



## Adsefydlu yn dilyn anaf i'r ymennydd

Dr Simon Fleminger a Dr Esme Worthington

### Cynnwys

Cyflwyniad .....	1
Mynediad i adsefydlu .....	1
Lleoliadau adsefydlu .....	2
Beth os na chafodd adsefydlu ei ddarparu .....	2
Amserlenni ar gyfer adfer ac adsefydlu .....	3
Y tîm adsefydlu .....	4
Adferiad seicolegol .....	6
Dychwelyd i'r gwaith .....	6
Cymorth i deuluoedd .....	7

### Cyflwyniad

Pan fydd unigolyn ag anaf i'r ymennydd mewn cyflwr sefydlog yn feddygol, a'i anafiadau corfforol wedi'u trin, efallai y bydd yn barod i gael ei ryddhau o'r ysbyty neu'r lleoliad 'gofal aciwt'. Fodd bynnag, mae llawer o'r unigolion hyn yn debygol o brofi problemau cymhleth corfforol, gwybyddol ac ymddygiadol yn y tymor hirach, a bydd angen cyfnod o adsefydlu arnynt.

Yn wahanol i'r rhan fwyaf o gelloedd eraill y corff, nid yw celloedd yr ymennydd yn atgynhyrchu pan gânt eu dinistrio. Ond nid yw hyn yn golygu nad yw adferiad yn digwydd. Mae'r ymennydd yn weddol hyblyg a gall ad-drefnu ei hunan, i raddau, er mwyn adennill swyddogaethau coll. Gelwir hyn yn *blastigrwydd* yr ymennydd. Yn ystod y cyfnod adfer, mae ardaloedd eraill o'r ymennydd yn cymryd drosodd swyddogaethau'r ardaloedd sydd wedi'u niweidio, ac mae modd i lwybrau nerfol newydd sefydlu gan ddefnyddio'r celloedd dros ben yn yr ymennydd sydd heb eu niweidio.

**Nod adsefydlu yw helpu'r ymennydd i ddysgu ffyrdd eraill o weithio er mwyn lleihau effaith hirdymor yr anaf i'r ymennydd. Mae adsefydlu hefyd yn helpu'r sawl sy'n goroesi a'i deulu i ymdopi'n llwyddiannus ag unrhyw anabledau sy'n dal yno.**

### Mynediad i adsefydlu

Mae llawer o wasanaethau adsefydlu ar draws y DU yn cael eu rhedeg gan y GIG neu gan gwmnïau preifat. Dylai'r tîm clinigol, y claf a'i deulu gael eu cynnwys wrth ddewis pa uned adsefydlu i atgyfeirio'r unigolyn ag anaf i'r ymennydd iddi. Ar ôl yr atgyfeiriad, bydd yr uned adsefydlu fel arfer yn cynnal asesiad i wneud yn siŵr bod ei gwasanaeth yn addas.

Mae'r lleoedd sydd ar gael a'r cyllid yn amrywio. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf o unedau, gan



gynnwys yr unedau preifat, yn derbyn atgyfeiriadau'r GIG a chânt eu hariannu gan y GIG. Mae ffynonellau cyllid posibl eraill yn cynnwys gwasanaethau cymdeithasol yr awdurdod lleol, yswiriant meddygol, hawlio ad-daliad a hunangyllido.

Mae'n bwysig sicrhau bod pwy bynnag sy'n debygol o orfod talu am yr adsefydlu yn ymwybodol bod atgyfeiriad wedi'i wneud. Ni fydd y gwasanaeth adfer yn gallu derbyn y claf hyd nes bydd y cyllid wedi'i awdurdodi. Mae llawer o wasanaethau yn derbyn atgyfeiriadau o'r tu allan i'w hardal eu hunain, ond yn aml mae lleoedd cyfyngedig ar gael a rhestrau aros hir. Bydd modd i'r uned roi'r manylion penodol am y broses atgyfeirio, y dewisiadau cyllido a'r llefydd sydd ar gael.

Mae derbyn lleoliad adsefydlu yn ymrwymiad pwysig, ac mae'n beth doeth archwilio'r holl ddewisiadau, ymweld â gwahanol leoliadau adsefydlu, a gofyn cymaint o gwestiynau â phosibl cyn cadarnhau'r lleoliad.

## Lleoliadau adsefydlu

Mae adsefydlu yn digwydd yn y lleoliadau canlynol. Mae'r rhan fwyaf o unedau adsefydlu yn darparu un neu ragor o'r gwasanaethau hyn:

**Adsefydlu ôl-acíwt:** Adsefydlu arbenigol dwys i bobl nad ydynt eto'n barod i ddychwelyd i'w cartref ar ôl eu rhyddhau o'r ysbyty. Mae canolfannau adsefydlu niwrolegol yn cynnig lleoliad delfrydol ar gyfer triniaeth bellach, gyda rhaglen adsefydlu strwythuredig yn ei lle drwy gydol y diwrnod.

**Adsefydlu yn ôl i'r gymuned:** Yn dilyn arhosiad adsefydlu fel claf mewnol, gellir trosglwyddo rhai cleifion i uned breswyl lle gallant fyw dros dro. Yma bydd y claf yn datblygu sgiliau byw'n annibynnol fel y gall fyw yn ei le ei hun ar ôl gadael. Bydd cleifion eraill yn mynd yn syth yn ôl i'w cartrefi, a bydd timau adsefydlu cymunedol neu dimau allgymorth yn eu helpu nhw i wneud cynnydd pellach; gall hyn olygu therapyddion yn dod i ymweld â'r unigolyn yn ei gartref neu hostel.

**Adsefydlu cleifion allanol:** Gall rhai cleifion fod yn ddigon da i ddychwelyd adref a chael triniaeth bellach fel claf allanol, naill ai mewn ysbyty lleol neu mewn canolfan adsefydlu ar wahân.

**Adsefydlu ffrwd araf:** Mae'n bosibl na fydd rhai cleifion nad oes angen adsefydlu dwys ôl-acíwt arnynt bellach yn barod ar gyfer cael mynd adref. Efallai fod angen gofal preswyl hirdymor ar y bobl hyn.

Gall fod gan gleifion ag anaf difrifol y potensial i wneud cynnydd parhaol, hyd yn oed flynyddoedd lawer ar ôl yr anaf, er y gall hyn fod yn araf. Felly, mae'n bwysig nad yw eu cyfnod adsefydlu yn cael ei gwtogi. Mae llawer o unedau gofal preswyl anaf i'r ymennydd yn darparu'r hyn a elwir yn gyfleuster 'adsefydlu ffrwd araf', ac os gall rhywun ag anaf i'r ymennydd elwa o hynny mae'n bwysig rhoi'r cyfle iddynt.

## Beth os na chafodd adsefydlu ei ddarparu?

Os anfonwyd eich perthynas adref o'r ysbyty heb unrhyw ddarpariaeth adsefydlu, ac rydych chi o'r



farn y byddai'n elwa o hynny, mae dewisiadau ar gael o hyd.

Rydych o fewn eich hawliau i fynd ati i geisio gwasanaethau adsefydlu, hyd yn oed os dywedwyd wrthyhch nad yw'r gwasanaethau hynny ar gael. Y peth cyntaf i'w wneud yw trafod y mater gyda meddyg teulu a/neu ymgynghorydd eich perthynas. Mae'n bosibl y gallant ddarparu atgyfeiriad.

Gallwch hefyd gysylltu â'r gwasanaethau adsefydlu yn uniongyrchol. Gall llinell gymorth Headway ddarparu gwybodaeth am ganolfannau adsefydlu arbenigol i rai sydd ag anaf i'r ymennydd ledled y DU. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch y llinell gymorth ar 0808 800 2244.

## Amserlenni ar gyfer adfer ac adsefydlu

Yn y mis cyntaf neu ddau ar ôl anaf difrifol i'r ymennydd, ni ellir ond dyfalu am ba hyd y bydd y cyfnod adfer yn parhau a'r canlyniad tebygol. Yr unig beth sy'n sicr yw bod adfer yn broses araf a bydd yn cymryd misoedd neu flynyddol yn hytrach nag wythnosau.

Bydd y darlun yn gliriach chwe mis ar ôl yr anaf, ond mae'n ddoeth aros am flwyddyn wedi'r ddamwain cyn gwneud unrhyw benderfyniadau pwysig am y dyfodol. Ar ôl tua blwyddyn mae modd bod yn weddol sicr i ba raddau y bydd adferiad *corfforol* yn y pen draw. Ond gall adferiad seicolegol gymryd llawer mwy o amser, ac fel arfer y problemau gwybyddol (meddwl), emosiynol ac ymddygiadol sy'n achosi'r anawsterau tymor hirach, yn enwedig i aelodau'r teulu.

Weithiau mae pobl yn siarad am 'ffenstr' gyfyngedig ar gyfer adferiad ar ôl anaf i'r ymennydd, er enghraifft, na fydd adferiad yn digwydd y tu hwnt i ddwy flynedd. Fodd bynnag, erbyn hyn mae'n hysbys nad yw hyn yn wir ac y gall pobl barhau i wella am flynyddoedd lawr ar ôl anaf i'r ymennydd.

Yn wir, mae llawer o bobl yn dweud nad yw adennill y sgiliau a gollwyd yn dilyn yr anaf byth yn dod i ben.

Serch hynny, mae'r cynnydd mwyaf gweladwy yn digwydd yn ystod y chwe mis cyntaf ar ôl yr anaf, ac wedi hynny mae'r gwelliant yn aml yn llai amlwg.

Ymhlith y ffactorau a all effeithio ar i ba raddau y mae'r unigolyn yn adfer y mae:

- Math, difrifoldeb a lleoliad yr anaf i'r ymennydd
- Oedran (mae oedolion iau yn tueddu i wneud yn well)
- Iechyd cyn yr anaf
- Personoliaeth, deallusrwydd a ffordd o fyw cyn yr anaf
- Cymorth cymdeithasol gan deulu a ffrindiau
- Materion eraill, fel alcohol neu gamddefnyddio cyffuriau

Gall rhaglen adsefydlu bara am ychydig wythnosau neu gall bara am fisoedd neu flynyddoedd. Mae'n dibynnu ar anawsterau penodol yr unigolyn a'i botensial ar gyfer adfer, fel y'i haseswyd gan



staff adsefydlu.

## Y tîm adsefydlu

Mewn lleoliad adsefydlu arbenigol, bydd tîm o weithwyr proffesiynol 'amlddisgyblaethol' yn gweithio'n agos gyda'r unigolyn ag anaf i'r ymennydd.

Yn y lle cyntaf, bydd pob therapydd yn cynnal asesiadau manwl i archwilio hyd a lled yr anawsterau a achoswyd gan yr anaf i'r ymennydd, gan gynnwys anawsterau corfforol, gwybyddol, emosïynol, ymddygiadol a chymdeithasol.

Yn dilyn y broses asesu, bydd y tîm yn trafod â'r client a'r teulu beth yw eu blaenoriaethau a'u nodau ar gyfer y cyfnod o'u blaenau a'r hyn y maent yn gobeithio ei gyflawni. Ar sail hyn, cytunir ar y nodau adsefydlu – byrdymor a hirdymor – a chaiff y rhaglen adsefydlu ei chynllunio. Wrth lunio'r rhaglen adsefydlu, bydd y tîm yn dymuno pennu amcanion sy'n ystyried safbwyntiau ac anghenion unigol pob claf, eu cefndir diwylliannol, a'u ffordd o fyw a'u diddordebau cyn yr anaf.

Amlinellir isod y gwahanol therapyddion a all fod yn gysylltiedig â'r broses adsefydlu, ynghyd â'u meysydd arbenigedd.

### Niwroseicolegydd clinigol

Niwroseicolegydd clinigol yw seicolegydd sy'n arbenigo mewn asesu a thrin problemau ymddygiadol, emosïynol a gwybyddol (meddwl) yn dilyn anaf i'r ymennydd. Gall niwroseicolegydd roi cyngor ar sut i adeiladu ar sgiliau a galluoedd presennol yr unigolyn a sut i leihau rhai o'i anawsterau.

### Therapydd galwedigaethol

Mae'r therapydd galwedigaethol yn helpu pobl i ddatblygu eu hannibyniaeth wrth gyflawni tasgau dyddiol fel gwisgo, ymolchi, coginio a gweithgareddau hamdden. Bydd therapydd galwedigaethol hefyd yn helpu'r unigolyn i ddatblygu'r sgiliau sy'n sail i'r gweithgareddau hyn, megis cyllidebu a chynllunio, ac yn helpu i ddod o hyd i atebion i unrhyw broblemau eraill. Yn ddiweddarach, gall y therapydd galwedigaethol helpu a chynghori ar anawsterau a all ddod ar eu traws yn y cartref a rhoi cyngor ar unrhyw addasiadau y bydd angen eu gwneud. Byddant hefyd yn gysylltiedig â chynllunio ar gyfer dychwelyd i'r gwaith. Mae therapyddion galwedigaethol yn gweithio o fewn y GIG ac yn y gwasanaethau cymdeithasol.

### Therapydd lleferydd ac iaith

Mae'r therapydd lleferydd ac iaith (y cyfeirir ato weithiau fel SALT neu SLT) yn helpu pobl i wella'u sgiliau cyfathrebu. Gall hyn gynnwys deall a mynegi iaith ysgrifenedig neu iaith lafar a gwella eglurder lleferydd. Bydd y therapydd lleferydd ac iaith yn gweithio gydag aelodau'r teulu i helpu'r unigolyn i gyfathrebu cystal ag y gall yn ei fywyd bob dydd a bydd yn dod o hyd i unrhyw gymhorthion cyfathrebu a all fod yn ddefnyddiol. Gall hefyd fod yn ofynnol iddo asesu anawsterau llyncu a darparu canllawiau ar sut i reoli hyn yn ddiogel.

Mae rhagor o wybodaeth am y pwnc hwn yn llyfryn Headway *Coping with communication problems after brain injury*.



## **Ffisiotherapydd**

Mae ffisiotherapydd yn helpu pobl i ailafael yn y defnydd o'u cyhyrau a'u cymalau yn dilyn anaf ac yn helpu gyda phroblemau cydbwysedd a symudedd. Bydd 'ffisio', er enghraifft, yn awgrymu ymarferion i helpu'r unigolyn i wella ei allu corfforol a'i alluogi i symud a bod mor annibynnol â phosibl.

## **Nyrs**

Mae'r nyrsys yn helpu'r therapyddion i weithredu llawer o'r strategaethau adsefydlu. Mewn nifer o unedau adsefydlu cleifion mewnol, y gofal a ddarperir gan y tîm nyrsio yw'r sylfaen ar gyfer y rhaglen adsefydlu a ddarperir gan y tîm amlddisgyblaethol. Mewn unedau cleifion mewnol ac yn y gymuned ceir nyrsys arbenigol sy'n cyflawni swyddogaethau penodol, megis rheoli epilepsi neu raglenni ymddygiadol.

## **Gweithiwr cymdeithasol**

Mae gweithwyr cymdeithasol yn darparu cyngor ymarferol ar faterion megis budd-daliadau, tai, cludiant a chymorth yn y cartref. Cânt eu hyfforddi i gynnig cefnogaeth emosiynol i unigolion a'u teuluoedd.

## **Rheolwr achos**

Y rheolwr achos sy'n gyfrifol am oruchwylio a rheoli gofal cyffredinol yr unigolyn ag anaf i'r ymennydd. Bydd yn paratoi cynllun gofal sydd wedi'i deilwra'n benodol ar ei gyfer neu raglen driniaeth i bob client, gyda'r nod o ddiwallu anghenion iechyd, cymdeithasol ac emosiynol penodol yr unigolyn. Gall y rheolwyr achos ddod o amrywiaeth o gefndiroedd proffesiynol, megis gwaith cymdeithasol, therapi galwedigaethol, neu nyrsio. Fel rheol, dim ond trwy atgyfeiriadau preifat a thaliadau ad-daliad dros dro y bydd y rheolwyr achos ar gael ar gyfer anaf i'r ymennydd.

## **Aelodau'r teulu**

Mae swyddogaeth bwysig iawn gan aelodau'r teulu i helpu'r sawl sydd wedi goroesi i wella mor llwyr â phosibl. Mae'n hanfodol bod perthynas weithio dda rhwng y teulu a'r tîm adsefydlu er mwyn sicrhau bod y rhaglenni adsefydlu yn cael eu dilyn yn gywir. Yn ôl gwaith ymchwil awgrymir mai'r cleifion sy'n gwella orau yw'r rheini y mae eu teulu yn cymryd rhan weithredol ac yn gallu cynnal y sgiliau a ddysgwyd yn ystod y cyfnod adsefydlu ar ôl i'r claf fynd adref.

Weithiau bydd angen i'r perthnasau ddysgu sgiliau newydd fel y gallant helpu i ddarparu'r gefnogaeth orau. Fodd bynnag, mae'n bwysig nad yw'r aelod teulu'n dod yn 'therapydd' a'i fod yn cael ei annog i ganolbwyntio'n bennaf ar ei swyddogaeth fel rhywun sy'n dangos cariad a chynhesrwydd tuag at yr unigolyn. Fel arfer caiff aelodau'r teulu eu gwahodd i gymryd rhan mewn cyfarfodydd ffurfiol gydag aelodau staff fel eu bod yn dod i wybod am gynnydd eu perthynas.

Weithiau bydd angen i'r teulu weithredu fel eiriolwr dros y sawl sydd wedi goroesi pan nad oes ganddo'r gallu i wneud penderfyniadau ei hunan.

Mae llawer o weithwyr proffesiynol ym maes adsefydlu yn gweithio mewn practisau preifat. Os na chafodd llawer o adsefydlu ei ddarparu, os o gwbl, gan y GIG neu wasanaethau cymdeithasol, yna un dewis fyddai cysylltu â'r gweithwyr proffesiynol yn annibynnol. Gall fod modd cael atgyfeiriad





GIG neu wasanaethau cymdeithasol o hyd, neu efallai y bydd angen talu'n breifat.

## Adferiad seicolegol

Gall ystod eang o broblemau gwybyddol, ymddygiadol ac emosiynol ddigwydd yn dilyn anaf i'r ymennydd a gallant effeithio'n sylweddol ar berthynas yr unigolyn â'r teulu neu'r gwaith. Hyd yn oed ar ôl anaf bach mae rhai pobl yn cael problemau sy'n para am fisoedd neu flynyddoedd.

Efallai na fydd y problemau yn amlwg yn syth ar ôl yr anaf, ond gallant amlygu eu hunain rai wythnosau neu fisoedd yn ddiweddarach wrth i'r unigolyn gymryd rhan mewn mwy o weithgareddau. Serch hynny, yn arbennig yn achos y rheini ag anafiadau difrifol, mae gwelliant araf ond sefydlog yn tueddu i ddigwydd o ran symptomau seicolegol dros gyfnod o fisoedd neu flynyddoedd.

Mae modd helpu llawer o broblemau gwybyddol, ymddygiadol ac emosiynol drwy gael triniaeth gan niwroseicolegydd clinigol. Er enghraifft, os bydd ymddygiadau dyrus yn datblygu ar ôl anaf i'r ymennydd (megis ymosodiadau geiriol neu gorfforol, neu ymddygiad rhywiol amhriodol) gellir defnyddio rhaglenni addasu ymddygiad i godi ymwybyddiaeth y claf o'i ymddygiadau a'i annog i ymateb yn fwy priodol. Gellir defnyddio adsefydlu gwybyddol hefyd i helpu i wella gallu'r sylw, y cof, ac iaith. Yn olaf, gellir defnyddio amrywiaeth o ddulliau seicotherapi hefyd, megis therapi gwybyddol ymddygiadol, sy'n helpu cleifion i ddysgu i ymdopi'n emosiynol â'u hanableddau ac i ddod ag ystyr yn ôl i'w bywydau.

## Dychwelyd i'r gwaith

Pan fydd yr unigolyn yn gallu gofalu am ei anghenion personol, teithio o un lle i'r llall a rheoli cysylltiadau cymdeithasol yn weddol dda, gall ystyried dychwelyd i'r gwaith. Bydd hyn yn dibynnu i raddau helaeth ar ei adferiad, swydd flaenorol yr unigolyn a pha gyfleoedd cyflogaeth all fod ar gael iddo bellach. I'r sawl sydd ag anafiadau llai difrifol, mae modd dychwelyd i'r gwaith o fewn ychydig wythnosau neu fisoedd.

Fodd bynnag, mae'n bwysig peidio â rhuthro yn ôl i'r gwaith yn rhy fuan. Os yw hynny'n digwydd, gall rhai problemau, yr ymddengys eu bod wedi'u datrys, ailymddangos. Gall yr unigolyn, er enghraifft, ganfod nad yw ei allu i ganolbwyntio neu ei egni, a oedd yn ymddangos yn iawn gartref pan oedd wrthi'n gwella, ddim cystal ag yr oedd yn tybio. Mae bob amser yn ddoeth ystyried dychwelyd i'r gwaith yn raddol, fel bod modd profi sut mae'r unigolyn yn ymdopi â'r newid yn araf. Bydd rhai pobl yn gallu dychwelyd i'w hen swydd, tra bydd eraill o bosibl yn gorfod ystyried swydd lle nad yw'r gofynion mor uchel. Efallai y bydd gofyn cael cyfnod o ailhyfforddiant ac y bydd angen gwneud addasiadau i'r gweithle. Yn ddelfrydol, bydd gwasanaeth adsefydlu galwedigaethol arbenigol ar gyfer anaf i'r ymennydd yn gallu darparu rhaglenni asesu ac adsefydlu a fydd yn gwella'r potensial ar gyfer dychwelyd i'r gwaith. Mae adsefydlu galwedigaethol yn cynnwys gweithwyr proffesiynol fel niwroseicolegwyr a therapyddion galwedigaethol, a all helpu pobl i ddeall y math o waith y gallant ei wneud nawr a'u cefnogi i gyflawni eu hamcanion.

Dim ond nifer fach o wasanaethau adsefydlu galwedigaethol arbenigol sydd ar gael, er bod llawer



o unedau a thimau anaf i'r ymennydd yn y gymuned yn darparu gwasanaethau tebyg. Mae gwefan Headway yn darparu manylion y gwasanaethau sydd ar gael yn y DU ac mae'r wybodaeth yn yr adrannau 'Mynediad i adsefydlu' a 'Beth os na chafodd adsefydlu ei ddarparu?' yn y llyfryn hwn hefyd yn berthnasol i'r gwasanaethau hyn.

Os yw'r anaf wedi bod yn un difrifol iawn, efallai na fydd modd i'r unigolyn ddychwelyd i waith cyflogedig. Os felly, mae'n bwysig cael cynllun fel bod rhywbeth rheolaidd y gall yr unigolyn ei wneud i dreulio'i amser sy'n rhoi boddhad iddo. Bydd gweithgareddau hamdden, rhyngweithio cymdeithasol a gweithgareddau ystyrion eraill fel gwirfoddoli yn bwysig er mwyn rhoi strwythur yn eu bywyd, yn ogystal â synnwyr o bwrpas a chyflawniad. Mae'n bosibl y gall grwpiau a changhennau lleol o Headway, yn ogystal â chanolfannau dydd gwasanaethau cymdeithasol a mudiadau sector gwirfoddol a statudol eraill ddarparu cyfleusterau ar gyfer yr anghenion hyn.

## Cymorth i deuluoedd

Gall yr amrywiol anawsterau a all ddigwydd yn dilyn anaf i'r ymennydd, yn arbennig problemau ymddygiadol ac emosiynol, gael effaith fawr ar aelodau'r teulu. Gall fod anawsterau cymdeithasol ac ariannol ychwanegol i'r teulu, a bydd angen cymaint o gymorth a chefnogaeth â phosibl ar berthnasau.

Dangosodd astudiaethau fod angen cymorth a chwnsela ar deuluoedd, nid yn unig yn y dyddiau cynnar ond am amser hir wedyn. Mae'n hawdd hefyd ddiystyru plant rhiant sydd ag anaf i'r ymennydd. Mae'n bwysig bod y perthnasau'n cydnabod yr anawsterau sydd ganddynt a'u bod yn gofyn am gymorth pan fo angen.

Fel rheol y meddyg teulu yw'r pwynt cyswllt cyntaf, a bydd ef, yn ei dro, yn cynghori y dylid gofyn am help gan seicolegydd clinigol, gweithiwr cymdeithasol, cwnselydd, neu eraill fel sy'n briodol ac ar gael. Gall grwpiau Headway lleol a llinell gymorth radffon Headway hefyd fod yn ddefnyddiol i gefnogi'r unigolyn â'r anaf, ei berthnasau a'i ffrindiau.