



Rheoli blinder yn dilyn anaf i'r ymennydd

Mae'r daflen ffeithiau hon wedi ei haddasu a'i chyfieithu o lyfryn Headway *Managing fatigue after brain injury*. Fe'l hysgrifennwyd ar gyfer pobl sydd wedi cael anaf i'r ymennydd ac sy'n teimlo'n flinedig. Bwriad yr wybodaeth yw helpu'r rhai sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd, eu teuluoedd a'u cyfeillion, i ddeall blinder a sut mae'n effeithio arnynt hwy.

Enillodd yr wybodaeth yn y daflen ffeithiau hon Wobr Gyntaf yng Ngwobrau Gwybodaeth i Gleifion Cymdeithas Feddygol Prydain 2009.

Cynnwys

Cyflwyniad	1
Beth yw blinder?.....	2
Blinder yn dilyn anaf i'r ymennydd	2
Adnabod blinder.....	3
Sbardunau i flinder	4
Rheoli eich blinder	5
Ffactorau sy'n ymwneud â hwyliau.....	5
Pennu cyflymder	6
Hylendid cwsg.....	7
Ymarfer corff	8
Maeth a hydradu	8
Meddyginiaeth.....	9
Addasu amgylcheddol	9
Strategaethau (meddwl) gwybyddol.....	10
Ymwybyddiaeth fyfyriol.....	10
Crynodeb	11
Ynglŷn â'r noddwyr	11
Ynglŷn â'r awduron	12
Cydnabyddiaethau	12

Cyflwyniad

Ysgrifennwyd y daflen ffeithiau hon ar gyfer pobl sydd wedi cael anaf ar yr ymennydd ac sy'n profi blinder. Nod yr wybodaeth yw eich helpu chi, eich teulu a'ch cyfeillion, i ddeall eich blinder a sut mae'n effeithio arnoch. Drwy reoli blinder ac nid drwy gael gwared arno yr eir i'r afael â blinder. Rydym yn gobeithio, ar ôl ichi ddarllen y daflen ffeithiau hon, y



byddwch yn dod o hyd i rai ffyrdd newydd o reoli eich blinder fel eich bod yn gallu teimlo bod gennych fwy o reolaeth a bod gennych fwy o ddewis ynglŷn â'r hyn yr ydych yn ei wneud a sut yr ydych yn teimlo.

Beth yw blinder?

Mae pawb yn profi blinder ar ryw adeg yn dilyn cyfnod o weithgaredd corfforol neu feddyliol ac mae'n arwydd sy'n dweud wrthym am gymryd seibiant. Mae cyfyngiad amser ar flinder 'cyffredin' ac mae gorffwys yn lleddfu blinder. Ond gall blinder 'patholegol', fel yr hyn a brofir yn dilyn anaf i'r ymennydd, fod yn bresennol y rhan fwyaf o'r amser. Efallai na fydd yn gwella ar ôl cael gorffwys, ac mae'n debygol o effeithio'n sylweddol ar bobl yn gallu gwneud y gorchwylion y maent eisiau eu gwneud.

Blinder yn dilyn anaf i'r ymennydd

Mae blinder yn brofiad personol sy'n wahanol i bawb. I rai, gall deimlo fel blinder llethol, sy'n golygu nad ydynt yn gallu gwneud gorchwylion beunyddiol, cyffredin. Gall pobl ddweud eu bod yn teimlo eu bod wedi llwyr ymlâdd, nad oes ganddynt egni, eu bod yn wan, nad ydynt yn gallu eu cymell eu hunain, neu eu bod yn teimlo'n gysglyd. I eraill, gall blinder waethygu anawsterau sy'n gysylltiedig â'u hanaf, er enghraifft, anghofrwydd, tymer flin, lleferydd aneglur, methu â chanolbwyntio ond am gyfnodau byr neu deimlo'n benysgafn.

Yn aml mae blinder yn golygu bod ailafael mewn swyddogaethau a gorchwylion beunyddiol blaenorol yn anodd iawn a gall wneud i bobl fod yn fwy ynysig yn gymdeithasol. O ganlyniad, gall blinder effeithio ar:

- yr hyn yr ydym yn ei feddwl (er enghraifft, "Ddylwn i ddim teimlo fel hyn; dw i'n dda i ddim")
- sut yr ydym yn teimlo (er enghraifft, yn rhwystredig, ddim yn gallu ymdopi, yn groendenau)
- yr hyn yr ydym yn ei wneud (er enghraifft, osgoi gorchwylion, neu wneud mwy o ymdrech)

Mae llawer o bobl yn profi blinder yn dilyn anaf i'r ymennydd, ond ychydig a wyddys am yr achosion sylfaenol hyd yma. Gall blinder fod yn ganlyniad anaf uniongyrchol i strwythurau'r ymennydd neu'n ganlyniad ffactorau eraill, megis angen gwneud mwy o ymdrech i feddwl neu symud (gweler 'Sbardunau i flinder').

Y rhan o system yr ymennydd yr ymddengys fod ganddi gysylltiad â blinder yw'r rhan sy'n cynnal effrogarwch. Y system ysgogi rwydol esgynnol yw hon (ARAS), sy'n cysylltu coesyn yr ymennydd â'r thalamws, yr hypothalamws a'r freithell ymenyddol. Mae'r ARAS



yn effeithio ar effrogarwch drwy ddylanwadu ar faint o wybodaeth synhwyaidd y mae'r thalamws yn ei throsglwyddo i ymwybyddiaeth effro/ymwybodol.

Mae astudiaethau ymchwil wedi dangos bod llawer o wahanol ffactorau sy'n gwneud pobl yn agored i flinder ac sy'n gallu effeithio ar y ffordd y maent yn ymateb iddo.

Mae rhai o'r ffactorau dan sylw yn cynnwys:

- pryder ac iselder
- anawsterau cysgu
- sgil-ffeithiau meddyginiaeth
- llai o stamina
- poen
- anawsterau corfforol
- anawsterau (meddwl) gwybyddol
- nam ar y synhwyrâu
- newidiadau hormonaidd
- deiet gwael
- ffyrdd unigol o ymdopi
- gwybodaeth am anaf i'r ymennydd a'i ganlyniadau
- addasu i newidiadau mewn bywyd
- yr amgylchedd
- swyddogaethau cymdeithasol
- cyflyrau meddygol eraill.

Gellid rheoli rhai o'r ffactorau hyn yn fwy effeithiol er mwyn eich galluogi i ymdopi'n well â gorchwylion beunyddiol sy'n bwysig i chi.

Astudiaethau achos

“Mae blinder wedi fy atal i rhag gwneud llawer o bethau yr ydw i wedi bod eisiau eu gwneud. Dw i'n teimlo'n ddiflas am hyn ac yn fwy felly am fod yn flinedig. Dw i'n drysu am beth y dylwn i fod yn ei wneud, sut i'w wneud a ble, pan wyf wedi blino.”

“Dw i'n brwydro yn ei erbyn, gan nad ydw i'n berson sy'n rhoi'r gorau iddi ac ymlacio a finnau ddim eisiau hynny, er fy mod i'n gwybod y galla i ymdopi'n well weithiau os ydw i'n gwneud hynny. Dw i'n dal i fod ddim eisiau rhoi'r gorau i drïo symud ymlaen â phopeth dw i'n teimlo y dylwn i ei gyflawni.”

Adnabod blinder

Er mwyn ymdopi â blinder, mae'n rhaid ichi allu ei adnabod yn gyntaf. Felly, sut yr ydych yn gwybod pa bryd yr ydych yn dechrau blino neu fod blinder yn dechrau gwaethygu? Gall



rhai arwyddion gynnwys:

- dylyfu gên
- diffyg canolbwyntio/sylwi
- y llygaid yn teimlo'n drwm, neu'r golwg yn pylu
- y pen yn teimlo'n 'niwlog'
- bod yn aflonydd/bod yn bigog
- rhannau o'r corff yn teimlo'n drwm
- y stumog yn teimlo'n sâl

Fodd bynnag, yn dilyn anaf i'r ymennydd, gall fod yn anodd sylwi ar yr arwyddion hyn. Gall hyn fod oherwydd problemau gydag adborth synhwyraidd i'r ymennydd. Pa arwyddion sydd gennych chi sy'n dweud wrthych eich bod yn dechrau teimlo'n flinedig? Sut deimlad ydyw, am beth yr ydych yn ei feddwl a sut yr ydych yn ymddwyn? Gallai fod yn ddefnyddiol gofyn i'ch teulu a'ch cyfeillion pa arwyddion y maen nhw yn sylwi arnynt.

Astudiaeth achos

"Yn aml gall ddod ar fy ngwarthaf yn araf bach. Efallai nad yw mor amlwg â hynny nes iddo ddod i'r pwynt pan ydych yn dechrau sylweddoli... alla i ddim delio â hyn ddim mwy, neu dych chi ddim yn gallu meddwl yn glir."

Sbardunau i flinder

Bydd pethau sy'n ysgogi blinder yn wahanol i bawb. Mae rhai enghreifftiau o weithgareddau yr adroddwyd eu bod yn fwy blinderus yn dilyn anaf i'r ymennydd yn cynnwys:

- gweithio wrth gyfrifiadur
- ymdrin â gwaith papur/gohebiaeth
- bod mewn awyrgylch prysur megis canolfan siopa
- canolbwyntio ar un sgwrs mewn lle swnllyd megis tafarn
- gyrru neu ddal cludiant cyhoeddus

Gall gymryd amser i weithio allan beth yw eich ysgogiadau ci, ac felly gall fod yn anodd rheoli blinder. Fodd bynnag, mae'n debygol fod rhai gorchwylion yn fwy blinedig ichi; beth yw'r rhain? Gall pobl o'ch cwmpas eich helpu chi i ganfod beth yw'r rhain. Efallai y byddech eisiau ystyried monitro eich blinder drwy raddio pa mor flinedig yr ydych yn teimlo cyn ac ar ôl gwahanol weithgareddau, ar raddfa 1-10, efallai. Gallai hyn roi syniad ichi o ba weithgareddau sy'n fwy blinderus neu'n llai blinderus, yn eich barn chi.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heb flino o gwbl

Y blinder mwyaf posibl



Mae'n bwysig cydnabod y gorchwylion neu'r sefyllfaoedd hynny sy'n fwy blinderus er mwyn ichi allu cynllunio ar eu cyfer bob dydd. Pan fyddwch yn ymwybodol o ba weithgareddau sy'n fwy neu'n llai blinderus, gallwch flaenoriaethu a gosod targedau realistig i chi'ch hunan o'r hyn y gallwch ei gyflawni mewn un diwrnod.

Rheoli eich blinder

Mae blinder yn gwella dros amser i rai pobl. Ond i lawer o bobl, mae blinder yn gyflwr y mae'n rhaid iddynt ddysgu ei reoli yn y tymor hir. Nid oes unrhyw un gwellhad ar gyfer blinder yn dilyn anaf i'r ymennydd. Mae rheoli blinder yn gofyn am amrywiaeth o strategaethau i fynd i'r afael â'r ffactorau sy'n cyfrannu ato. Gall rhai o'r strategaethau hyn ymddangos fel synnwyr cyffredin ac efallai eich bod eisoes yn defnyddio rhai ohonynt. Bydd treulio amser yn rhoi rhai o'r egwyddorion hyn ar waith yn gyson, gobeithio, yn caniatáu ichi ymdopi'n well â gorchwylion beunyddiol a theimlo bod gennych fwy o reolaeth dros eich bywyd.

Astudiaethau achos

"Mae'n dal i fod yn broblem. Bydd blinder yn dal i fod yn broblem, ond mae'n bosib ei reoli gyda strategaethau."

"Mae blinder yn rhywbeth a all wella drwy newid ffordd o fyw a bod yn ymwybodol ohono."

Bydd yr wybodaeth ganlynol yn mynd i'r afael â rhai o'r ffactorau a all gyfrannu at eich blinder, ac yn rhoi rhai syniadau i chi roi cynnig arnynt.

Ffactorau sy'n ymwneud â hwyliau

Blinder yw un o'r prif feini prawf a ddefnyddir wrth roi diagnosis o iselder. Fodd bynnag, nid yw pawb sy'n profi blinder yn dioddef o iselder. Gall anaf i'r ymennydd gael effaith sylweddol ar hwyliau ac ymddygiad. Gall hyn fod o ganlyniad i anaf uniongyrchol i'r ymennydd ei hun neu oherwydd yr effaith y mae'r anaf wedi ei gael ar fywyd unigolyn. Gall teimlo iselder, bod dan bwysau ac yn orbryderus eich gadael yn teimlo'n flinedig. I'r un graddau, pan fo pobl yn profi lefelau uchel o flinder sy'n achosi iddynt roi'r gorau i'r hyn y maent eisiau ei wneud, gallent ddweud eu bod yn teimlo'n isel ac yn bigog.

Cyn dod o hyd i'r ysgogiadau, mae llawer o bobl o'r farn fod blinder yn rhywbeth nad ydynt yn gallu ei reoli a gall hyn eu harwain at deimlo'n anobeithiol. Mae strategaethau ymdopi nodweddiadol yn cynnwys naill ai ceisio eich gwrthio eich hun yn galetach, gan fynd i gylch dieflig o lwyddiant ac aflwyddiant drwy orwneud pethau, ac yna ysigo drwy flinder neu osgoi rhai gorchwylion yn gyfan gwbl. Fodd bynnag, wrth ichi ddysgu mwy am yr hyn sy'n ysgogi eich blinder, gallwch ddechrau dod o hyd i ffyrdd o ymdopi ag ef. Gall lefelau blinder hefyd wella drwy ystyried ffactorau sy'n ymwneud â'ch hwyliau.



Beth allwch chi ei wneud?

- Byddwch yn realistig wrth gynllunio, gan bennu cyflymder ar gyfer gorchwylion er mwyn osgoi'r cylch llwyddiant ac aflwyddiant.
- Os nad ydych yn llwyddo i gyflawni rhywbeth, ceisiwch ei aildrefnu ar gyfer amser arall pan na fyddwch wedi blino.
- Ceisiwch beidio â phendroni dros bethau nad ydych wedi eu cyflawni. Nodwch pan fyddwch wedi gwneud pethau'n dda a dathlwch y cyflawniadau hyn.
- Sylwch ar eich teimladau a'ch emosiynau a'n cydnabod, ond ceisiwch beidio â phendroni drostynt.
- Cynlluniwch amser yn eich amserlen i gymryd rhan mewn gorchwylion pleruser a fydd yn gwneud ichi deimlo'n dda ynglŷn â chi eich hun.
- Dylech sylweddoli na allwch wneud cymaint ag yr oeddech yn ei wneud o'r blaen.
- Os ydych yn ymdrechu o ddifrif â'ch hwyliau, ewch i weld eich meddyg teulu. Gall dewisiadau gynnwys meddyginiaeth, cwnsela neu seicotherapi megis therapi gwybyddol ymddygiadol.

Astudiaethau achos

"Dw i'n ei chael hi'n anodd ymdopi a dw i'n gwybod nad ydw i fel arfer yn fy helpu fy hun mewn difrif drwy drio gwneud gormod."

"Dw i'n meddwl bod derbyn hyn yn helpu, a hefyd y ffaith nad oes unrhyw gywilydd mewn cyfaddef eich bod chi wedi llwyr ymlâd."

Pennu cyflymder

Mae pennu cyflymder sut y byddwch yn cyflawni eich tasgau yn ystod yr wythnos yn helpu chi i gydbwyso'r gweithgareddau hyn. Trwy wasgaru'r tasgau, efallai y gallwch leihau'r blinder.

Mae pennu cyflymder yn cynnwys:

- gorffwyso yn rheolaidd
- cynllunio eich amser a bod yn drefnus
- blaenoriaethu ble i ddefnyddio eich egni
- gwybod beth yw eich ysgogiadau a gweithio o fewn yr adnoddau sydd ar gael ichi.

Mae'n bwysig cynllunio pryd i gymryd seibiannau gorffwys yn ystod y dydd. Mae gorffwys yn golygu mynd i rywle tawel ac eistedd neu orwedd i lawr am gyfnod byr. Mae'n well cymryd seibiannau yn aml yn hytrach na chael un seibiant hir pan fo blinder yn eich taro. Mae ymlacio yn gallu eich cynorthwyo i ymdopi â straen a hybu iechyd tymor hir drwy arafu'r corff a thawelu'r meddwl. Gall ymlacio hefyd helpu i wella lefelau egni, gan eich gadael yn teimlo'n fwy effro'n gorfforol ac yn feddyliol, ac felly, wneud y gorau o'ch



adnoddau. Cynghorir pobl flinedig i gymryd seibiannau rheolaidd; fodd bynnag, mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd gwneud dim.

Gall technegau ymlacio roi canolbwynt defnyddiol ichi a sicrhau eich bod yn manteisio i'r ais i'r eithaf o'ch cyfnodau gorffwys. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol ym maes iechyd i ganfod mwy am ymlacio.

Canfuwyd bod cyfnodau o 'gyntun pwerus' yn ddefnyddiol; fodd bynnag, ceisiwch osgoi cysgu am fwy na 30 munud yn ystod y dydd. Gallai cysgu ar ôl 4pm ymyrryd ar eich cylch cwsg/effro, ac felly, os oes angen ichi gael cyntun byr, ceisiwch wneud hyn yn gynharach yn y dydd.

Mae blaenoriaethu'n golygu meddwl am yr holl orchwylion y mae'n rhaid i chi eu gwneud bod dydd/wythnos a rhoi ystyriaeth i'r canlynol:

- Pa rai yw'r pwysicaf neu fwyaf hanfodol ichi?
- Pa rai yr ydych yn eu mwynhau?
- Pa rai y gallech eu neilltuo i rywun arall?
- A allech wneud unrhyw orchwylion yn llai aml neu gael gwared â nhw yn gyfan gwbl?

Mae cynllunio eich amser a bod yn drefnus yn hanfodol bwysig i wneud yn siŵr eich bod yn cyflawni'r gorchwylion yr ydych am eu gwneud. Cynlluniwch eich diwrnod o amgylch yr amserau pan ydych ar eich gorau a'r amserau pan ydych yn fwyaf blinedig.

Hylendid cwsg

Nid oes gan hylendid cwsg ddim byd i'w wneud â hylendid personol, ond yn hytrach, mae'n ymwneud yn syml â chael trefn gysgu reolaidd. Mae hyn yn helpu'r corff i baratoi ar gyfer mynd i gysgu drwy ddechrau tawelu ac yn eich helpu i deimlo'n fwy effro wrth ddefro.

Rhai pethau y dylech eu gwneud a phethau na ddylech eu gwneud o ran hylendid cwsg

GWNEWCH HYN...

- sefydlu trefn reolaidd drwy fynd i'r gwely ar yr un amser bob dydd, a chodi ar yr un amser
- defnyddio eich gwely ar gyfer cysgu yn unig – peidiwch â gwyllo'r teledu pan ydych yn y gwely
- datblygu trefn cyn mynd i'r gwely er mwyn dechrau tawelu ac ymlacio, er enghraifft, cael bath neu wrando ar gerddoriaeth ymlaciol
- mynd allan i'r awyr agored yn rheolaidd a phrofi goleuadau cryf



- osgoi bwyta prydau bwyd trwm fin nos
- lleihau faint o gaffein a nicotin yr ydych yn ei gymryd yn ystod yr oriau cyn mynd i'r gwely
- osgoi yfed alcohol am ychydig o oriau cyn mynd i'r gwely
- creu ystafell wely lonydd sy'n oerbraf, tywyll a thawel – gall plygiau clust a llenni tywyllu fod o gymorth
- defnyddio technegau ymlacio
- osgoi straen a phoeni yn ystod amser gwely
- osgoi cael cyntun ar ôl 4pm

PEIDIWCH Â GWNEUD HYN...

- gwneud ymarfer corff o fewn tair awr i'r amser yr ewch i'r gwely
- edrych i weld faint o'r gloch yw hi os ydych yn deffro, gan y gallai hyn ei gwneud hi'n anodd mynd yn ôl i gysgu
- cymryd meddyginiaeth rhywun arall
- cael gormod o de, siocled, coffi neu ddiodydd byrlymog fin nos

Gall rhai pobl deimlo'n eithriadol o gysglyd yn ystod y dydd neu gael anhawster cysgu trwy'r nos yn dilyn anaf i rannau penodol o'r ymennydd. Os yw'r symptomau hyn yn parhau, trafodwch nhw gyda'ch meddyg teulu. Gallai atgyfeiriad i glinig cwsg i gael asesiad pellach fod yn ddefnyddiol mewn rhai achosion.

Ymarfer corff

Mae ymarfer corff yn gwella ein gallu i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Mae canllawiau presennol y llywodraeth yn argymhell 30 munud o ymarfer corff gweddol ddwys bum gwaith yr wythnos ar gyfer gwella ein ffitrwydd corfforol. Ceisiwch ddewis rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau, gan y byddwch yn fwy tebygol o ddal ati. Mae rhai pobl yn dweud bod ymarfer corff yn eich gwneud yn fwy egniol ac mae ymchwil yn dangos y gall gael effaith gadarnhaol ar eich hwyliau. Gall ymarfer corff hefyd fod o gymorth ichi allu cysgu'n drymach. Dyma ffyrdd o gynnwys ymarfer corff yn eich gweithrediadau beunyddiol:

- Parciwch y car yn bellach o'ch gweithle, neu ym mhen pellaf maes parcio'r archfarchnad.
- Dewch oddi ar y bws un stop cyn pen eich taith.
- Dringwch y grisiau yn lle defnyddio'r lifft neu'r esgynnydd.

Mae'n bwysig ceisio gwneud ymarfer corff yn rhywbeth arferol drwy gynllunio ar ei gyfer yn ystod eich diwrnod a'ch wythnos. Cyn dechrau ar drefn ymarfer corff newydd, byddai'n ddefnyddiol trafod hyn gyda'ch meddyg teulu a gofyn a yw'n cynnig cynllun atgyfeirio i'ch canolfan hamdden leol.

Maeth a hydradu

Gall rhai mathau o fwyd wneud inni deimlo'n fwy 'araf' ac yn brin o egni, tra bod mathau



eraill o fwyd yn gallu bod yn gymorth i gynnal lefelau egni am gyfnodau hwy. Mae ystyried bwyta'r pethau iawn ar yr adegau iawn, yn ôl yr hyn yr ydych yn ei wneud, yn bwysig ar gyfer rheoli blinder. Mae carbohydradau sy'n rhyddhau'n gyflym, mewn bwydydd fel losin, grawnfwyd melys, bara gwyn a diodydd siwgraidd yn torri i lawr yn gyflym ac yn boddï'r gwaed â gormod o siwgr. Gall ymchwydd yn lefelau siwgr y gwaed arwain at gynnydd tymor byr mewn egni, ond caiff hyn ei ddilyn gan lai o egni a chanolbwyntio.

Mae carbohydradau sy'n rhyddhau'n araf, mewn bwydydd fel reis brown, pasta grawn cyflawn, ffrwythau a llysiau, yn fwy 'cymhleth' ac yn cynnwys ffibr sy'n helpu i arafu'r rhyddhad o siwgr, ac felly, yn cynnal lefelau egni. Mae'n bwysig cael cydbwysedd yn y deiet o garbohydradau a phrotein 'cymhleth' sy'n dod o fwydydd fel cig, pysgod, cynhyrchion llaeth a chnau. Mae yfed digon o hylif, yn enwedig dŵr, yn hydradu'r ymennydd a'r corff. Mae hyn yn bwysig i helpu'r ymennydd a'r corff i weithio'n effeithiol. Gall yfed llawer o gaffein, fel y ceir mewn te, coffi a rhai diodydd byrlymog, wneud ichi deimlo'n fwy effro ar y cychwyn, ond mae hyn yn aml yn fyrhoedlog.

Meddyginiaeth

Ar hyn o bryd, prin iawn yw'r ymchwil i effeithiolrwydd meddyginiaeth ar gyfer rheoli blinder yn dilyn anaf i'r ymennydd. Ond canfuwyd bod rhai mathau o feddyginiaeth wedi bod o gymorth i gyflyrau eraill lle mae blinder yn symptom. Gall meddyginiaeth fod o fudd i reoli ffactorau eraill sy'n gysylltiedig â'ch anaf, megis gwrthiselyddion ar gyfer hwyliau isel, ond gall hefyd ddylanwadu ar y blinder yr ydych yn ei brofi. Gall rhai sgil-ffeithiau gynnwys syrthni a gallai wneud ichi deimlo'n fwy blinderus yn ystod y dydd.

Mae'n bwysig trafod y problemau hyn gyda'ch meddyg, a ddylai fod yn gallu rhoi cyngor ichi ar fanteision meddyginiaeth ac awgrymu unrhyw ddewisiadau eraill.

Addasu amgylcheddol

Er mwyn gwneud y defnydd gorau o'r galluoedd meddyliol a chorfforol sydd gennych, efallai y byddech eisiau ystyried yr amgylchedd yr ydych yn byw ac yn gweithio ynddo. Mae bod yn drefnus ac osgoi ymyrraeth yn gallu helpu i leihau cymaint â phosibl o'r ymdrech gorfforol a meddyliol sydd ei angen i gwblhau gorchwyl.

Awgrymiadau:

- Bydd technegau 'arbed egni' o gymorth os ydych yn profi 'blinder corfforol'; er enghraifft, yn llithro eitemau yn lle eu codi, ddefnyddio basged ddillad ar olwynion neu wneud yn siŵr fod eitemau a ddefnyddir yn rheolaidd yn hawdd eu cyrraedd.
- Rhoi trefn ar eich man gwaith, yn y gegin neu'r swyddfa, gan eu cadw'n daclus a pheidio â'u gorlenwi. Cadwch bethau yn yr un lle bob amser fel nad ydych yn gwastraffu egni yn chwilio amdanynt. Ceisiwch gael 'lle i bopeth a phopeth yn ei le'.



- Defnyddio golau da er mwyn atal straen llygaid.
- Defnyddio labeli/arwyddion i'ch cynorthwyo i ddod o hyd i bethau yn haws.
- Ystyried diffodd y teledu neu gerddoriaeth pan ydych yn ceisio canolbwyntio ar orchwyl.
- Rhwystro ymyriadau gan bobl eraill – gosod arwydd 'Peidiwch â Tharfu' ar y drws.

Strategaethau (meddwl) gwybyddol

Yn dilyn anaf i'r ymennydd, efallai y bydd angen mwy o ymdrech feddyliol arnoch i gyflawni a gallech gael trafferth i gynnal yr ymdrech hon dros amser. Mae rhai pobl wedi disgrifio cyrraedd pwynt pan mae eu hymennydd yn 'cau'. Wrth brofi 'blinder meddyliol', mae pobl yn disgrifio nad ydynt yn gallu meddwl yn glir a'u bod yn cael trafferth canolbwyntio.

Gall fod anawsterau gwybyddol sy'n deillio o'r anaf i'ch ymennydd yn fwy amlwg wrth ichi ddechrau blino. Mae pawb yn tueddu i fod yn anghofus a gwneud mwy o gamgymeriadau pan maent yn teimlo'n flinedig. O ganlyniad, gallai gwneud y defnydd gorau o'ch adnoddau meddwl trwy ddefnyddio strategaethau fod yn ffordd o wneud llai o gamgymeriadau a gwneud i bethau fod yn llai o ymdrech.

Dyma rai o strategaethau gwybyddol a allai fod yn ddefnyddiol:

- defnyddio rhestrau gwirio i'ch cynorthwyo i aros ar y llwybr iawn, megis rhestr siopa
- rhoi trefn ar eich amser gan ddefnyddio dyddiadur, trefnydd electronig, trefnydd ffôn neu 'filofax'
- defnyddio larymau i brocio'r cof i barhau gyda gorchwyl neu gymryd saib
- gwneud un peth ar y tro i'ch cynorthwyo i ganolbwyntio
- defnyddio siartiau llif ar gyfer cynllunio a gwneud penderfyniadau
- defnyddio siartiau ysgrifenedig neu 'Post-its' i'ch atgoffa, yn hytrach na cheisio 'dal rhywbeth yn eich cof'
- defnyddio cardiau i'ch atgoffa o bethau.

Ar gyfer strategaethau i wneud yn iawn am eich trafferthion gwybyddol penodol, gallai seicolegydd neu therapydd galwedigaethol fod o gymorth. Gallech siarad â'ch meddyg teulu am atgyfeiriad i'r gwasanaethau hyn. Gallai eich grŵp Headway lleol hefyd eich cynorthwyo.

Ymwybyddiaeth fyfyrion

Techneg yw hon sy'n golygu eich bod yn ymwybodol o'r presennol ac yn cymryd amser i ganolbwyntio ar eich meddyliau a'ch teimladau eich hun a phopeth o'ch cwmpas. Er bod y dechneg yn cael ei defnyddio'n aml i helpu gydag iselder, gorbryder a straen, ceir peth tystiolaeth i awgrymu bod ymwybyddiaeth fyfyrion hefyd yn gallu bod o gymorth i bobl reoli



eu symptomau o flinder yn dilyn anaf i'r ymennydd. I gael mwy o wybodaeth ac awgrymiadau ar sut i arfer ymwybyddiaeth fyfyrion, ewch i wefan NHS Choices yn www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/pages/mindfulness.aspx.

Crynodeb

Mae blinder yn broblem gyffredin yn dilyn anaf i'r ymennydd. I rai pobl, gall leihau dros amser, ond i bobl eraill, mae'n rhywbeth y bydd yn rhaid iddynt ei reoli yn y tymor hwy. Drwy ddarllen y daflen ffeithiau hon, gobeithio eich bod wedi dod yn fwy ymwybodol o rai o'r ffactorau a all fod yn effeithio ar eich blinder. Efallai eich bod wedi dechrau sylweddoli beth yw eich ysgogiadau personol ac yn dechrau gwneud rhai newidiadau i'r ffordd o fyw a allai eich galluogi chi i wneud y pethau yr ydych eisiau eu gwneud. Er y gallech deimlo ei bod yn ymdrech meddwl am y newidiadau hyn a'u rhoi ar waith, byddant yn dod yn rhan fwy normal o'ch bywyd beunyddiol dros amser. Er y gallech ddal i brofi blinder, gobeithio y byddwch yn ei ddeall, yn dechrau ei reoli ac yn gallu cymryd rhan mewn mwy o orchwylion yn fwy aml.

I grynhoi yr hyn yr ydych wedi ei ddysgu, ysgrifennwch yr atebion i'r datganiadau canlynol:

Y ffactorau sy'n fy ngwneud i'n agored i flinder yw ...

Mae fy ysgogiadau i yn cynnwys ...

Pan wyf yn flinderus, rwyf yn teimlo ...

Gallaf reoli fy mlinder drwy ...

Cyflwyniad

Mae'r Oliver Zangwill Centre for Neuropsychological Rehabilitation yn rhan o Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Cymunedol Swydd Gaergrawnt. Mae'n darparu gwasanaeth adsefydlu ar gyfer anghenion gwybyddol, cymdeithasol, emosiynol a chorfforol pobl sydd ag anaf a gafwyd ar yr ymennydd. Mae'r ganolfan yn cynnig asesiad holistaidd a dwys a rhaglen therapi unigryw (i'r DU). Rydym hefyd yn bwriadu diwallu anghenion teuluoedd pobl sydd wedi cael anaf i'r ymennydd.

Ein nod yn y pen draw yw hybu'r lefel uchaf bosibl o:

- ddeall canlyniadau anaf i'r ymennydd;
- gweithredu'n annibynnol yn y cartref a'r gymuned;
- cynhyrchu gweithgaredd, gan gynnwys gwaith.

Mewn partneriaeth â chleientiaid, teuluoedd a gwasanaethau eraill, a thrwy ein cysylltiadau â'r Cyngor Ymchwil Meddygol a Menter Ymchwil a Datblygu y GIG, rydym yn ceisio defnyddio'r canfyddiadau ymchwil diweddaraf, gwerthuso ein gwasanaeth, ac ymchwilio i



ffyrdd o wella gwasanaeth adsefydlu niwroseicolegol.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i www.ozc.nhs.uk neu cysylltwch â ni yn:

The Oliver Zangwill Centre for
Neuropsychological Rehabilitation
Princess of Wales Hospital
Lynn Road, Ely
Cambs CB6 1DN
Rhif ffôn: 01353 652165
Ffacs: 01353 652164
Ebost: enquiries@ozc.nhs.uk

Ynglŷn â'r awduron

Mae Donna Malley yn Arbenigwr Clinigol Therapi Galwedigaethol yn Oliver Zangwill Centre, Ely. Mae Jacqui Wheatcroft (née Cooper) yn Uwch Therapydd Galwedigaethol yn y ReNew Service for Neurobehavioural Rehabilitation ym Melbourne, Awstralia. Roedd Jacqui yn gweithio'n flaenorol fel Uwch Therapydd Galwedigaethol yn Oliver Zangwill Centre. Mae ganddynt brofiad helaeth o weithio gyda chleientiaid sydd wedi cael anaf i'r ymennydd ac mae'r ddwy ohonynt wedi dilyn astudiaethau ymchwil ôl-raddedig mewn rheoli blinder yn dilyn anaf i'r ymennydd.

Ynglŷn â'r awduron

Mae'r wybodaeth sydd yn y daflen ffeithiau hon wedi ei seilio ar ymchwil a gyhoeddwyd yn:

Cooper, J., Reynolds, F. & Bateman, A. (2009) An evaluation of a fatigue management intervention for people with acquired brain injury: an exploratory study. *British Journal of Occupational Therapy*, 72(4), 174-179.

Mae rhywfaint o'r wybodaeth hefyd wedi ei haddasu o'r College of Occupational Therapy Specialist Section in Neurological Practice, *Fatigue Management Pack* (Harrison et al., 2008).

Hoffai'r awduron hefyd gydnabod y bobl ganlynol wrth ddatblygu'r wybodaeth yn y daflen ffeithiau hon:

- y tîm amlddisgyblaethol yn yr Oliver Zangwill Centre
- y bobl yr ydym wedi gweithio gyda nhw sydd wedi rhannu eu profiadau â ni yn dilyn anaf i'r ymennydd.