



Aros am ofal adsefydlu yn dilyn anaf i'r ymennydd

Ysgrifennwyd ar y cyd â Daniel Friedland, Niwroseicolegydd Clinigol Ymgynghorol

Cyflwyniad

Ar ôl cael eu rhyddhau o'r ysbyty, mae angen cyfnod o adsefydlu ar lawer o oroeswyr anaf i'r ymennydd er mwyn hwyluso eu hadferiad. Gall hyn fod naill ai fel cleifion mewnol, pan fyddant yn aros mewn uned adsefydlu wedi anaf i'r ymennydd am gyfnod i gael therapi, neu fel cleifion allanol pan fydd tîm cymunedol yn eu hardal yn darparu'r gwasanaeth adsefydlu.

Yn anffodus mae gan wasanaethau o'r fath restrau aros hir a gallai wythnosau neu fisoedd fynd heibio cyn y bydd goroeswr anaf i'r ymennydd yn cael gwasanaeth adsefydlu. I lawer o oroeswyr ac aelodau'r teulu gall yr amser hwn fod yn un anodd a dryslyd, a bydd rhai aelodau'r teulu yn dechrau meddwl sut y gallan nhw helpu'u perthynas yn y cyfamser.

Ysgrifennwyd y daflen ffeithiau hon ar gyfer aelodau o deulu'r unigolyn sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd, sydd gartref ac ar restr aros am ofal adsefydlu. Mae'n rhoi awgrymiadau a gwybodaeth i helpu'r teulu i gefnogi eu perthynas yn ystod y cyfnod aros ac mae'n tynnu sylw at adnoddau eraill defnyddiol a pherthnasol gan Headway a all fod o gymorth yn ystod y cyfnod hwn.

Awgrymiadau ar gyfer y cyfnod o aros am ofal adsefydlu

Nod adsefydlu yw gwella'r graddau y mae unigolyn yn adfer yn dilyn anaf i'r ymennydd. Mae'n fwyaf effeithiol pan roddir y gofal adsefydlu o fewn ychydig ddyddiau ar ôl i'r claf gael ei ryddhau o'r ysbyty yn hytrach nag o fewn wythnosau neu fisoedd yn ddiweddarach. Serch hynny mae'n bosib i'r ymennydd adfer ei hun i ryw raddau. Nid ydym yn deall yn llawn y broses sy'n sail i hyn, ond credir bod rhywfaint o adrefnu celloedd yr ymennydd yn digwydd yn ystod yr oriau, dyddiau a'r wythnosau sy'n dilyn anaf i'r ymennydd. Gall hyn olygu y gall y goroeswr wella hyd yn oed pan fydd gartref yn aros am wasanaeth adsefydlu.

Yn ystod y cyfnod hwn mae'n bwysig ystyried y canlynol:

- Cadwch mewn cysylltiad â meddyg teulu eich perthynas i sicrhau bod y trefniant ar gyfer adsefydlu yn dal ar y trywydd iawn.
- Mae'n arferol i bobl deimlo blinder yn dilyn anaf i'r ymennydd, yn enwedig yn ystod yr wythnosau cyntaf. Os yw eich perthynas yn teimlo'n flinedig, gadewch iddo orffwys a cheisiwch ei annog i beidio ag ymladd yn erbyn y blinder. Ceir



mwy o wybodaeth am hyn yn llyfryn Headway *Managing anger after brain injury*.

- Gwnewch yn siŵr nad oes pethau a all gynhyrfu'r unigolyn yn ei amgylchedd , er enghraifft sŵn uchel neu oleuadau llachar iawn.
- Anogwch eich perthynas i gynyddu ei weithgarwch yn raddol yn ystod yr wythnosau cyntaf yn hytrach na mynd yn syth yn ôl i'r drefn arferol oedd ganddo cyn yr anaf. Mae hyn yn bwysig yn arbennig os nad yw eich perthynas yn gallu dirnad sut effaith y mae'r anaf wedi ei chael arno. Ceir mwy o wybodaeth am hyn yn nhaflen ffeithiau Headway *Diffyg dirnadaeth ar ôl anaf i'r ymennydd*.
- Cofiwch fod problemau rheoli dicter yn gyffredin yn dilyn anaf i'r ymennydd. Os yw'r dicter yn cael ei gyfeirio atoch chi, arhoswch yn dawel ac atgoffwch eich hun nad yw'n bersonol. Ceir mwy o wybodaeth yn llyfryn Headway *Managing anger after brain injury* a thafleenni Headway *Rheoli dicter: cyngor ar gyfer goroeswyr anaf i'r ymennydd* a *Rheoli dicter: cyngor ar gyfer teuluoedd, cyfeillion a gofalwyr*.
- Mae'n bosibl y bydd eich perthynas yn ddagreuol neu'n ofidus, ac efallai y bydd yn ei chael hi'n anodd rheoli ei emosiynau. Tawelwch ei feddwl drwy ddweud y bydd hyn yn lleddfu gydag amser ac anogwch ef i gael cymorth gan wasanaethau megis ei grŵp neu gangen leol o Headway, neu linell gymorth Headway ar 0808 800 2244 neu helpline@headway.org.uk.
- Effaith gyffredin arall anaf i'r ymennydd yw problemau'r cof. Weithiau bydd angen atgoffa eich perthynas o bethau neu ei annog i wneud rhywbeth arbennig. Os yw problemau'r cof yn parhau dylai'r tîm adsefydlu allu helpu drwy gyflwyno ffyrdd o ymdopi â hyn. Ceir mwy o wybodaeth ac awgrymiadau y gellir rhoi cynnig arnyn nhw gartref yn llyfryn Headway *Managing anger after brain injury*.

Gallech ystyried y syniad o gael rhaglen o weithgareddau yn y cartref. Mae hyn yn golygu creu amserlen reolaidd sy'n ymwneud â gweithgareddau o amgylch y cartref y gall eich perthynas eu mwynhau a'u cyflawni'n ddiogel. Gallwch ddathlu cynnydd wrth iddo gwblhau'r gweithgaredd, er enghraifft pan fydd yn llwyddo i wneud paned o de heb i neb ei atgoffa ymhle y cedwir y bagiau te, llaeth a siwgr. Ceir mwy o wybodaeth am gynllunio rhaglen o weithgareddau yn y cartref ac awgrymiadau defnyddiol eraill yn llyfryn Headway *Redeveloping skills after brain injury*.



Swyddogaeth y teulu adeg adsefydlu

Nid y claf sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd a'r tîm adsefydlu yw'r unig rai sy'n ymwneud ag adsefydlu. Mae aelodau'r teulu yn aml yn chwarae rhan allweddol yn y broses o adsefydlu gan eu bod yn cynnig cymorth emosiynol ac ymarferol i'r goroeswr yn ystod y dyddiau cynnar a'r broses adsefydlu. Fel aelod o'r teulu, mae'n bwysig ichi gofio y gall y ffordd yr ydych chi'n rhyngweithio gyda'ch perthynas fod yn gymorth neu'n rhwystr; mae'n dibynnu ar eich ymateb chi i'w ymddygiad ef.

Er enghraifft, os yw eich perthynas yn mynd yn ddig a chithau yn ymateb drwy weiddi yn ôl, gall hyn ddwysáu'r ymddygiad dig. Ar y llaw arall, os ydych yn ymateb yn dawel ac yn rheoli'r dicter yn effeithiol, byddwch yn annog ymddygiad priodol a bydd hyn yn helpu ei adferiad.

Gall dysgu am anaf i'r ymennydd fod yn ddefnyddiol iawn, nid yn unig i'r goroeswr ei hun ond hefyd i aelodau'r teulu a ffrindiau. Gall deall effeithiau'r anaf ar y goroeswr heddiw ac efallai yn y dyfodol helpu i ddyfeisio strategaethau ymdopi. Gall fod yn ddefnyddiol iawn, wrth aros am ofal adsefydlu, ichi ddefnyddio'r amser i addysgu'ch hunan am anafiadau i'r ymennydd. Gallai hyn helpu'ch perthynas i ddeall ei anaf ei hun a hefyd ddeall sut mae adsefydlu yn gallu ei helpu i wella.

Gall god yn dipyn o gyfrifoldeb ymgymryd â'r swyddogaeth o ofalu am rywun sydd ag anaf i'r ymennydd, yn enwedig os ydynt wedi dychwelyd adref heb unrhyw ofal adsefydlu. Fel gofalwr, efallai y byddwch yn dewis gostwng eich oriau gwaith neu'n canfod bod gennych lai o amser i chi eich hun.

Os oes modd, ystyriwch drefnu i aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau dreulio amser bob wythnos gyda'r goroeswr. Gallech hefyd holi i weld a all y gwasanaethau cymdeithasol drefnu i'ch helpu gyda'r gofal, er enghraifft drwy drefnu i weithiwr cymorth alw heibio, neu edrychwch am gynllun cyfeillio. Byddai hyn yn caniatáu i chi gael seibiant o'r gofalu. Gellir hefyd ystyried hwn yn gyfnod o 'therapi' os oes gan yr aelod o'r teulu neu'r ffrind drefn arferol o gwblhau gweithgaredd penodol gyda'r goroeswr yn ystod pob ymweliad. Ceir mwy o wybodaeth ac awgrymiadau i rywun sy'n ymgymryd â swyddogaeth gofalwr yn llyfryn Headway *Caring for someone with a brain injury*.

Mae rhai o grwpiau a changhennau Headway hefyd yn gallu cynnig gofal seibiant a chefnogaeth gan gymheiriaid i ofalwyr. Ceir mwy o wybodaeth am hyn isod.

Ffynonellau cymorth yn y cyfamser

Grwpiau a changhennau Headway

Mae Headway yn gweithredu rhwydwaith o grwpiau cymorth a changhennau ledled y DU



sy'n gallu cynnig cymorth lleol i oroeswyr anaf i'r ymennydd a'u teuluoedd. I ganfod eich grŵp neu gangen Headway leol ewch i www.headway.org.uk/supporting-you.

Llinell gymorth Headway

Mae llinell gymorth Headway, a arweinir gan nyrsys, ar gael i gynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth ar unrhyw adeg yn ystod cyfnod yr anaf i'r ymennydd. I gysylltu â'r llinell gymorth ffoniwch 0808 800 2244 neu e-bostiwch helpline@headway.org.uk.

Meddyg teulu eich perthynas

Efallai fod gan eich perthynas rywffaint o gymorth a drefnwyd gan yr ysbyty pan gafodd ei ryddhau, er enghraifft drwy gynllun gofal iechyd parhaus y GIG.

Fodd bynnag, os nad oes cymorth wedi ei drefnu ac mae eich perthynas yn teimlo bod angen cymorth arno yn ystod y cyfnod o aros am ofal adsefydlu, anogwch ef i siarad â'i feddyg teulu. Gallai fod yn fuddiol ichi fynd gyda'ch perthynas i'r apwyntiad er mwyn ichi sôn am bryderon efallai y bydd eich perthynas yn anghofio sôn amdanynt neu efallai nad yw yn eu dirnad. Gall y meddyg teulu atgyfeirio'r perthynas at wasanaethau lleol yn yr ardal i helpu yn y cyfamser.

Adsefydlu preifat

Mewn rhai achosion efallai y bydd modd trefnu adsefydlu preifat, er enghraifft os yw eich perthynas yng nghanol proses o hawlio iawndal. Os felly, dylai ef neu chi drafod y dewis o adsefydlu preifat gyda'i gyfreithiwr. Mae adsefydlu preifat yn ddrud iawn a dylid rhoi ystyriaeth fanwl iddo. Mae llinell gymorth Headway yn cynnig gwybodaeth ac yn gallu eich cyfeirio at sefydliadau sy'n cynnig therapyddion adsefydlu preifat. Efallai y gellid trefnu bod rheolwr achos anaf i'r ymennydd yn hwyluso mynediad at adsefydlu preifat, ond eto i gyd, yn aml nid yw'n hawdd cael gafael ar y rhain oni bai fod proses o hawlio iawndal ar waith.

Cymorth ymarferol arall

Os oes angen cymorth yn y cartref neu gymorth ag agweddau ar fywyd bob dydd arnoch chi neu'ch perthynas, dylech ystyried cysylltu â thîm gofal cymdeithasol i oedolion yr awdurdod lleol i drefnu asesiad o anghenion. Ceir mwy o wybodaeth am hyn ar wefan y GIG www.nhs.uk/conditions/social-care-and-support-guide, neu ar wefan eich awdurdod lleol.

Gall y newidiadau i amgylchiadau eich perthynas olygu y gall hawlio budd-daliadau lles amrywiol, er enghraifft os nad yw'n gallu gweithio mwyach. Ceir mwy o wybodaeth am hyn ac am y budd-daliadau sydd ar gael a sut i wneud cais amdanynt yn llyfryn Headway *A guide to welfare benefits after brain injury*.

Efallai yr hoffech siarad â'ch grŵp neu gangen leol o Headway i weld a allant gynnig



rhywfaint o gymorth ymarferol yn y cyfamser.

Gwneud cwyn ynglŷn ag aros am ofal adsefydlu

Os ydych yn teimlo na chafodd gofal eich perthynas ei reoli'n briodol, neu os oedd rhoi eich perthynas ar restr aros wedi cael effaith niweidiol ar ei adferiad, yna efallai yr hoffech sôn am eich pryderon wrth feddyg teulu eich perthynas yn y lle cyntaf. Os na chewch eich bodloni, gallech ystyried mynd â'ch cwyn at yr ombwdsman neu wasanaeth arall cyfatebol.

Ceir gwybodaeth a chanllawiau ar sut i wneud cwyn yn nhaflen ffeithiau Headway *Gwneud cwyn am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.*

Cwestiynau cyffredin

Os yw fy mherthynas yn gorfod aros am wasanaeth adsefydlu, yna a fydd hyn yn cael effaith negyddol ar ei adferiad?

Mae hyn yn dibynnu ar nifer o ffactorau megis hyd y rhestr aros. Ni ddylai ychydig wythnosau o aros rwystro adferiad eich perthynas, yn wir gall hyn roi amser iddo addasu i fywyd gartref a gall ei helpu i sylweddoli beth yw ei gryfderau a'i wendidau.

Dylech gadw llygad am unrhyw effeithiau'r anaf i'r ymennydd sy'n achosi pryder. Os gwelwch fod eich perthynas yn isel ei ysbryd, yn bryderus neu'n mynd yn fwy ac yn fwy dig, dylech ei annog i weld ei feddyg teulu. Os yw'n cael trawiadau, dylai fynd i'r Uned Damweiniau ac Achosion Brys. Os yw'n cael cur pen yn rheolaidd neu'n teimlo'n ben ysgafn a simsan, anogwch ef i ofyn i'r meddyg teulu i'w atgyfeirio at niwrolegydd. Os ydych yn bryderus ynghylch unrhyw symptomau sy'n datblygu'n sydyn, yna ffoniwch GIG Cymru 111 neu galwch am ambiwlans. Dylai canllawiau penodol am y symptomau i gadw llygad amdanynt, ac â phwy i gysylltu os oes gennych bryderon, fod ar gael yn yr wybodaeth a gawsoch gan gydlynnydd rhyddhau cleifion pan adawodd eich perthynas yr ysbyty.

Clywais fod adferiad yn dilyn anaf i'r ymennydd yn dod i ben ar ôl blwyddyn. Yw hyn yn wir?

Mae pobl yn siarad weithiau am 'fffenest' gyfyngedig o adferiad yn dilyn anaf i'r ymennydd, er enghraifft, fod adferiad yn dod i ben ar ôl blwyddyn. Serch hynny, mae'n hysbys erbyn hyn nad yw hyn yn wir a bod pobl mewn gwirionedd yn parhau i wella dros nifer o flynyddoedd yn dilyn anaf i'r ymennydd. Yn wir, dywed llawer nad ydynt byth yn peidio ag adennill y sgiliau a gollwyd yn dilyn eu hanaf. Er hynny, mae'r cynnydd gweledol mwyaf yn digwydd yn ystod y chwe mis cyntaf yn dilyn yr anaf, fwy neu lai, ac mae'r cynnydd ar ôl hyn yn llai amlwg.



Beth petai fy mherthynas heb gael ei atgyfeirio at ofal adsefydlu a minnau'n credu bod angen hynny arno?

Os cafodd eich perthynas ei ryddhau o'r ysbyty heb drefniant ar gyfer adsefydlu, a bod gennych chithau reswm dros gredu y byddai'n elwa ohono, mae dewis ar gael o hyd. Mae gennych chi a'ch perthynas berffaith hawl i gael gwasanaethau adsefydlu, hyd yn oed os dywedwyd wrthyich nad oes rhai ar gael neu nad oes eu hangen.

Y peth cyntaf i'w wneud yw trafod y mater gyda meddyg teulu ac / neu ymgynghorydd eich perthynas. Efallai y gallen nhw drefnu atgyfeiriad. Gallwch hefyd chwilio am wasanaethau adsefydlu eich hun a chysylltu â nhw yn uniongyrchol. Mae cyfeiriadur Darparwr Cymeradwy Headway yn rhoi manylion am unedau adsefydlu ledled y DU sydd wedi eu hachredu gan Headway. I gael mwy o fanylion ewch i www.headway.org.uk/supporting-you. Ceir mwy o wybodaeth a chanllawiau am ddod o hyd i wasanaethau adsefydlu yn llyfryn Headway *Adsefydlu yn dilyn anaf i'r ymennydd*.