



# Ysgrifennu gwybodaeth sy'n dementia-gyfeillgar

## Negeseuon allweddol

- Mae gan bobl â dementia yr hawl i gael gwybodaeth ysgrifenedig am bethau sy'n effeithio arnyn nhw, wedi'i chyflwyno mewn ffordd sydd mor hawdd i'w deall â phosibl
- Gall iaith, arddull, hyd a fformat oll wneud gwahaniaeth mawr i ba mor hawdd ydyw i ddeall dogfen

## Pam cynhyrchu dogfennau penodol i bobl â dementia?

Gall gwybodaeth ysgrifenedig fod yn ddefnyddiol iawn i lawer o bobl. Gall dogfen ysgrifenedig gael ei hailddarllen sawl gwaith, gyda chymorth os oes angen, ac mae'n gofnod parhaol.

Fodd bynnag, mae llawer o bobl â dementia yn ei chael hi'n anodd darllen a deall gwybodaeth ysgrifenedig. Gallai'r rhesymau dros hyn gynnwys y canlynol:

- Mae'n rhy hir.
- Mae'r iaith a'r arddull ysgrifenedig a ddefnyddiwyd yn 'broffesiynol' ac yn llawn jargon.
- Mae'r ffordd y mae'r ddogfen wedi'i chynllunio'n lletchwith.
- Nid yw'r cynnwys yn ymddangos yn berthnasol i bobl â dementia.

## Arddull, iaith a chynllun

Mae pobl â dementia eisiau gwybodaeth sy'n eglur, yn hawdd ei deall ac wedi'i chyflwyno mewn ffordd bositif. Dyma rai awgrymiadau gan bobl â dementia ynglŷn â sut i ddarparu gwybodaeth ysgrifenedig sy'n addas i bawb:

### Arddull

- Cyflwynwch wybodaeth yn rhesymegol, un darn ar y tro.
- Cadwch yr iaith yn syml heb fod yn nawddoglyd. Cofiwch eich bod chi'n ysgrifennu ar gyfer oedolion.
- Ysgrifennwch yn gryno. Dilêwch eiriau diangen, sy'n tynnu'r sylw oddi wrth y brif neges. Cadwch at un pwnc ym mhob brawddeg.
- Byddwch yn eglur wrth ddefnyddio geiriau.
- Ceisiwch osgoi jargon. Esboniwch bob term a chysyniad yn glir. Ystyriwch ddefnyddio rhestr termau.
- Dylai paragraffau wneud synnwyr ar eu pennau eu hunain. Ni ddylai pobl orfod cofio beth oedd yn y paragraff cyntaf er mwyn deall yr un olaf.
- Gall dyfyniadau ac enghreifftiau helpu i roi gwybodaeth mewn cyd-destun.

### Defnyddio lluniau

- Mae diagramau a lluniau wrth ochr testun yn ddefnyddiol. Fodd bynnag, gall gormod o ddelweddau fod yn ddryslyd. Dylent fod yn berthnasol yn hytrach na chael eu defnyddio fel addurn.
- Mae ffotograffau'n aml yn well na darluniadau, yn enwedig cartwnau, sy'n gallu bod yn anodd eu dehongli neu ymddangos yn nawddoglyd weithiau.
- Gall problemau canfyddiad olygu bod pobl yn cael trafferth dehongli ffotograffau. Dylai ffotograffau gynrychioli'r eitem rydych chi'n ei chyfleu yn glir yn hytrach na bod yn 'artistig'. Os yw'r ffotograff o unigolyn, peidiwch â thocio rhan o'i ben!
- Ni ddylai testun gael ei osod ar ben lluniau neu ffotograffau.

## Gwneud synnwyr o gynnwys

- Gellir defnyddio lliwiau i wahaniaethu rhwng gwahanol rannau o wybodaeth.
- Defnyddiwch bwyntiau bwled, teip du trwm, teitlau a phenawdau i wahanu gwybodaeth. Cyflwynwch wybodaeth mewn darnau hawdd eu trin. Gall hyn atal pobl rhag teimlo eu bod yn cael eu gorlethu gan faint o wybodaeth a geir ar dudalen.
- Rhowch wybodaeth rydych chi eisiau rhoi amlygrwydd iddi y tu mewn i flychau. Gall hyn helpu pobl i ddychwelyd at wybodaeth a oedd yn ddefnyddiol.

## Cynllun

- Mae testun sydd wedi'i osod mewn dwy golofn yn anodd ei ddarllen. Mae un golofn yn haws o lawer i'r llygaid ei dilyn.
- Mae teip mwy o faint yn haws ei ddarllen. Mae maint ffont 12pt o leiaf yn dda. Mae 14pt yn ddelfrydol.
- Ceisiwch osgoi defnyddio llythrennau italig, sy'n fwy anodd eu darllen.
- Dewiswch ffont plaen heb seriffau neu 'ddarnau cyrliog'. Defnyddiwch Arial yn hytrach na Times New Roman.
- Mae gofod gwyn o amgylch testun yn beth da. Mae gormod o eiriau ar dudalen yn gallu bod yn llethol.
- Rhannwch wybodaeth yn ddarnau hawdd eu trin a gorffennwch frawddeg ar yr un dudalen y mae'n dechrau arni bob amser.
- Mae lliwiau'n ennyn diddordeb pobl ac yn eu helpu i ganolbwyntio.

## Fformat

- Mae llyfryn yn well na phapurau rhydd ac yn lleihau'r posibilrwydd o golli rhannau.
- Peidiwch â llethu pobl â gormod o wybodaeth: yn aml, mae llai yn fwy effeithiol.

**Gweler hefyd...**

***Creating a dementia-friendly York***, a gyhoeddwyd gan Sefydliad Joseph Rowntree, sydd ar gael yn [www.jrf.org.uk/publications/creating-dementia-friendly-york](http://www.jrf.org.uk/publications/creating-dementia-friendly-york)

Crëwyd y canllaw hwn  
gyda chymorth grŵp  
Forget Me Not, Swindon  
a Bwrdd Seinio Sefydliad  
Joseph Rowntree

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**

Tachwedd 2013