pethau'n haws. Mae'r rhan fwyaf o bobl wedi defnyddio cofeiriau ar ryw adeg yn eu bywyd. Er enghraifft, mae nifer o bobl yn defnyddio'r rhigwm Saesneg 'Thirty days hath September...' wrth geisio cofio sawl diwrnod sydd ym mhob mis. Mae nifer hefyd yn defnyddio cofeiriau yn seiliedig ar lythrennau cyntaf geiriau, megis yr ymadrodd Saesneg 'Every Good Boy Deserves Fruit' i ddysgu nodau cerddorol ar linellau'r erwydd.

Gall y rhai sydd â nam ar eu cof ddefnyddio cofeiriau i ddysgu gwybodaeth newydd. Nid yw hi'n realistig disgwyl i'r rhan fwyaf o bobl sydd â phroblemau cof i gofio defnyddio cofeiriau eu hunain. Am y rheswm hwn, rydym yn cynnig y canllawiau canlynol i berthnasau a chymhorthwyr pobl sydd â nam ar eu cof.

- defnyddiwch gofeiriau i ddysgu darnau penodol o wybodaeth, megis enwau pobl neu gyfeiriad newydd



- defnyddiwch ddwy neu dair strategaeth i wella'r broses o ddysgu un darn o wybodaeth – er enghraifft, os ydych chi eisiau addysgu'ch perthynas sydd ag anaf i'w ymennydd i gofio'r ffordd i'r siopau lleol, fe allech chi (a) llunio map,
- (b) disgrifio'r ffordd ar lafar, ac (c) hebrwng y person yno
- dylid dysgu pethau newydd un cam ar y tro (e.e. dysgu un enw newydd ar y tro, nid mwy nag un)
- ystyriwch yr hyn sydd orau gan y person yr ydych chi'n ei helpu - nid yw pawb yn hoffi'r un strategaeth
- byddwch yn realistig ynghylch yr hyn sydd i'w ddysgu (h.y. canolbwyntiwch ar ddeunydd perthnasol y mae ar y person sydd â nam ar ei gof eisiau ei ddysgu).

## Ymarfer ac ailadrodd

Nid yw ailadrodd y deunydd sydd i'w ddysgu dro ar ôl tro o fudd i'r rhan fwyaf o bobl. Yr hyn yr ydych chi'n ei wneud â'r wybodaeth sy'n helpu gyda'r dysgu. Bydd eich perthynas, sydd ag anaf i'w ymennydd, yn cael mwy o fudd os ydych yn dilyn yr argymhellion yn yr adran ar strategaethau cyffredinol yn hytrach na dibynnu'n llwyr ar ailadrodd.

Un strategaeth ddefnyddiol i helpu pobl â nam ar eu cof i ddysgu'n fwy effeithlon yw dull a adwaenir wrth yr enw DYSGU DIWALL. Techneg addysgu yw hon lle caiff camgymeriadau eu hatal neu eu lleihau cymaint â phosibl. Gall y rhan fwyaf ohonom ni ddysgu o'n camgymeriadau blaenorol, felly gall rhoi cynnig ar rywbeth a gwneud camgymeriad weithio'n iawn. Fodd bynnag, os na allwch gofio'ch camgymeriadau ni allwch ddysgu ohonynt. Yn ogystal â hyn, gall gwneud camgymeriad ynddo'i hun wneud yr ymateb anghywir yn gadarnach. Er enghraifft, os bydd rhywun â nam ar ei gof yn ceisio dysgu enw newydd ac yn cael yr enw'n anghywir y tro cyntaf, efallai y bydd yn ailadrodd y camgymeriad y tro nesaf er i'r ateb cywir gael ei ddweud wrtho. Mae'r ymateb anghywir yn tueddu i darfu ar beth a gwneud dysgu pethau o'r newydd yn anoddach byth.

Er mwyn atal hyn rhag digwydd, mae'n syniad da ceisio rhwystro camgymeriadau rhag digwydd yn y lle cyntaf wrth ddysgu sgil neu wybodaeth newydd. Gellir gwneud hyn drwy dywys y person sydd â nam ar ei gof drwy dasg sawl gwaith ac yna leihau faint o gymorth a roddir yn raddol, neu drwy roi cyfarwyddiadau ysgrifenedig i'w dilyn a'u cyfyngu yn raddol (e.e. drwy hepgor gair yma ac acw).

## Gemau ac ymarferion cof

Unwaith eto, nid oes unrhyw dystiolaeth bod chwarae gemau cof a gwneud ymarferion cof yn gwella'r cof. Ni fyddant yn achosi unrhyw niwed cyn belled ag y defnyddir synnwyr cyffredin ac y cânt eu mwynhau, ond peidiwch â disgwyl iddyn nhw wella sgiliau cofio. Fe allan nhw, fodd bynnag, helpu person sydd â phroblem



fach yn ymwneud â'i gof i sylweddoli fod ganddo broblem.

## **Agweddau emosiynol nam ar y cof**

Anaml y bydd problemau â'r cof yn bodoli ar eu pen eu hunain. Gall iselder, gorbryder, anniddigrwydd ac ymddygiad ymosodol ddigwydd hefyd. Yn aml mae pobl a gafodd anaf i'w hymennydd, a hefyd eu teuluoedd, yn sôn am arwahanrwydd cymdeithasol. Bydd nifer o raglenni adsefydlu yn mynd i'r afael â'r materion emosiynol hyn ynghyd â cheisio helpu â'r problemau cof. Weithiau gall rhoi gwybodaeth i bobl sydd wedi cael anaf i'w hymennydd ynghyd â'u teuluoedd leihau gorbryder. Gall therapi ymlaciol helpu hefyd. Mae cymryd rhan mewn grŵp cof yn fuddiol i rai pobl. Mae'r llyfr gan Clare & Wilson (1997) y cyfeirir ato yn yr adran 'Deunydd darllen ychwanegol' yn cynnig, ymysg pethau eraill, gyngor ar ymdrin â goblygiadau emosiynol anawsterau â'r cof.

## **Annog defnydd ehangach o gymhorthion a strategaethau**

Er y gallwn ni ddarparu cymhorthion a strategaethau i'r person sydd â nam ar ei gof, ni allwn sicrhau y bydd yn eu defnyddio. Hefyd, hwyrach y bydd yr unigolyn yn defnyddio strategaeth mewn un sefyllfa ac nid mewn sefyllfa arall, neu ar gyfer problem benodol ond nid problemau eraill. Er enghraifft, efallai y defnyddir llyfr nodiadau mewn sesiwn therapi galwedigaethol ond nid gartref. Mewn achos o'r fath, byddem yn ceisio dysgu'r person i ddefnyddio'r llyfr nodiadau mewn sawl lleoliad gwahanol. Gallwn hefyd ddysgu pobl eraill sut i helpu'r person sydd â nam ar ei gof i ddefnyddio cymhorthion neu strategaethau.

Mae llyfr ymarferol i helpu gyda dewis a dysgu cymhorthion cof wedi ei ysgrifennu gan Kime (2006 – gweler 'Deunydd darllen ychwanegol'). Hefyd, mae taflen ffeithiau Headway *Ymdopi ag anawsterau cofio – strategaethau ymarferol* yn rhoi llawer o wybodaeth am gymhorthion cof ac mae modd ei lawrlwytho yn rhad ac am ddim oddi ar wefan Headway.

## **Casgliad**

Gall problemau cof ddinistrio synnwyr rhywun o hunaniaeth a dilyniant. Gall yr anallu i gofio digwyddiadau ac emosiynau adael pobl gyda dim synnwyr o dreigl amser neu o'u hanes a'u cynnydd eu hun fel unigolion. Mae hyn yn ychwanegol at anawsterau ymarferol beunyddiol gyda chynllunio a threfnu.

Nid oes atebion hawdd ar gyfer anawsterau â'r cof ac mae'n afrealistig disgwyl y bydd yr hyn a gollwyd yn cael ei adfer. Fodd bynnag, neges gadarnhaol sydd wrth wraidd y llyfryn hwn ac rydym yn gobeithio y gwelwch fod yna gamau syml, ymarferol a all wneud gwahaniaeth anferthol.



# factsheet

---

Ni fydd pob strategaeth yn y llyfryn hwn yn gweithio i bawb. Dylid eu defnyddio yn unol â dymuniadau personol unigolion, ac mae modd eu haddasu mewn modd y mae pobl yn teimlo sy'n gweddu iddyn nhw. Yn ddelfrydol, dylid gallu eu mwynhau, ac mae modd iddynt fod yn weithgareddau y gellir eu gwneud gyda theulu a chyfeillion. Mae pobl yn llawer mwy tebygol o barhau â rhywbeth a'i wneud yn rhan o'u patrwm byw os ydynt yn ei fwynhau. Os oes mwynhad a diddordeb, yna, gydag ychydig o anogaeth, mae modd goresgyn sawl problem ymarferol.