



# Mae geiriau dementia'n bwysig: Canllawiau ar iaith ddementia

## Negeseuon allweddol

- Mae'r canllaw hwn ar gyfer newyddiadurwyr, sefydliadau ac adrannau cyfathrebu
- Mae'r iaith a ddefnyddiwn i siarad am ddementia yn dylanwadu ar yr argraff o bobl â dementia ac hefyd sut maen nhw'n teimlo amdanynt eu hunain
- Mae'n well gan bobl â dementia eiriau a disgrifiadau sy'n gywir, yn gytbwys ac yn barchus

Mae dementia'n cael ei drafod yn fwy rheolaidd yn y cyfryngau erbyn hyn – ar y teledu ac mewn papurau newyddion a chylchgronau. Mae'r iaith a ddefnyddiwn i siarad am ddementia yn dylanwadu ar yr argraff o bobl â dementia a sut maen nhw'n teimlo am eu hunain. Mae'n well gan bobl â dementia eiriau a disgrifiadau sy'n gywir, yn gytbwys ac yn barchus.

Ysgrifennwyd yr argymhellion hyn gan 20 o bobl â dementia a ddaeth at ei gilydd am ddiwrnod yn Lerpwl i drafod y geiriau a ddefnyddir i siarad am ddementia.

## Geiriau a disgrifiadau i'w hosgoi

Mae pobl wedi amlygu'r geiriau maen nhw'n credu na ddylid byth eu defnyddio i ddisgrifio dementia neu bobl â dementia. Geiriau yw'r rhain sydd wedi cael eu defnyddio mewn deunydd argraffedig yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf.

Ystyriwyd bod y rhain yn eiriau 'ffiaidd':

- geiriau sy'n gwneud i bobl wingo pan fyddan nhw'n eu clywed neu'n eu darllen!
- geiriau sy'n cyfleu'r neges nad yw bywyd â dementia'n werth ei fyw, a bod pobl yn ddiymadferth heb unrhyw beth i'w gyfrannu!
- geiriau sy'n cael eu cysylltu'n negyddol â'r unigolyn yn hytrach na chyflwr dementia
- geiriau sy'n creu ystrydebau.

## Geiriau i'w hosgoi

Dioddefwr dementia

Ffwndrus

Dryswch neu ddryswch henaint

Baich e.e. mae pobl yn faich neu'n achosi baich

Dioddefwr

Pla

Epidemig

Gelyn ddynoliaeth

Marwolaeth fyw e.e. mae dementia'n farwolaeth fyw

## Geiriau amgen i ddisgrifio pobl â dementia

Unigolyn/unigolion â dementia

Unigolyn/unigolion sy'n byw gyda dementia

Unigolyn/unigolion sy'n byw yn dda gyda dementia

## Cyd-destun geiriau a disgrifiadau dementia

Mae pobl â dementia'n cydnabod bod geiriau a disgrifiadau penodol yn cael eu defnyddio i greu stori dda a dal sylw'r darllenydd. Gall geiriau godi ymwybyddiaeth o fodolaeth dementia, cyfleu'r angen dybryd i gynnal ymchwil a datblygu triniaethau, a chynyddu cyllid ar gyfer dementia.

Fodd bynnag, mae pobl â dementia yn gwahaniaethu rhwng a) dewisiadau iaith eithafol i gyffroi a b) iaith sy'n gywir o ran y wybodaeth y mae'n ceisio ei rhannu.

Mae pobl â dementia yn eich annog i ddewis geiriau'n ystyriol wrth siarad am sut beth yw byw gyda dementia. Dylai unrhyw eiriau ysgogol gael eu dewis yn fwriadol a thrwy ystyried yn ofalus y neges a fydd yn cael ei derbyn – a'r effaith y gallai ei chael ar bobl â dementia eu hunain.

## Y gair 'dementia'

Mae'r gair 'dementia' yn cael ei gamgyfleu'n aml mewn adroddiadau yn y cyfryngau. Term cyffredinol yw dementia ac mae'n cyfeirio at lawer o wahanol fathau o gyflyrau. Mae rhai o'r mathau mwy cyffredin o ddementia yn cynnwys clefyd Alzheimer, dementia fasgwlaidd, dementia cyrff Lewy, a dementia blaen-dalcennol e.e. clefyd Pick. Bydd pobl yn dewis llawer o wahanol ffyrdd o ddisgrifio eu hunain yng nghyd-destun dementia.

Bydd rhai pobl yn disgrifio eu hunain fel 'unigolyn â dementia' (neu unigolyn â math o ddementia), tra gallai eraill ddisgrifio eu hunain fel rhywun sydd â chlefyd Alzheimer.

Wrth ddisgrifio pobl 'go iawn' â dementia (er enghraifft, stori bersonol am unigolyn a enwyd), mae'n ddefnyddiol canfod sut mae'r unigolyn yn disgrifio ei hun. Dylech osgoi defnyddio'r disgrifiad 'dioddefwr dementia', gan gynnwys mewn penawdau stori e.e. "Steve – dioddefwr dementia".

## Claf, defnyddiwr gwasanaeth neu gleient

Mae'n gas gan lawer o bobl â dementia y termau 'claf dementia' neu 'ddefnyddiwr gwasanaeth' neu 'gleient' pan ddefnyddir y rhain yn gyffredinol i gyfeirio at bawb sydd â dementia. Y rheswm am hyn yw oherwydd eu bod yn awgrymu nad ydyn nhw'n fwy na'r disgrifiadau hyn. Mae'n well defnyddio 'unigolyn â dementia' neu 'unigolyn sy'n byw gyda dementia' fel rheol.

Fodd bynnag, gallai'r termau hyn fod yn briodol mewn cyd-destun penodol – er enghraifft, wrth siarad am bobl mewn ysbyty neu bobl sy'n defnyddio gwasanaeth gofal.

## Delweddau cysylltiedig

Weithiau, gall y delweddau a ddewisir i gyd-fynd ag erthyglau danseilio'r stori ei hun. Dylai delweddau gael eu defnyddio mewn cyd-destun. Er enghraifft, wrth siarad am rywun sy'n ceisio byw bywyd cadarnhaol, defnyddiwch ddelwedd sy'n adlewyrchu'r unigolyn cyfan yn hytrach nag wyneb gwelw neu ddwylo crychlyd.

## Canllawiau eraill ar iaith ddementia

Iaith dementia-gyfeillgar yn Awstralia [https://fightdementia.org.au/sites/default/files/20090600\\_Nat\\_NP\\_4DemFriendLang.pdf](https://fightdementia.org.au/sites/default/files/20090600_Nat_NP_4DemFriendLang.pdf)

Ynglŷn â'r iaith a argymhellir i ddisgrifio pobl iau â dementia  
<http://www.youngdementiauk.org/guide-journalists>

Crëwyd y canllaw hwn  
gyda chymorth 20 o bobl  
â dementia a ddaeth at  
ei gilydd am ddiwrnod  
yn Lerpwl

Nod canllawiau **DEEP** yw cynorthwyo pobl â dementia i gymryd rhan. Mae rhai wedi'u bwriadu ar gyfer grwpiau **DEEP**, tra bod eraill wedi'u bwriadu ar gyfer sefydliadau sydd eisiau gweithio'n dda gyda phobl â dementia. Maen nhw i gyd wedi cael eu cydgyhyrchu gyda phobl â dementia a byddan nhw'n cael eu diweddarau'n rheolaidd drwy gydol y prosiect. Croesawir awgrymiadau ar gyfer canllawiau newydd – **cysylltwch â Rachael Litherland yn Innovations in Dementia: e-bost [rachael@myid.org.uk](mailto:rachael@myid.org.uk) neu ffôn 01392 420076**