

Dechrau sgwrs

Cardiau i helpu pobl sy'n byw mewn
cartrefi gofal i siarad am alcohol



Ar gyfer staff: sut i ddefnyddio'r cardiau yma

Pwrpas y cardiau yma yw helpu preswylwyr cartrefi gofal i leisio eu dymuniadau a'u teimladau am alcohol, naill ai fel unigolion neu mewn grŵp.

Sut maen nhw'n gweithio:

- Mae DWY sleid ar bob pwnc:
 1. Sleid gyda CHWESTIWN – dangoswch / darllenwch hon i'r preswlydd/preswylwyr
 2. Sleidiau gydag AWGRYMIADAU – i gynorthwyo trefnydd y sesiwn
- Does dim rhaid defnyddio pob cerdyn – dewiswch y rhai sy'n berthnasol
- Gadewch amser i bobl ymateb
- Cofnodwch eu atebion nhw, ac ymatebwch iddyn nhw os ydy hynny'n briodol.
- Os bydd pobl yn codi pryderon penodol, dilynwch bolisi eich cartref ar hyn

Pwysig: Deall dymuniadau pobl yw pwrpas y cardiau yma, nid eu barnu

Pwysig: Cyn cychwyn sgwrs gyda phreswylwyr, gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n gyffyrddus yn siarad am alcohol ac yn deall y rhesymau dros y sgwrs

1

**Ydy yfed alcohol, neu
beidio â'i yfed, yn
bwysig i chi?**

Ydy yfed alcohol, neu beidio â'i yfed, yn bwysig i chi?

Awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs, os oes angen:

- Ydy yfed yn rhywbeth rydych chi'n hoffi ei wneud?
- Ydych chi'n yfed i ymlacio? Neu ydy hi'n well gennych chi ymlacio mewn ffyrdd eraill?
- Ydych chi'n yfed i gymdeithasu? Neu ydy hi'n well gennych gymdeithasu heb alcohol?
- Ydy yfed yn ffordd i ddathlu diwrnodau arbennig i chi? Neu ydy hi'n well gennych chi ddathlu mewn ffyrdd eraill?

Pam mae hyn yn bwysig: Trwy ddeall ystyr alcohol i rywun, gallwn ni eu cefnogi nhw yn well. I rai pobl, mae mwynhau diod yn rhan o fwynhau bywyd; i rai eraill, peth mwy negyddol yw alcohol.

2

**Os ydych chi'n yfed
alcohol, beth rydych
chi'n hoffi ei yfed,
a pryd?**

Os ydych chi'n yfed alcohol, beth rydych chi'n hoffi ei yfed, a pryd?

Awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs, os oes angen:

- Oes gennych chi hoff ddioid?
- Oes rhyw amser arbennig yn y dydd rydych chi'n hoffi cael eich hoff ddioid?
- Ydy hi'n well gennych chi yfed ar eich pen eich hun neu efo pobl eraill?
- Oes rhyw achlysuron arbennig pan fyddwch chi'n hoffi cael dioid – fel eich penblwydd, neu wrth wyllo'r gêm fawr?

Pam mae hyn yn bwysig: Mae pethau bach yn gwneud gwahaniaeth mawr. Trwy wybod bod rhywun yn hoffi *sherry* cyn cinio, neu gwrw wrth wyllo'r rygbi, gallwn ni eu helpu nhw i deimlo'n gartrefol.

3

**Sut roeddech chi'n
yfed cyn dod
i'r cartref yma?**

Sut roeddech chi'n yfed cyn dod i'r cartref yma?

Awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs, os oes angen:

- Oeddech chi'n yfed alcohol?
- Pa mor aml roeddech chi'n yfed gartref?
- Ydy hynny wedi newid ar hyd y blynyddoedd?
- Oedd amser pan oeddech chi'n yfed mwy nag rydych chi nawr?
- Oedd amser pan oeddech chi'n yfed llai, neu wedi rhoi'r gorau iddo?

Pam mae hyn yn bwysig: Trwy ddeall hanes rhywun, gallwn ni eu cefnogi nhw yn well nawr. Bydd gan rai pobl hanes cymhleth gydag alcohol. Trwy wybod am hyn, gallwn ni roi cefnogaeth briodol.

4

**Fasech chi'n hoffi i ni
drefnu i chi gael diod
weithiau?**

Fasech chi'n hoffi i ni drefnu i chi gael diod weithiau?

Awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs, os oes angen:

- Ydy hi'n bwysig i chi fod diod ar gael pryd rydych chi eisiau un?
- Fasech chi'n hoffi i ni gael rhai o'ch hoff ddiodydd i chi?
- Oes rhyw ffordd arbennig rydych chi'n hoffi eich diod – fel mewn gwydryn arbennig?
- Fasech chi'n hoffi bod yn rhan o ddigwyddiadau cymdeithasol lle mae diodydd alcoholaidd ar gael?

Pam mae hyn yn bwysig: Rydyn ni eisiau cefnogi dewisiadau pobl. Trwy wybod beth sy'n bwysig i bobl, gallwn ni wneud pethau'n iawn.

5

**Oes pethau am
alcohol sy'n eich
poeni chi?**

Oes pethau am alcohol sy'n eich poeni chi?

Awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs, os oes angen:

- Ydych chi'n poeni am sut mae alcohol yn effeithio ar eich iechyd?
- Ydych chi'n poeni am yfed alcohol a chymryd moddion/ffisig?
- Ydych chi'n poeni weithiau eich bod chi'n yfed gormod?
- Oes rhywun wedi dweud wrthych chi erioed dylech chi yfed llai?

Pam mae hyn yn bwysig: Bydd gan rai pobl bryderon maen nhw heb sôn amdany'n nhw. Trwy wneud lle i bobl siarad gallwn ni gynnig gwell cefnogaeth.

6

**Oes rhywun erioed
wedi dweud
wrthych chi ddylech
chi ddim yfed?**

Oes rhywun erioed wedi dweud wrthyhych chi ddylech chi ddim yfed?

Awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs, os oes angen:

- Beth yw barn eich teulu am eich arferion yfed chi?
- Ydy doctor erioed wedi siarad â chi am alcohol?
- Ydych chi'n credu bod unrhyw un yma yn eich barnu chi am yfed?
- Ydy barn rhywun yma am eich arferion yfed yn arbennig o bwysig i chi?

Pam mae hyn yn bwysig: Bydd barn pobl eraill ar arferion yfed rhywun yn bwysig mewn gwahanol ffyrdd. Efallai bydd rhywun yn falch bod pobl yn meddwl amdany'n nhw; neu efallai byddan nhw'n teimlo eu bod nhw'n cael eu barnu a'u bychanu.

7

**Ydy eich syniadau
chi am alcohol wedi
newid dros amser?**

Ydy eich syniadau chi am alcohol wedi newid dros amser?

Awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs, os oes angen:

- Ydych chi'n yfed mwy neu lai nag roeddech chi o'r blaen?
- Ydych chi'n mwynhau yfed cymaint ag roeddech chi?
- Ydych chi wedi meddwl am yfed llai neu roi'r gorau iddo?
- Tasech chi eisiau yfed llai, oes rhywbeth fyddai'n eich helpu chi i wneud hynny?

Pam mae hyn yn bwysig: Mae dymuniadau pobl yn newid. Trwy drafod y peth yn rheolaidd, gallwn ni wneud yn siŵr fod cynlluniau gofal yn berthnasol o hyd.

8

**Ydych chi'n credu
cewch chi ddewis
yn rhydd faint
rydych chi'n yfed yma?**

Ydych chi'n credu cewch chi ddewis yn rhydd faint rydych chi'n yfed yma?

Awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs, os oes angen:

- Ydych chi'n credu bod unrhyw un yma yn eich cadw chi rhag yfed pan ydych chi eisiau?
- Ydych chi'n teimlo dan bwysau i yfed pan ydych chi ddim eisiau?
- Oes pethau rydyn ni'n gwneud yma sy'n eich cadw chi rhag dewis yn rhydd am yfed?
- Beth fyddai'n eich helpu chi i gael dewis drosoch chi eich hun?

Pam mae hyn yn bwysig: Mae dewisiadau pobl yn bwysig. Rydyn ni am wneud yn siŵr bod pobl yn cael eu parchu ac yn gallu dewis drostyn nhw eu hun.

9

**Fasech chi'n hoffi
help efo unrhyw
beth am yfed?**

Fasech chi'n hoffi help efo unrhyw beth am yfed?

Awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs, os oes angen:

- Fasech chi'n hoffi help i nôl eich hoff ddiodydd?
- Fasech chi'n hoffi bod yn rhan o bethau cymdeithasol lle mae diodydd alcoholaidd?
- Fasech chi'n hoffi help i yfed llai?
- Oes unrhyw beth arall dylen ni wybod?

Pam mae hyn yn bwysig: Mae dymuniadau a dewisiadau pobl yn bwysig. Cefnogi hynny yw ein gwaith ni.

10

**Sut rydych chi'n
teimlo am arferion
yfed pobl eraill
yn y cartref yma?**

Sut rydych chi'n teimlo am arferion yfed pobl eraill yn y cartref yma?

Awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs, os oes angen:

- Ydych chi'n teimlo'n anesmwyth pan fydd alcohol yn rhywle?
- Ydych chi'n teimlo'n anesmwyth pan fydd pobl eraill wedi bod yn yfed?
- Oes pethau gallwn ni wneud i helpu os ydych chi'n poeni am alcohol yn y cartref yma?

Pam mae hyn yn bwysig: Bydd rhai pobl wedi cael problemau alcohol, neu'n teimlo'n anghyffyrddus efo pobl sydd wedi bod yn yfed. Trwy ddeall hyn, gallwn ni gadw pawb yn ddiogel a chyffyrddus a threfnu mannau cymunedol yn briodol.

Deall alcohol mewn cartrefi gofal

Mae'r cardiau siarad yma wedi'u seilio ar ymchwil yng Nghymru yn 2025, wedi'i chomisiynu gan Alcohol Change UK ac wedi'i gwneud gan Practice Solutions ac Age Cymru.

Mae'r adroddiad ymchwil llawn ar gael trwy: www.alcoholchange.org.uk

I gael gwybodaeth a chyngor, e-bostiwrch: contact@alcoholchange.org.uk

