Canllaw i weithwyr proffesiynol

10 awgrym i helpu rhieni a gofalwyr â salwch sy'n cyfyngu ar fywyd i gael sgyrsiau gyda'u plant

MEWN PARTNERIAETH Â:

King's College London

Ulster University

Marie Curie

Mae rhieni a gofalwyr â salwch sy'n cyfyngu ar fywyd yn aml yn troi at weithwyr proffesiynol am gyngor a sicrwydd ar sut i siarad â'u plant am eu cyflwr. Fel gweithwyr proffesiynol, mae gennym gyfrifoldeb i'w harwain a'u cefnogi trwy'r sgyrsiau anodd hyn.

Fodd bynnag, mae llawer o weithwyr proffesiynol yn teimlo'n ddibrofiad ac nad ydynt yn gymwys i ymdrin â'r mater sensitif hwn, a all effeithio ar eu parodrwydd i ddechrau sgyrsiau gyda rhieni am eu plant.

Rydym wedi llunio'r 10 awgrym hyn i'ch helpu chi i wneud hyn. Mae'r awgrymiadau yn seiliedig ar gyfweliadau gyda gweithwyr proffesiynol, rhieni, a phlant (hyd at 18 oed) o gefndiroedd amrywiol.

Gall cynnal y sgyrsiau hyn fod yn rhan heriol o'ch rôl fel gweithiwr proffesiynol, yn enwedig os ydych chi'n rhiant eich hun. Gall fod yn ddefnyddiol trafod eich ofnau a'ch emosiynau gyda chydweithiwr ymlaen llaw.

Cynnwys

1. Dechrau'r sgwrs gyda rhieni a gofalwyr 4
2. Esboniwch fod plant am gael gwybod a chymryd rhan 5
3. Paratowch rieni ar gyfer cwestiynau anodd 6
4. Anogwch y defnydd o iaith syml 7
5. Esboniwch fod dangos emosiwn yn briodol 8
6. Mae plant yn aml yn ymateb yn wahanol 9
7. Anogwch rieni i beidio â rhoi gobaith ffug i'w plant 10
8. Anogwch rieni i ddefnyddio eu rhwydwaith cymorth 11
9. Anogwch rieni i gynnal trefn arferol 12
10. Anogwch gynllunio ymlaen llaw 13

Cyfeirnodau 14

Hysbysiad 15

1. Dechrau'r sgwrs gyda rhieni a gofalwyr

Dylech chi gydnabod pa mor anodd y gall y sgyrsiau hyn fod gyda rhieni a gofalwyr.

Gallech ddechrau'r sgwrs trwy ddweud:

"Rwy'n siŵr bod hyn yn anodd iawn i chi, ond ydych chi wedi siarad â'ch plant am eich salwch?"

Efallai y bydd rhai rhieni yn teimlo eu bod yn amddiffyn eu plant trwy beidio â dweud wrthynt am y salwch, gan eu bod yn ofni y bydd yn eu hypsetio ormod.

Ffordd o wneud hyn fyddai dweud:

"Efallai y bydd eich plant yn sylweddoli bod rhywbeth o'i le a gallan nhw deimlo'n ofnus ac yn ddibwys os nad ydyn nhw'n gwybod y gwir."

Gall rhieni deimlo'n ansicr pryd i ddweud wrth eu plant. Fel gweithiwr proffesiynol, gallwch roi sicrwydd iddynt nad oes 'amser iawn'. Anogwch rieni i ddod o hyd i amser a lle i ddechrau'r sgwrs gyda'u plant lle bydd ymyrraeth yn annhebygol, ac ni fydd y sgwrs yn cael ei frysio.

istock

2. Esboniwch fod plant am gael gwybod a chymryd rhan

Rydym yn gwybod bod plant a phobl ifanc eisiau cymryd rhan cymaint â phosibl pan fydd eu rhiant yn ddifrifol wael. Fel arfer, maen nhw'n synhwyro bod rhywbeth o'i le. Mae peidio â gwybod y gwir yn ddryslyd i blant a gall arwain at iddynt ddod yn bryderus.

Gall plant gael gwybodaeth am salwch o sawl ffynhonnell, fel y rhyngrwyd, sydd efallai ddim yn gywir. Maen nhw hefyd yn sensitif i'r hyn sy'n digwydd o'u cwmpas. Efallai y byddant yn clywed sgyrsiau'n cael eu sibrwd yn y cartref neu'n sylwi ar newidiadau gweladwy o ran sut mae eu rhiant yn edrych neu'n ymddwyn.

Cyfathrebu agored, ffeithiol, clir sydd orau i blant. Mae tystiolaeth yn dweud wrthym fod plant sy'n llai parod ar gyfer marwolaeth rhiant yn addasu'n seicolegol yn waeth, yn y tymor byr ac yn ddiweddarach fel oedolion.

Trwy siarad â'u plant, mae gan rieni fwy o reolaeth dros yr wybodaeth sy'n cael ei rhannu a gallan nhw sicrhau ei bod yn adlewyrchu eu sefyllfa. Gall hyn helpu plant i deimlo eu bod yn cael gwell cefnogaeth ac yn fwy diogel ar yr adeg ofidus hon.

Dylech annog rhieni i ddechrau'r sgwrs hon gyda'u plant cyn gynted â phosibl, efallai trwy ddweud:

"Bydd bod yn onest gyda'ch plant yn caniatáu iddyn nhw fynegi eu hofnau a'u pryderon. Mae dweud wrthyn nhw am realiti eich salwch yn golygu y gallant gymryd rhan a gallwch eu cefnogi trwy'r broses."

3. Paratowch rieni ar gyfer cwestiynau anodd

Gall plant ofyn cwestiynau heriol, ac mae rhieni yn aml yn cael trafferth gwybod sut i'w hateb. Dylech annog rhieni i fod yn onest gyda'u plant am realiti'r sefyllfa.

Dyma rai cwestiynau heriol y gall rhieni gael eu gofyn gan eu plant, gydag ymatebion awgrymedig:

C: "Pam na all y meddygon wneud Mam/Dad yn well?"
A: "Mae'r meddygon a'r nyrsys yn gwneud popeth o fewn eu gallu i helpu, ond mae'r clefyd yn dal i fod yno. Bydd y meddygon a'r nyrsys yn gwneud yn siŵr bod Mam/Dad yn derbyn gofal da."

C: "Ai fy mai i yw'r salwch?"
A: "Na, dwyt ti ddim wedi achosi salwch Mam/Dad."

C: "A fydd Mam/Dad [y rhiant iach] yn marw hefyd a phwy fydd yn gofalu amdanaf?"
A: "Mae Mam / Dad yn iach a bydd Nain (Mam-gu)/Taid (Tad-cu)/ Modryb/Ewythr yno hefyd i ofalu amdanat."

C: "A yw Mam/Dad yn mynd i farw?"
A: "Mae'r meddygon a'r nyrsys yn mynd i geisio rheoli'r clefyd, ond nid yw Mam/Dad yn mynd i wella. Y newyddion trist iawn yw ei bod hi/ef yn mynd i farw."

C: "Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n marw?"
A: "Bydd corff Mam/Dad yn stopio gweithio a phan fydd hi/ef yn marw bydd eu calon yn stopio curo. Mae hynny'n golygu na fydd angen i Mam/Dad fwyta, cysgu ac yfed mwyach."

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol rhoi sicrwydd i rieni ei bod yn iawn dweud "nid ydym yn gwybod" i rai o'r cwestiynau y mae eu plant yn eu gofyn.

4. Anogwch y defnydd o iaith syml.

Mae'n bwysig annog rhieni i ddefnyddio iaith syml, fel bod eu plant yn deall y sefyllfa. Yn aml gall rhieni fod yn ansicr sut i esbonio'r prognosis i'w plant mewn ffordd sy'n briodol i'w hoedran. Cynghorwch rieni i osgoi terminoleg ddryslyd a geiriau cyfystyr gyda'u plant, er enghraifft, anogwch rieni i ddefnyddio'r gair 'canser' yn hytrach na 'lwmp', a 'marw' yn hytrach na 'mynd i'r ochr draw'.

Dylai rhieni hefyd roi gwybod i bobl eraill fel neiniau a theidiau, modrybedd neu ewythrod i ddefnyddio'r termau hyn os ydynt yn siarad â'r plant am salwch eu rhieni.

Dylai rhieni hefyd atgyfnerthu bod y cyflwr hwn sy'n cyfyngu ar fywyd yn wahanol iawn i salwch y gallai'r plentyn fod wedi'i gael, fel annwyd, a'i wneud yn glir nad yw' rhiant yn gallu gwella o'r salwch. Gall rhieni ddefnyddio eu credoau crefyddol wrth esbonio eu salwch, neu eu marwolaeth. Fodd bynnag, mae'n dal yn bwysig bod plant yn deall bod cyflwr marwolaeth yn barhaol.

Atgoffwch rieni efallai y bydd yn rhaid iddynt ailadrodd gwybodaeth fwy nag unwaith i blant, er mwyn sicrhau eu bod yn ei deall. Efallai y bydd rhoi 'darnau' o wybodaeth ar wahanol adegau yn haws i blant iau eu deall.

Gallai ffordd bosibl i rieni ddechrau'r sgwrs hon gyda'u plant fod:

"Fel rwyt ti'n gwybod, mae Mam/Dad wedi bod yn cael cemotherapi ar gyfer eu canser - mae'r meddygon wedi dweud wrthym nad yw'n gweithio cystal ag yr oedden nhw'n gobeithio, ac mae'r canser yn lledaenu yn ei chorff/gorff."

"Y newyddion trist iawn yw nad yw hi/ef yn mynd i wella."

Dylid annog rhieni i roi gwybodaeth barhaus i'w plant wrth i'r salwch fynd yn ei flaen.

5. Esboniwch fod dangos emosiwn yn briodol

Gall rhannu newyddion anodd gyda'r plant fod yn llethol i rieni. Rhowch sicrwydd i rieni ei bod yn iawn iddyn nhw ddod yn ddagreuol ac yn emosiynol gyda'u plant. Mae hon yn ffordd iach a phriodol o ymateb. Mae'n helpu plant i ddeall difrifoldeb y sefyllfa ac yn rhoi caniatâd iddynt ddangos emosiynau hefyd. Anogwch rieni i rannu eu meddyliau a'u teimladau gyda'u plant.

Ffordd bosibl i rieni siarad â'u plant am emosiynau fydd:

"Mae'n iawn ar adegau i ti deimlo'n drist am salwch Mam/ Dad - mae pob teimlad yn bwysig ac ar hyn o bryd rydyn ni'n teimlo'n drist hefyd."

istock

6. Mae plant yn ymateb yn wahanol i'w gilydd

Esboniwch i rieni fod plant o bob oed yn ymdopi â sefyllfaoedd heriol yn wahanol. Er enghraifft, efallai na fydd rhai yn crio pan fydd y newyddion am y salwch sy'n cyfyngu ar fywyd yn cael ei rannu gyda nhw, gall eraill fod yn ddig am y sefyllfa neu yn cael trafferth cysgu. Mae'n bwysig rhoi sicrwydd i rieni bod y rhain i gyd yn ymatebion arferol gan blant. Fodd bynnag, dylid annog rhieni i ofyn am gymorth gan weithiwr proffesiynol os ydynt yn pryderu am ymddygiad eu plentyn mewn ymateb i'r newyddion.

Efallai y bydd rhai plant angen mwy o wybodaeth am y salwch a dylai rhieni annog eu plant i ofyn cwestiynau.

Gall fod yn ddefnyddiol annog rhieni i ddweud rhywbeth fel:

"Rydyn ni'n gwybod y gallai hyn fod yn ddryslyd iawn i ti. Fe alli di siarad â ni neu ofyn cwestiynau ar unrhyw adeg. Neu os wyt ti am siarad â rhywun arall, fel dy athro, mae hynny'n iawn hefyd."

istock

7. Anogwch rieni i beidio â rhoi gobaith ffug i'w plant

Mae'n bwysig ein bod fel gweithwyr proffesiynol yn gwneud yn siŵr bod rhieni yn deall difrifoldeb y salwch a'n bod ni'n rhoi gwybodaeth gywir iddynt. Anogwch rieni i fod yn glir ac yn onest wrth rannu realiti prognosis gwael gyda'u plant.

Ffordd bosibl o fynd i'r afael â hyn gyda rhieni yw dweud:

"Rwy'n gwybod ein bod ni am barhau i fod yn obeithiol, ond mae'n bwysig bod eich plant yn gwybod y gwir am yr hyn sy'n digwydd."

istock

8. Anogwch rieni i ddefnyddio eu rhwydwaith cymorth

Mae aelodau o'r teulu, ffrindiau neu bobl yn y gymuned yn aml eisiau helpu pan fydd gan riant salwch sy'n cyfyngu ar fywyd. Dylid annog rhieni i ddefnyddio eu rhwydwaith cymorth os a phan fo angen. Gall defnyddio'r rhwydweithiau cymorth hyn helpu rhieni i reoli gweithgareddau ymarferol o ddydd i ddydd, fel gwaith tŷ neu fynd â'u plant i'r ysgol.

Dylid annog rhieni hefyd i ddweud wrth weithwyr proffesiynol perthnasol am eu sefyllfa, fel athrawon ysgol ac arweinwyr gweithgareddau allgyrsiol. Gall cymunedau ffydd. elusennau, ac ysgolion fod yn arbennig o gefnogol ar adegau anodd.

Efallai yr hoffech chi ddweud wrth rieni rhywbeth fel:

"Fe alla i weld bod gennych chi lawer i ymdopi ag ef ar hyn o bryd. A oes unrhyw un arall sy'n gallu rhoi rhywfaint o help neu gymorth i chi?"

istock

9. Anogwch rieni i gynnal trefn arferol

Er mwyn rhoi sefydlogrwydd dylid annog rhieni i gynnal arferion a gweithgareddau teuluol gymaint â phosibl. Mae hyn yn cynnwys y plant yn mynd i'r ysgol a chymryd rhan mewn gweithgareddau allgyrsiol a chymdeithasol. Rydym yn gwybod bod plant yn elwa o gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a threulio amser gyda ffrindiau.

Mae'n bwysig annog rhieni i gynnal ffiniau iach yn y cyfnod hwn o ansicrwydd, fel arferion amser gwely arferol.

Efallai yr hoffech fynd i'r afael â hyn gyda rhieni trwy ddweud rhywbeth fel:

"Mae'n bwysig i blant gael hwyl ac amser i ffwrdd o feddwl am eich salwch."

istock

10. Anogwch gynllunio ymlaen llaw

Gall rhieni gael eu cysuro wrth wybod y bydd eu dymuniadau ar gyfer eu plant yn y dyfodol yn cael eu parchu. Efallai y byddan nhw eisiau 'gohirio' paratoi ar gyfer y dyfodol tan adeg ddiweddarach, ond gall hyn olygu eu bod yn mynd yn rhy sâl ac nad ydyn nhw'n cael cyfle i wneud hynny. Pan fydd rhieni'n gwneud cynlluniau ar gyfer y dyfodol mae'n ei gwneud hi'n haws i'r teulu ymdopi ar ôl i'r rhiant farw.

Anogwch rieni i ddechrau gwneud paratoadau ar gyfer y dyfodol yn fuan ar ôl derbyn y prognosis gwael, tra eu bod yn dal i fod yn ddigon da i wneud hynny. Gall paratoadau allweddol gynnwys gwneud Ewyllys, amlinellu cynlluniau angladd, gwybod cyfrineiriau cyfrifon, a rheoli materion ariannol neu gyfreithiol fel trefnu gwarchodaeth i'r plant.

Efallai y bydd rhai rhieni hefyd eisiau cofnodi atgofion trwy dynnu lluniau, recordiadau sain neu fideos, tra efallai y bydd eraill eisiau dogfennu atgofion trwy ysgrifennu llythyrau a chardiau ar gyfer dyfodol y plentyn.

Ffordd bosibl o fynd i'r afael â'r sgwrs hon gyda rhieni yw dweud:

"Rwy'n deall ei fod yn anodd iawn i chi, ond mae'n bwysig iawn cynllunio ymlaen llaw pan fyddwch chi'n teimlo'n ddigon da. Bydd hyn yn helpu'ch teulu yn nes ymlaen."

Mae'r awgrymiadau hyn wedi'u datblygu i'ch helpu chi fel gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i rymuso teuluoedd sy'n cael eu heffeithio gan salwch sy'n cyfyngu ar fywyd. Rydym yn cydnabod y gall hyn fod yn heriol ac yn emosiynol i bawb. Ond gall rhoi cymorth priodol i deuluoedd gael effaith gadarnhaol ar sut mae eu plant yn ymdopi mewn profedigaeth, ac yn ddiweddarach mewn bywyd. Am fwy o wybodaeth am salwch terfynol a phrofedigaeth ewch i **mariecurie.org.uk** neu darllenwch fwy yn y cyhoeddiadau ar y dudalen ganlynol.

Cyfeirnodau

Hanna, JR, McCaughan, E., & Semple, CJ (2019). Challenges and support needs of parents and children when a parent is at end of life: A systematic review. *Palliative Medicine*, 33(8), 1017-1044. https://doi.org/10.1177/026921631985762

Hanna, JR, McCaughan, E., & Semple, CJ (2020). Immediate bereavement experiences when a parent of dependent children has died of cancer Funeral directors' perspectives. *Death Studies*, 1-10. https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1793433

Hanna, J. R., McCaughan, E., Beck, E. R., & Semple, C. J. (2021). Providing care to parents dying from cancer with dependent children: Health and social care professionals' experience. *Psycho-Oncology,* 30(3), 331-339. https://doi.org/10.1002/pon.5581

Marshall, S., Fearnley, R., Bristowe, K., & Harding, R. (2021). The perspectives of children and young people affected by parental life-limiting illness: An integrative review and thematic synthesis. *Palliative Medicine*, 35(2), 246-260. https://doi.org/10.1177/0269216320967590

Marshall, S., Fearnley, R., Bristowe, K., & Harding, R. (2022). 'It's not just all about the fancy words and the adults': Recommendations for practice from a qualitative interview study with children and young people with a parent with a life-limiting illness. *Palliative Medicine.* https://doi.org/10.1177/02692163221105564

McCaughan, E., Semple, C. J., & Hanna, J. R. (2021). 'Don't forget the children': a qualitative study when a parent is at end of life from cancer. *Supportive Care in Cancer*, 1-8.
https://doi.org/10.1007/s00520-021-06341-3

Semple, C. J., McCaughan, E., Beck, E. R., & Hanna, J. R. (2021). 'Living in parallel worlds'–bereaved parents' experience of family life when a parent with dependent children is at end of life from cancer: A qualitative study. *Palliative Medicine*, 35(5), 933-942.
https://doi.org/10.1177/02692163211001719

Semple, C. J., McCaughan, E., Smith, R., & Hanna, J. R. (2021). Parent's with incurable cancer: 'Nuts and bolts' of how professionals can support parents to communicate with their dependent children. *Patient Education and Counselling.*
https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.06.032

Noder

Caiff yr wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn ei darparu er budd a defnydd personol gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â gofal lliniarol a diwedd oes. Caiff yr wybodaeth ei rhoi fel canllawiau cyffredinol er gwybodaeth yn unig. Ni ddylid ei hystyried fel cyngor meddygol na chlinigol, na'i defnyddio yn lle cyngor personol neu benodol gan ymarferydd meddygol cymwysedig. Mewn perthynas â materion cyfreithiol, ariannol neu faterion eraill sy'n cael eu trafod yn yr wybodaeth hon, dylech hefyd ystyried ceisio cyngor proffesiynol penodol o ran eich amgylchiadau personol chi. Er ein bod yn ceisio sicrhau bod yr wybodaeth hon yn gywir, nid ydym yn derbyn unrhyw atebolrwydd all godi yn sgil ei defnyddio. Ewch i'n gwefan i weld y telerau ac amodau llawn

Oedd hyn yn ddefnyddiol i chi?

Os oes gennych unrhyw adborth am y llyfryn hwn, anfonwch e-bost atom yn **research.info@mariecurie.org.uk**

Marie Curie

Marie Curie yw prif elusen diwedd oes y DU. Beth bynnag yw'r salwch, ble bynnag yr ydych chi, rydyn ni gyda chi tan y diwedd.

Mae Marie Curie yn darparu gwybodaeth am ddim i weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn ein Parth Gwybodaeth Gofal Lliniarol. Mae ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol nad ydynt yn arbenigwyr mewn gofal lliniarol, ond gall hefyd fod yn ddefnyddiol i weithwyr gofal lliniarol proffesiynol.

Mae ein gwybodaeth yn cynnwys popeth o ofal cyflwr penodol a gofal diwedd oes, i arfer gorau mewn cyfathrebu a gofalu neu gymunedau nad ydynt yn cael eu gwasanaethau'n ddigonol. **Ewch i: mariecurie.org.uk/palliative-care-knowledge-zone**

0800 090 2309*

Mae Marie Curie yn darparu cymorth am ddim dros y ffôn mewn mwy na 200 o ieithoedd, a thrwy we-sgwrs, i unrhyw un sydd â salwch y maent yn debygol o farw ohono a'r rhai sy'n agos atynt.

Mae ein tîm, sy'n cynnwys nyrsys a Swyddogion Cymorth Ynni arbenigol, yn cynnig cymorth ymarferol ac emosiynol ar bopeth o reoli symptomau a gofal o ddydd i ddydd i wybodaeth ariannol a chymorth mewn profedigaeth. Ewch i **mariecurie.org.uk/support**

Allwn ni ddim gwneud hyn heboch chi

Mae ein gwasanaethau gwybodaeth a chymorth rhad ac am ddim yn cael eu hariannu'n gyfan gwbl gan eich rhoddion hael. Diolch i chi, gallwn barhau i gynnig yr hyn sydd ei angen ar bobl, pan fydd ei angen arnynt. I gyfrannu, ewch i **mariecurie.org.uk/donate**

* Mae galwadau am ddim o linellau tir a ffonau symudol.
Efallai y bydd eich galwad yn cael ei recordio at ddibenion hyfforddi a monitro.

Cyhoeddwyd: Mai 2025.
Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (207994) a'r Alban (SC038731). Cedwir pob hawl. M1249