Mae'r set hon o gardiau ysgogi sgwrsio wedi eu cynllunio i helpu i gynnal trafodaethau ynglŷn ag emosiynau a theimladau o golled ar hyd y daith gyda dementia.

Rydyn ni wedi awgrymu pwyntiau ar gyfer cychwyn trafodaeth gyda phob llun ysgogi; fodd bynnag, nid yw'r rhain yn rhestr gyflawn a gellir dewis pwyntiau gwahanol yn eu lle yn ôl yr angen

Gellir defnyddio'r cardiau mewn amryw o wahanol ffyrdd:

- Gellir defnyddio'r cardiau teimladau gyda'i gilydd, fel bod modd i'r person neu'r grŵp ddangos pa gerdyn emosiwn yw'r disgrifiad gorau o'r ffordd y maent yn teimlo.
- Gellir cadw'r cardiau am golledion penodol, megis colli car neu swydd, nes y byddant yn berthnasol i'r cam neu'r amser y mae'r person wedi'i gyrraedd ar ei daith.
- Gallech chi ddewis cardiau penodol os byddwch am ganolbwyntio'r drafodaeth ar rywbeth arbennig, er enghraifft, cerdyn 'Beth yw eich heriau?'.
- Neu gallech ddangos nifer o'r cardiau lluniau (e.e. y cardiau 'Sut mae hyn yn gwneud i chi deimlo') i'r person neu'r grŵp gael dewis un ohonynt i arwain y drafodaeth.

Noder: Fydden ni ddim yn argymell dangos pob un o'r cardiau ysgogi gyda'i gilydd oherwydd y gallai hynny fod yn llethol a gallai gyfyngu'r drafodaeth.

Darluniau © Jane Hartley
and © Gulbenkoglu, H. (2013).

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

- Pa eiriau neu liwiau rydych chi'n uniaethu â nhw?
- Pa eiriau fyddech chi'n eu hychwanegu at y goeden?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley

- Beth mae'r golled hon yn ei golygu i chi?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley

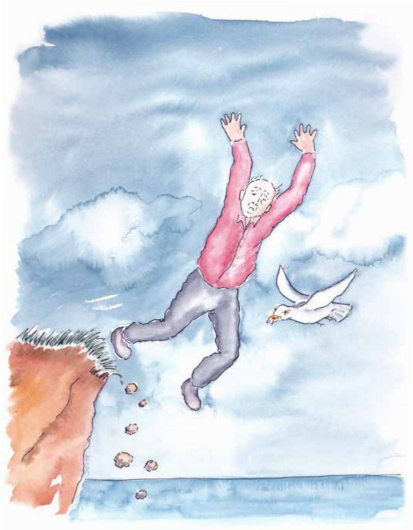
- Gyda beth rydych chi'n ffarwelio?

- Sut mae hynny'n gwneud i chi deimlo?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley



- Sut deimlad ydy 'cwympo'

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley

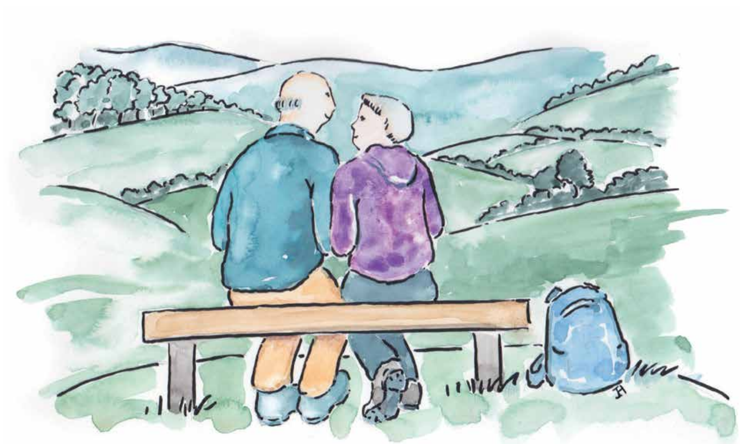
- Sut mae hynny'n gwneud i chi deimlo?

- Am beth ydych chi'n gobeithio, i chi ac i'ch teulu?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley



- Sut mae hynny'n gwneud i chi deimlo?
- Pwy hoffech chi ei gael wrth eich ochr?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley

- Sut mae hynny'n gwneud i chi deimlo?
- Pwy arall hoffech chi ei gael gyda chi yn y cwch?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

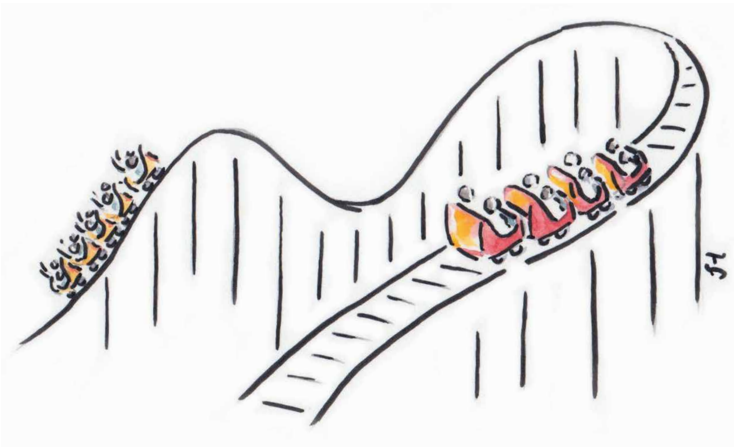
Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley

- Beth yw'r daith/her?
- Pwy allai helpu?
- Pwy sydd gyda chi ar y daith hon?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley



- Beth yw'r uchelfannau a'r iselfannau i chi?
- Sut ydych chi'n dod trwy'r iselfannau?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley

- Gyda phwy allwch chi rannu hyn?
- Pwy sydd o gwmpas i'ch cefnogi chi?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

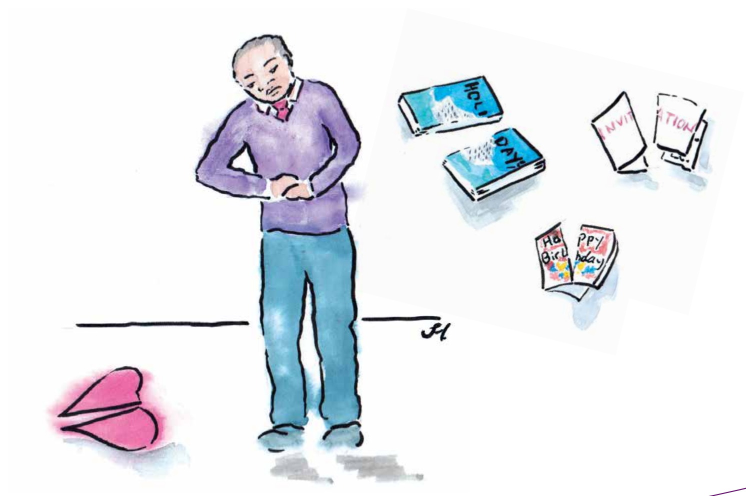
Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley

- Ble mae eich ynys chi
- Beth sydd wedi newid?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley



- Sut mae hynny'n gwneud i chi deimlo?
- Beth sydd wedi newid?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

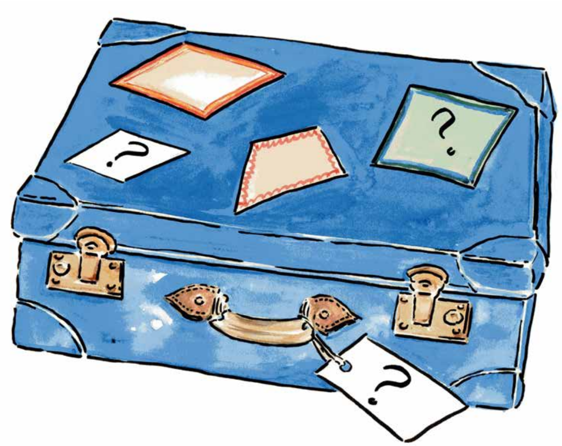
Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley

- Beth sydd y tu ôl i'r drws?
- Sut ydych chi'n agor y drws?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley

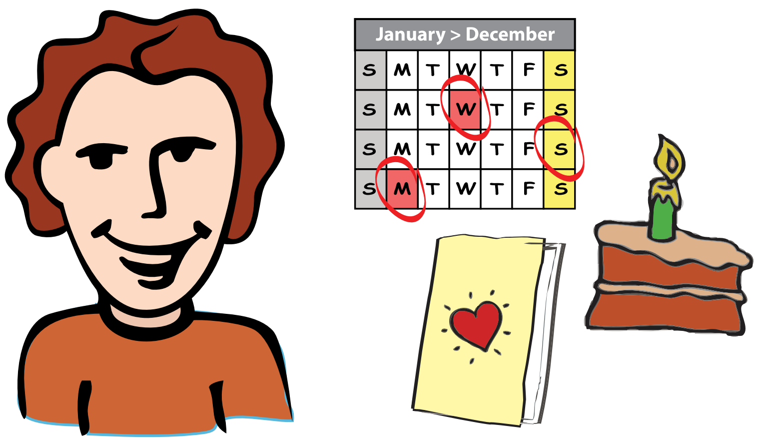


- Ble rydych chi wedi bod?
- Ble rydych chi nawr?
- Ble rydych chi'n mynd?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Jane Hartley



- Pa rai yw eich dyddiau arbennig?
- Beth sy'n gwneud y diwrnod hwn yn arbennig?
- Beth ydych chi'n edrych ymlaen ato?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).

• Dywedwch wrtha i beth sy'n digwydd

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).

• Dywedwch wrtha i beth sy'n digwydd

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

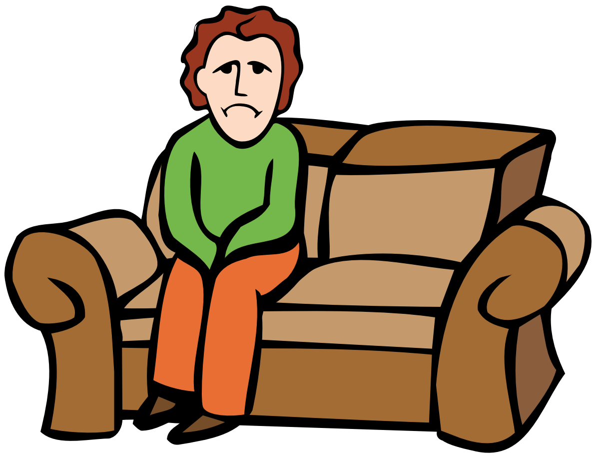
Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).

• Dywedwch wrtha i beth sy'n digwydd

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).

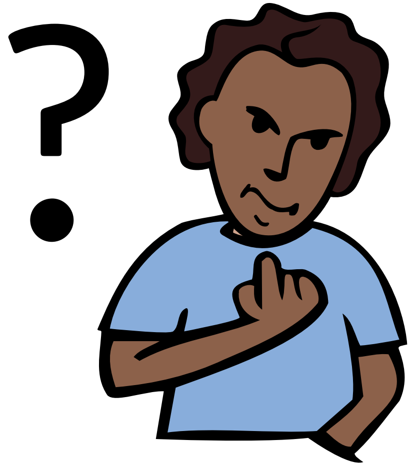


• Dywedwch wrtha i beth sy'n digwydd

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).



- Dywedwch wrtha i beth sy'n digwydd

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

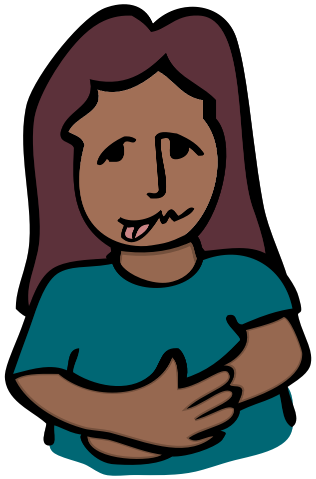
Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).

- Dangoswch i mi ble rydych chi'n ei deimlo
- Sut ydych chi'n teimlo o ran eich hun?
- Beth allech chi ei wneud i ofalu am eich hun?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).



- Dangoswch i mi ble rydych chi'n ei deimlo
- Sut ydych chi'n teimlo o ran eich hun?
- Beth allech chi ei wneud i ofalu am eich hun?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies
Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board
Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).

- Dangoswch i mi ble rydych chi'n ei deimlo
- Sut ydych chi'n teimlo o ran eich hun?
- Beth allech chi ei wneud i ofalu am eich hun?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies
Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board
Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).

- Dangoswch i mi ble rydych chi'n ei deimlo
- Sut ydych chi'n teimlo o ran eich hun?
- Beth allech chi ei wneud i ofalu am eich hun?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).

- Dangoswch i mi ble rydych chi'n ei deimlo
- Sut ydych chi'n teimlo o ran eich hun?
- Beth allech chi ei wneud i ofalu am eich hun?

Cruse Bereavement Care
Gofal Mewn Galar
Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies

Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent
Gwent Regional Partnership Board

Profedigaeth Dementia "Cymorth gyda cholled a galar ar hyd y daith".
Awst 2020
Darluniau ©Gulbenkoglu, H. (2013).