Dweud wrth bobl bod gennych ffibrosis yr ysgyfaint

'Telling people you have pulmonary fibrosis' booklet in Welsh

www.actionpf.org

Interstitial Lung Disease Interdisciplinary Network

Action for Pulmonary Fibrosis

Nid oes ffordd gywir nac anghywir i ddweud wrth deulu a ffrindiau fod gennych ffibrosis yr ysgyfaint. Nid oes rhaid i chi ddweud wrth unrhyw un os nad ydych am wneud hynny, ond gall siarad am eich diagnosis helpu i chi deimlo wedi'ch cefnogi mwy. Os ydych yn ei chael hi'n anodd i ddweud wrth bobl, gallai'r syniadau hyn ei gwneud hi ychydig yn haws.

Pryd ydw i'n dweud wrth bobl?

Dywedwch wrth bobl pan fydd yn teimlo'n iawn i chi a phan fyddwch yn barod yn emosiynol i siarad am eich diagnosis. Mae rhai pobl am ddysgu mwy am ffibrosis yr ysgyfaint a phrosesu eu diagnosis ar eu pennau'u hunain cyn dweud wrth eraill.

Sut ydw i'n dweud wrth bobl?

Mae sut rydych yn dweud wrth bobl yn unigol iawn. Efallai y byddech am roi cynnig ar:

- Siarad â grŵp o deulu a ffrindiau ar yr un pryd.
- Cael sgyrsiau un i un â phobl unigol
- Dweud wrth un unigolyn sy'n gweithredu fel 'negesydd' i ddweud wrth eraill.
- Dod â theulu a ffrindiau i apwyntiadau meddygol. Gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol helpu i esbonio'ch diagnosis.
- Rhoi rhywbeth i'ch teulu a ffrindiau ddarllen fel nad oes rhaid i chi esbonio popeth. Mae gennym adnoddau ar-lein a phrintiedig sy'n helpu pobl i ddeall beth yw ffibrosis yr ysgyfaint.

"Y peth mwyaf i'w gyfathrebu yw'r anghrediniaeth o 'Wir, dim gwellhad? Ydych chi'n siwr?' y math hwnnw o beth. I bawb a ofynnodd, rwy'n ceisio esbonio mewn termau lleyg beth yw hyn a beth mae'n ei olygu yn y tymor hir. Fy null gorau yw dweud y gwir fel rydych yn ei ddeall. Dim pwynt mewn hepgor unrhyw fanylion."

Jeff Taylor-Jackson

Ble ydw i'n cael y sgwrs?

Dewiswch fan lle rydych yn teimlo'n gyfforddus ac yn gallu siarad yn agored. Gallai hyn fod gartref dros goffi neu wrth fynd allan am dro mewn ardal dawel.

Beth ddylwn i ei ddweud?

- Os ydych yn ansicr ble i ddechrau, gallech ddefnyddio ymadrodd syml i ddisgrifio ffibrosis yr ysgyfaint yn gyffredinol. Gallai hyn fod yn rhywbeth fel: 'Mae gen i gyflwr o'r enw ffibrosis yr ysgyfaint. Mae hyn yn golygu bod gan fy ysgyfaint feinwe greithiol, sy'n eu hatal rhag gweithio'n gywir. Gallai'r swm o feinwe greithiol gynyddu dros amser.'

- Meddyliwch am y pethau pwysicaf rydych am iddynt wybod. A yw'n sut mae ffibrosis yr ysgyfaint yn effeithio ar eich bywyd bob dydd? A yw eich bod yn pryderu am effaith eich diagnosis ar eich gwaith neu deulu?

- Ystyriwch eich anghenion eich hun. Gall fod yn demtasiwn i fychanu eich diagnosis neu greu darlun cadarnhaol ohono, ond dywedwch wrth bobl sut rydych yn teimlo fel y gallant eich cynorthwyo.

- Rhowch wybod i bobl sut y gallant eich helpu a'ch cefnogi chi. A yw hynny'n gymorth ymarferol â phethau fel siopa, neu gael rhywun i siarad ag ef/hi pan fydd angen.

- Gallwch eu gwahodd i grwpiau cymorth i ddysgu mwy am ffibrosis yr ysgyfaint a theimlo wedi'ch cynorthwyo gan gymuned. Mae grŵp cymorth penodol i ofalwyr, aelodau'r teulu a ffrindiau, ond gallant hefyd fynychu'r grwpiau cymorth rhanbarthol sy'n agored i bawb.

Sut ddylwn i ddisgwyl i'r sgwrs fynd?

- Gallai dweud wrth bobl am eich diagnosis wneud i chi deimlo'n emosiynol iawn, ac mae hyn yn iawn. Gadewch i'ch hun deimlo eich emosiynau a gadewch i eraill wybod sut rydych yn teimlo.

- Peidiwch â phoeni gormod am seibiau tawel. Mae angen amser ar rai pobl i gymryd yr wybodaeth i mewn cyn ymateb, yn enwedig mewn sefyllfa emosiynol.

- Ystyriwch eu hadweithiau posibl a sut y gallech ymdrin â hyn. Er enghraifft, gallai rhai pobl fod yn emosiynol iawn, a gall eraill beidio â dweud llawer.

- Pan ddywedwch wrth bobl fod gennych ffibrosis yr ysgyfaint, gallai rhai pob wneud eu hymchwil eu hunain i ganfod triniaethau neu wellhadau. Er eu bod yn meddwl y gorau, mae llawer o wybodaeth allan yna nad yw'n gywir. Dylech ofyn bob amser i'ch tîm gofal iechyd cyn rhoi cynnig ar unrhyw awgrymiadau. Os oes rhywun wedi awgrymu i chi roi cynnig ar rywbeth nad ydych am roi cynnig arno, gallwch ddewud wrtho/wrthi bod angen i chi drafod hyn â'ch tîm gofal iechyd yn gyntaf, gan nad yw popeth yn addas i bawb.

Esbonio ffibrosis yr ysgyfaint i blant

Gall siarad am ffibrosis yr ysgyfaint fod yn anodd ond mae'n well fel arfer i fod yn onest am eich diagnosis gyda'r plant yn eich bywyd. Gallent ddweud bod rhywbeth wedi newid, ac y gall yr ansicrwydd hwn arwain iddynt wneud rhagdybiaethau a phryderu.

Rhoi sicrwydd

- Gall fod o gymorth i roi sicrwydd i blant nad yw'n rhywbeth sy'n digwydd fel arfer mewn plentyndod, a dim ond nifer fach iawn o oedolion sy'n ei gael.
- Gallwch hefyd roi sicrwydd iddynt y byddant yn ddiogel ac yn derbyn gofal, beth bynnag sy'n digwydd i chi.

Ble a pham?

- Mynnwch sgwrs pan fyddant yn gallu meddwl am yr hyn rydych wedi'i ddweud a gofynnwch gwestiynau. Gallech fod am osgoi dweud wrthynt yn union cyn iddynt fynd i'r ysgol neu cyn amser gwely.
- Dewiswch fan lle maen nhw'n teimlo'n ddiogel a chyfforddus.

"Pan ddysgais fod gennyf ffibrosis yr ysgyfaint, dywedais wrth fy mhlant ac fe wnaethon ni ymdrin ag ef gan ddefnyddio llawer o hiwmor. Maen nhw'n dweud wrthyf yn awr y cymerodd rywfaint o'r ing allan o'r sefyllfa. Nid yw'n rhywbeth y buaswn yn ei argymell i bawb, ond gweithiodd i ni."

Andy Bright

Beth i'w ddweud

- Gallai beth a ddywedwch ddibynnu ar eu hoedran a'u dealltwriaeth. Os ydych yn dweud wrth lawer o blant â bylchau oedran sylweddol, gallai fod o gymorth i ddweud wrthynt ar wahân. Yn y ffordd hon gallwch addasu'r hyn a ddywedwch i'w lefel o ddealltwriaeth.
- I lawer o blant, gallwch esbonio ffibrosis yr ysgyfaint trwy ddweud nad yw'ch ysgyfaint yn gweithio cystal â rhai'r rhan fwyaf o bobl, gan wneud anadlu yn anos i chi. Gallech fod am ddisgrifio sut mae hyn yn effeithio ar eich bywyd beunyddiol er mwyn iddynt ddeall y gallai fod angen i chi wneud pethau'n wahanol.
- Byddwch yn onest a defnyddiwch iaith uniongyrchol fel nad ydynt yn camddehongli'r hyn rydych yn ei ddweud.
- Nid oes rhaid i chi ddweud popeth wrthynt mewn un sgwrs.
- Mae'n iawn i ddweud 'dw i ddim yn gwybod' i rywbeth maen nhw'n ei ofyn i chi.

Ceisiwch gyngor

- Cynhwyswch oedolyn arall mae'r plentyn yn agos ato/ati. Os ydych yn ddat-cu/mam-gu iddynt, gallech siarad â'r plentyn a'i rieni. Gall hyn helpu adeiladu rhwydwaith cymorth, fel bod gennych chi a'r plant rywun arall i fynd ato/ati â chwestiynau neu bryderon.

Os oes angen cymorth arnoch i ddweud wrth eich teulu a ffrindiau am eich diagnosis, galwch ein llinell gymorth ar 01223 785 725 neu e-bostiwch supportline@actionpf.org

Mae Action for Pulmonary Fibrosis yn elusen wedi'i gyrru gan gleifion. Ein gweledigaeth yw atal ffibrosis yr ysgyfaint fel bod pawb a effeithir yn cael dyfodol gwell.

Yma i helpu...

E-bostiwch ein tîm cymorth:
support@actionpf.org

Llinell gymorth:
01223 785725

Os oes angen yr wybodaeth hon arnoch mewn fformat gwahanol fel print mawr, hawdd i'w ddarllen neu iaith arall, cysylltwch â ni.

Ymholiadau cyffredinol:
01733 839642
info@actionpf.org

www.actionpf.org

Dilynwch ni ar gyfryngau cymdeithasol:

Interstitial Lung Disease Interdisciplinary Network

Action for Pulmonary Fibrosis

Elusen Gofrestredig 1152399 yng Nghymru a Lloegr. Elusen Gofrestredig SC050992 yn yr Alban.