



## Ymdopi ag anawsterau cofio: strategaethau ymarferol

### Cyflwyniad

Nam ar y cof yw un o effeithiau mwyaf cyffredin niwed i'r ymennydd. Yn anffodus, nid oes triniaethau ar gael, ond mae sawl ffordd o ymdopi a gwneud bywyd yn haws. Mae'n bwysig cofio nad 'twyllo' yw defnyddio'r strategaethau hyn ac na fydd mewn unrhyw ffordd yn atal gwellhad naturiol nac yn arwain at golli sgiliau sydd eisoes yno.

Nod y daflen wybodaeth hon yw darparu awgrymiadau sylfaenol ac ymarferol ar ymdopi â phroblemau'r cof a sut i wneud y gorau o'r cof. Mae'r brif adran gyntaf yn disgrifio dulliau o addasu'r amgylchedd a ffordd o fyw er mwyn lleihau effaith problemau'r cof. Mae'r ail brif adran yn ymwneud â thechnegau a strategaethau a all fod o gymorth i bobl wneud y gorau o'r cof sydd ganddynt a storio a chofio gwybodaeth yn fwy effeithlon.

### Adran 1: Addasu ac ymdopi ag anawsterau cofio

Disgrifir yma bum prif ddull o wneud bywyd yn haws:

1. Addasu'r amgylchedd
2. Defnyddio cymhorthion cofio allanol
3. Dilyn arferion penodol
4. Cyfuno sawl strategaeth i greu 'system cof' wrth gefn
5. Gwella llesiant cyffredinol

Bydd gweddiill yr adran hon yn rhoi awgrymiadau ar gyfer pob un o'r categorïau hyn.

#### 1. Addasu'r amgylchedd

Un o'r ffyrdd hawsaf o helpu pobl ag anawsterau cofio yw addasu eu hamgylchedd fel nad ydynt yn gorfod dibynnu'n ormodol ar eu cof. Dyma rai syniadau sydd wedi helpu eraill:

- Cadw llyfryn wrth y ffôn i gofnodi galwadau a negeseuon
- Rhoi gwybodaeth hanfodol ar hysbysfwrdd
- Penderfynu ar le penodol i gadw pethau pwysig fel allweddi, waledi neu sbectol a rhoi'r rhain yn ôl yn yr un lle bob tro
- Cadw eitemau pwysig gyda chi fel na allwch eu colli, er enghraifft, defnyddio cordyn o gwmpas y gwddf ar gyfer sbectol darllen
- Labelu cypyrddau a blychau storio i atgoffa rhywun ymhle caiff pethau eu cadw
- Labelu bwyd darfodus â'r dyddiad y cafodd ei agor
- Paentio drws y tŷ bach mewn lliw amlwg fel ei fod yn hawdd dod o hyd iddo
- Labelu gwahanol ddrysau i atgoffa rhywun o beth sydd ym mhob ystafell



## 2. Defnyddio cymhorthion cofio allanol

Mae llawer o bobl yn defnyddio cymhorthion cofio allanol, pa un a ydynt wedi cael anaf i'r ymennydd neu beidio. Mae cymhorthion cofio allanol yn arbennig o bwysig i bobl â phroblemau cofio oherwydd eu bod yn lleihau'r gwaith sydd gan y cof i'w wneud.

Ar ddiwedd y daflen wybodaeth hon ceir rhestr o wefannau defnyddiol lle gallwch brynu cymhorthion cofio.

Rhai enghreifftiau o gymhorthion cofio allanol y gallech eu profi yw:

- Ffonau symudol clyfar a rhaglenni dyddiadur neu galendr
- Dyddiadur, ffeiloffacs neu lyfr apwyntiadau
- Llyfr nodiadau
- Rhestrau
- Cloc larwm
- Oriawr
- Calendr
- Siart wal
- Recordydd tâp a dictaffon
- Trefnydd electronig
- Galwr electronig
- Bocs i'ch atgoffa i gymryd tabledi a meddyginiaethau
- Nodiadau gludiog
- Albwm o ffotograffau
- Camera

## 3. Dilyn trefn benodol

Mae trefn ddyddiol ac wythnosol yn golygu bod pobl â phroblemau'r cof yn gallu dod i arfer â'r hyn sydd i'w ddisgwyl. Bydd hyn yn eu helpu i leihau'r gofynion ar y cof. Yn aml bydd angen newid y drefn, ond gall hyn fod yn ddryslyd. Mae'n syniad da i berthnasau a gofaluwr esbonio unrhyw newidiadau i'r drefn yn ofalus a pharatoi'r sawl sydd â phroblemau'r cof ymlaen llaw, gan ei atgoffa ar lafar ac yn ysgrifenedig.

Gallech roi cynnig ar y strategaethau canlynol er mwyn gosod trefn:

- Nodwch weithgareddau rheolaidd mewn dyddiadur neu ar galendr
- Crëwch siart o ddigwyddiadau rheolaidd ar hysbysfwrdd, gan ddefnyddio lluniau neu ffotograffau o bosib

## 4. Cyfuno sawl strategaeth i greu 'system cof' wrth gefn

Mae'r rhan fwyaf o bobl â phroblemau'r cof yn ei chael hi'n ddefnyddiol cyfuno amrywiaeth o gymhorthion a strategaethau. Gall cyfuno dwy neu dair strategaeth gwmpasu'r



meysydd a fyddai'n broblem fel arall, a darparu system cof wrth gefn ar gyfer pethau y mae'n rhaid eu cofio.

Dyma enghreifftiau o elfennau dwy 'system gyfunol' o'r fath:

System un:

- Tair rhestr – un yn dangos tasgau arferol, un yn dangos lle i ddod o hyd i ffeiliau yn y cabinet ffeilio, ac un yn dangos rheolau allweddol, fel pryd i ffeilio bob dydd
- Ffeil fodrwy ag adrannau ar gyfer 'tasgau brys' a 'phrosiectau hirdymor'
- Llyfr nodiadau
- Pad negeseuon ffôn i gofnodi sgysiau
- Calendr a larwm ar y cyfrifiadur
- Defnyddio techneg bendant i 'ennill amser' yn lle gorfod ymateb i geisiadau ar unwaith
- Technegau syml o ymlacio ac anadlu er mwyn lleihau gorbryder

System dau:

- Ffeiloffacs
- Dyddiadur
- Oriawr
- Dictaffon
- Rhestrau amrywiol
- Nodiadau gludiog
- Siart bwydlen
- Cadw pethau yn yr un lle
- Dilyn trefn benodol

## 5. Gwella llesiant cyffredinol

Mae'r cof yn bwysig iawn o ran rhoi synnwyr o'n hunaniaeth i ni. Gall problemau cofio gael effaith emosiynol sylweddol, gan gynnwys teimlo ar goll ac yn ddig a lefelau uwch o iselder a gorbryder.

Dyma rai dulliau o ymdrin â hyn:

- Dilyn y strategaethau a ddisgrifiwyd yn gynharach yn y daflen wybodaeth hon. Gallant ddarparu elfen o reolaeth a all leddfu gorbryder ac iselder.
- Rhannu eich teimladau â phobl eraill. Mae pobl â phroblemau'r cof yn aml yn teimlo y gall siarad â phobl sydd yn deall eu problemau roi cymorth a sicrwydd. Gall Grwpiau a Changhennau Headway fod yn ffynhonnell ragorol o gymorth a cheir manylion ar sut i ddod o hyd i'ch gwasanaethau lleol ar ddiwedd y daflen wybodaeth hon.



- Dod o hyd i weithgareddau y gallwch chi eu mwynhau ac sy'n eich ymlacio, megis gwrandio ar gerddoriaeth neu wneud ymarfer corff, a rhowch amser i ymroi iddynt.

## Adran 2: Gwneud y gorau o'r cof

Er nad oes modd adfer gallu'r cof i gofio, weithiau mae modd gwneud y cof yn fwy effeithlon. Mae rhai technegau yn gallu helpu'r agweddau canlynol ar y cof:

1. Rhoi gwybodaeth yn y cof yn fwy effeithlon
2. Storio gwybodaeth yn fwy effeithlon
3. Cofio gwybodaeth yn fwy effeithlon

### 1. Rhoi gwybodaeth yn y cof yn fwy effeithlon

Er mwyn cofio rhywbeth mae'n rhaid i ni roi'r wybodaeth yn y cof yn gyntaf cyn gallu ei storio. Gall hyn fod yn anodd iawn ar ôl cael niwed i'r ymennydd, yn arbennig i rywun sy'n cael anhawster cynnal sylw a chanolbwyntio.

Rhai rheolau syml i'w dilyn wrth roi gwybodaeth i rywun â nam ar y cof:

- Canolbwyntio ar faterion perthnasol y mae'r unigolyn eisiau neu angen eu cofio
- Symleiddio gwybodaeth a chyfarwyddiadau ysgrifenedig
- Lleihau ar yr wybodaeth y mae'n rhaid ei chofio a chanolbwyntio ar y materion hanfodol yn unig
- Rhannu'r wybodaeth yn ddarnau bach
- Rhoi'r darnau un ar y tro
- Annog yr unigolyn i gymryd ei amser a chanolbwyntio
- Sicrhau bod yr unigolyn yn deall yr wybodaeth trwy ofyn iddo ei hailadrodd yn ei eiriau ei hun
- Annog yr unigolyn i greu cysylltiadau drwy gysylltu'r wybodaeth newydd â rhywbeth sy'n gyfarwydd eisoes
- Defnyddio'r rheol ychydig yn aml – mae'n well gweithio am ychydig o funudau sawl gwaith y dydd yn hytrach nag unwaith y dydd am gyfnod hirach
- Annog yr unigolyn i roi'r wybodaeth mewn trefn – er enghraifft, rhoi'r eitemau ar y rhestr siopa mewn categorïau penodol
- Defnyddio dau neu dri dull gwahanol ar gyfer dysgu un darn o wybodaeth yn well – er enghraifft, os ydych yn dymuno dysgu rhywun â nam ar y cof sut i fynd i'r siopau lleol, gallwch (a) llunio map; (b) disgrifio'r ffordd ar lafar; ac (c) mynd gyda'r unigolyn ar hyd y ffordd
- Dewis amser da i ymarfer – caiff yr wybodaeth ei derbyn yn fwy effeithlon pan fo'r unigolyn yn effro

Ceir tair prif system arall a ddefnyddir er mwyn cael gwybodaeth i'r cof yn effeithlon.



Y rhain yw: dysgu diwall; cofeiriau; a PQRST.

## Dysgu diwall

Mae llawer o bobl yn dysgu o'u camgymeriadau, ond nid yw hyn yn wir am bobl â nam ar y cof, sy'n tueddu i ail-wneud yr un camgymeriad oherwydd nad ydynt yn cofio gwneud y camgymeriad yn y lle cyntaf. Gall hyn fod yn rhwystredig iawn. Dull mwy effeithlon yw atal pobl â nam ar y cof rhag gwneud camgymeriadau wrth ddysgu gwybodaeth newydd. Gelwir y dull hwn yn 'ddysgu di-wall'.

Un ffordd o wneud hyn yw llywio'r unigolyn â nam ar y cof i gyflawni'r dasg sawl gwaith ac yna leihau'n raddol yr help a roddir. Fel arall, rhowch gyfarwyddiadau ysgrifenedig i'w dilyn ac yna leihau'n raddol y cyfarwyddiadau (er enghraifft, trwy hepgor gair yma ac acw).

Gellir defnyddio'r camau canlynol yn rhan o raglen ddysgu di-wall i'w defnyddio gyda rhywun â nam ar y cof:

- Addasu eich disgwyladau: Peidiwch â gofyn am atebion nes y byddwch o leiaf 90% yn sicr y bydd yr unigolyn yn rhoi ateb cywir.
- Sicrhau bod yr unigolyn yn deall yr hyn a ddisgwylir ganddo: Os nad yw'n deall yr hyn sydd angen ei wneud yn y lle cyntaf bydd camgymeriadau yn anrnod.
- Cwblhau'r dasg gyda'ch gilydd: Wrth ddechrau gweithgaredd, mae dweud "beth am wneud hyn gyda'n gilydd" yn well na "cawn weld a wyt ti'n gallu gwneud hyn."
- Gwneud y dasg yn bosibl: Gellir gwneud hyn trwy rannu'r dasg yn rhannau llai o faint a dysgu pob rhan ar wahân.
- Rhagweld y problemau a'u cywiro ymlaen llaw: Er enghraifft, os yw'r unigolyn yn darllen a bydd gair anodd yn codi, dylech ragweld hynny gan ddweud rhywbeth fel, "Rwy'n gweld gair anodd yn y frawddeg nesaf. Y gair yw...rho wybod os oes angen help arnat ti pan gyrhaeddi di'r gair hwnnw."
- Cynnig awgrymiadau: Gall hyn fod yn ateb cyfan, er enghraifft, "Rwy'n credu mai 22 yw'r ateb. Beth wyt ti'n ei feddwl?" Hefyd, gallech awgrymu sut i orffen brawddeg, er enghraifft, "Yr Arlywydd bryd hynny oedd Abraham ... Da iawn, Lincoln."
- Sicrhau bod llawer o ailadrodd yn digwydd: Bydd hyn yn cadarnhau'r wybodaeth newydd ac yn helpu i'w chofio.

Gall dysgu di-wall fod yn dechneg anodd ei defnyddio heb hyfforddiant. Os yw'r unigolyn â nam ar y cof yn gweithio gyda niwroseicolegydd, bydd ef yn gallu rhoi cyngor oherwydd bydd wedi cael hyfforddiant i ddefnyddio'r dull hwn. Mae hefyd tiwtorial a fideo rhagorol ar y pwnc ar wefan prosiect LEARNet Cymdeithas Niwed i'r Ymennydd Talaith Efrog Newydd yn [www.projectlearnnet.org](http://www.projectlearnnet.org).



## Cofeiriau

Cymhorthion dysgu geiriol a gweledol yw cofeiriau, megis ymadroddion, odlau neu luniau, sy'n ein helpu i gofio pethau'n haws. Er enghraifft, mae 'Cân yr Enfys' yn ein hatgoffa o liwiau'r enfys.

Gall cofeiriau gynorthwyo pobl â nam ar y cof. Er enghraifft, dysgodd un fenyw â nam ar y cof sut i gofio'r enw Stephanie drwy feddwl am lun o ris 'step' a phenglin 'knee'. Fodd bynnag, nid yw'n realistig disgwyl iddynt lunio pethau fel hyn a chofio eu defnyddio eu hunain. Oherwydd hyn, gallai'r canllawiau canlynol i berthnasau a gofawyr fod o gymorth:

- Llunio'r cofair eich hun ac yna ei ddysgu i'r unigolyn â nam ar y cof
- Defnyddio cofeiriau i addysgu darn penodol o wybodaeth, fel enwau pobl neu gyfeiriadau
- Ystyried beth yw hoff bethau a hoff ddulliau'r unigolyn - nid yw pawb yn hoffi'r un strategaeth

## PQRST

Mae hon yn ffordd o helpu eich hunan i gofio rhywbeth yr ydych yn ei ddarllen, fel erthygl papur newydd. Gall hyn fod yn ddefnyddiol i unrhyw un roi cynnig arno, gan gynnwys pobl â niwed i'r ymennydd.

Mae PQRST yn dalfyriad o:

- Rhagolygu (Preview) – cymerwch olwg bras ar yr wybodaeth i gael syniad cyffredinol o'r cynnwys
- Holi (Question) – nodwch rai cwestiynau yr hoffech allu eu hateb ar ôl ichi ddarllen yr wybodaeth ac ysgrifennwch nhw i lawr
- Darllen (Read) – darllenwch y deunydd yn fanwl
- Datgan (State) – ailadroddwch y prif bwyntiau i chi eich hun gan eu datgan mewn ffurf gryno
- Profi (Test) – Profwch eich gwybodaeth i weld a allwch ateb y cwestiynau y gwnaethoch chi eu hysgrifennu i lawr yn gynharach

## 2. Storio gwybodaeth yn fwy effeithlon

Mae'n fwy tebygol y bydd gwybodaeth newydd yn cael ei hanghofio mewn cyfnod cymharol fyr ar ôl ei dysgu. Mae cyfradd yr anghofio'n arafu ar ôl y cyfnod cynnar hwn.

Pan fydd gwybodaeth wedi'i chadw yn y cof, mae'n ddefnyddiol ei harfer neu ei hymarfer bob hyn a hyn. Y ffordd orau o wneud hyn yw trwy ei phrofi'n union ar ôl ei dysgu, ac yna ei phrofi eto ar ôl cyfnod byr, ac eto wedyn ar ôl cyfnod ychydig yn hirach ac ati. Gelwir y



broses hon yn 'ymarfer ehangu'.

Ar gyfer pobl â nam ar y cof, dylai'r cyfnodau a ddefnyddir fod yn fyr iawn. Fel arfer, nid yw'r gallu i gofio pethau yn fuan wedyn wedi ei niweidio ar y cyfan, felly mae angen manteisio arno. Gallech ddechrau trwy ofyn i'r unigolyn ailadrodd yr wybodaeth ar unwaith, wedyn ar ôl dwy eiliad, pedair eiliad, wyth eiliad, ac ati.

### 3. Cofio gwybodaeth yn fwy effeithlon

Yn aml, mae gwybodaeth yn cael ei storio yn y cof ond gall fod yn anodd cofio'r wybodaeth honno. Rydym i gyd wedi cael profiad o hyn, sef gwybodaeth 'ar flaen y tafod'. Gall cofio gwybodaeth fod yn arbennig o anodd i bobl â nam ar y cof ar ôl cael niwed i'r ymennydd. Er hynny, gall y technegau canlynol fod o gymorth:

- Rhoi awgrym neu broc i'r cof, er enghraifft, llythyren gyntaf enw.
- Mae'n llawer haws cofio rhywbeth os ydym yn ei gofio yn yr un lleoliad, yn yr un sefyllfa, neu yn yr un naws ag y cafodd yr wybodaeth ei dysgu. Er mwyn osgoi'r cyfyngiadau y gall hyn eu gosod ar y cof, mae'n syniad da dysgu gwybodaeth newydd mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd ac amgylchiadau pan fydd hynny'n bosibl.

### Casgliad

Dylai dilyn y strategaethau a'r technegau a ddisgrifiwyd helpu'r rhan fwyaf o bobl i oresgyn problemau cofio, o leiaf i ryw raddau. Er hynny, mae'n rhaid cydnabod nad ydynt yn cynnig iachâd. Er mwyn helpu rhywun â nam ar y cof, dylid mabwysiadu'r dulliau hyn at ddibenion penodol, yn raddol, a cham wrth gam.

Mae'n bwysig rhoi cynnig ar bethau gwahanol er mwyn gweld beth sydd fwyaf addas i'r unigolyn. Dylid defnyddio'r syniadau y mae'r unigolyn yn eu hoffi a'u haddasu mewn unrhyw ffordd sy'n addas iddyn nhw. Yn ddelfrydol, dylid eu mwynhau a gallant fod yn weithgareddau ar y cyd â theulu a ffrindiau.