



Gofalu 1 - Y cyfnod cynnar ar ôl anaf i'r ymennydd

Mae'r cyfnod yn syth ar ôl i'ch perthynas gael anaf i'r ymennydd yn amser gofidus a dryslyd. Gall y canlyniad fod yn ansicr iawn ac mae'n bur debyg mai hwn fydd eich profiad cyntaf o anaf i'r ymennydd. Mae'n bwysig cael gwybodaeth a chymorth mor gynnar â phosibl. Os anafwyd eich perthynas yn ddiweddar, gobeithio y bydd yr wybodaeth yn yr adran hon yn eich helpu chi i ddechrau gwneud synnwyr o'r sefyllfa.

Deall systemau ysbyty

Mae'r llwybrau triniaeth ar gyfer y gwahanol fathau o niwed i'r ymennydd yn amrywio. Pan fydd anafiadau difrifol iawn, bydd yr unigolyn yn cael ei gludo i'r Adran Argyfwng leol fel arfer, lle bydd yn cael ei asesu a'i gyflwr yn cael ei sefydlogi. Yna, dylai gael ei drosglwyddo i ganolfan niwrolegol, os credir ei fod yn briodol a bod gwelyau ar gael yno. Os na, bydd yn cael ei dderbyn i ysbyty cyffredinol ac yn cael ei drin o bosibl ar ward heb arbenigedd.

Ar ôl anaf i'r ymennydd, mae'n bwysig iawn bod eich perthynas yn cael y gofal arbenigol gorau posibl yn gyflym. Os caiff y driniaeth ei darparu mewn ysbyty cyffredinol, yna dylai'r meddygon yno ymgynghori â niwrolegwyr a niwrolawfeddygon mewn canolfan niwrolegol gerllaw.

Mewn llawer o achosion, mae'n werth cofio na fydd pobl ag anaf bychan i'r ymennydd yn treulio unrhyw amser mewn ysbyty o bosibl ac, o ganlyniad, nid ydynt yn cael eu hatgyfeirio i'r gwasanaethau adsefydlu a chymorth priodol.

Ymdopi â'r cyfnod mewn ysbyty

Ar ôl anaf i'r ymennydd, yn aml mae'r cyfnod yn yr ysbyty yn llawer mwy gofidus i deulu a chyfeillion nag ydyw i'r unigolyn, a all fod yn anymwybodol neu heb unrhyw ymwybyddiaeth neu gof am y cyfnod hwn.

Eich prif bryder yn ystod yr amser hwn fydd lles eich perthynas, ond dylech hefyd gofio mai'r ffordd orau o helpu yw trwy ofalu amdanoch chi'ch hun ac ni ddylech esgeuluso eich lles eich hun.

Mae'n siŵr y byddwch eisiau atebion pendant yn ystod y cyfnodau cynnar ac, yn aml, ni fydd y staff meddygol yn gallu rhoi'r rhain i chi. Os mai dyma'r achos, gallwch fod yn siŵr nad ydynt yn cadw'r gwirionedd oddi wrthyich yn fwiadol. Os yw'r anaf yn ddifrifol iawn, yna sefydlogi a rheoli cyflwr eich perthynas fydd y brif flaenoriaeth.

Bydd yr anawsterau hirdymor ond yn dod yn amlwg yn ddiweddarach, megis pan fydd yr adsefydlu yn dechrau, neu hyd yn oed pan fydd yr unigolyn yn mynd adref.



Yn ystod y cyfnodau cynnar, yr unig beth y gellir ei wneud yw cymryd un dydd ar y tro. Mae'n bwysig gofyn cwestiynau i'r meddygon ymgynghorol, ond ceisiwch beidio â theimlo'n rhy rwystredig os na fydd ganddyn nhw'r holl atebion.

Beth allwch chi ei wneud i helpu eich perthynas

Mae'n normal teimlo'n eithaf diymadferth pan fydd eich perthynas yn yr ysbyty a theimlo ar bigau'r drain eisiau gwneud rhywbeth adeiladol. Mae llawer o ffactorau yn gysylltiedig â thrin gwahanol fathau o anafiadau i'r ymennydd, felly ni allwn roi cyngor i chi ar weithgareddau penodol yma; gall rhai pethau fod yn fuddiol mewn rhai achosion, ond yn niweidiol mewn achosion eraill. Gall helpu eich perthynas olygu llawer o wahanol bethau, a gall y canlynol fod yn gyfraniadau gwerthfawr:

- Cyfathrebwch gymaint â phosibl â'r staff meddygol. Byddan nhw'n gallu awgrymu unrhyw ffyrdd priodol y gallwch chi helpu.
- Trefnwch yr oriau ymweld gyda theulu a chyfeillion, fel y gallwch ddarparu digon o gymorth i'ch perthynas, heb ei orlethu neu achosi unrhyw aflonyddwch i'w driniaeth neu ei adferiad.
- Darparwch bethau diddorol ac ysgogol. Mae siarad â'ch perthynas am bethau pob dydd yn helpu, yn ogystal â darparu llyfrau, cylchgronau, DVDs ac ati.
- Helpwch gyda'r gofal personol dan gyngor a goruchwyliaeth staff nyrsio.
- Ceisiwch drefnu tasgau'r wythnos ar ddechrau'r wythnos fel y gallwch fod yn drefnus, heb orfod gofyn i'r staff am bethau o hyd.

Beth allwch chi ei wneud i helpu chi'ch hunan

Bydd hwn yn gyfnod pan fydd yn rhaid i chi wneud cryn dipyn o ad-drefnu yn eich bywyd bob dydd fwy na thebyg ac mae'n bwysig iawn eich bod yn cofio gofalu amdanoch chi'ch hun.

Mae'n werth ystyried y cyngor canlynol:

Pwyswch ar eraill

- Gofynnwch am help gan weithwyr proffesiynol, megis staff yr ysbyty, y Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt Cleifion a'ch meddyg teulu.
- Byddwch yn gwbl glir ac yn benderfynol wrth ddweud wrth bobl mewn awdurdod yr hyn yr ydych chi ei eisiau a'r hyn sydd ei angen arnoch ganddyn nhw.
- Gofynnwch am help a chymorth gan berthnasau, cyfeillion a chymdogion.
- Tynnwch yr holl deulu i mewn i helpu gyda'r gwaith tŷ.
- Gofynnwch i un aelod penodol o'r teulu ymdrin ag ymholiadau gan berthnasau a chyfeillion pryderus, oherwydd gall hyn olygu llawer o straen.



- Byddwch yn ymwybodol o ffynonellau cymorth eraill yn yr ysbyty, megis y gaplaniaeth neu ffynonellau eraill o arweiniad crefyddol.
- Siaradwch â theuluoedd eraill ar y ward sydd mewn sefyllfa debyg.
- Gofynnwch am gael gweld gweithiwr cymdeithasol yr ysbyty.

Gorffwyswch, cymerwch seibiant a mynnwch amser i chi'ch hun

- Peidiwch â theimlo bod angen i chi nac aelodau o'ch teulu dreulio 24 awr y dydd yn eistedd wrth erchwyn gwely eich perthynas. Byddwch yn ymdopi orau os gallwch fynd adref am gyfnod a chysgu a gorffwyso cymaint â phosibl.
- Os ydych yn cael anhawster cysgu, siaradwch â'ch meddyg teulu a fydd yn gallu trafod technegau ymlacio, therapi neu feddyginiaeth gyda chi neu eich atgyfeirio i gael cwnsela.
- Ceisiwch neilltuo amser i weithgareddau yr ydych chi'n eu mwynhau, megis hobiau a chymdeithasu â chyfeillion.

Gwneud trefniadau ariannol

- Siaradwch â'ch rheolwr banc er mwyn aildrefnu unrhyw ddyledion a chyllidebu ar gyfer eich amgylchiadau newydd.
- Rhowch drefn ar arian personol a thalu biliau. Gall hyn fod yn broblem fawr os mai eich perthynas oedd yn gyfrifol am hyn o'r blaen. Trefnwch fod ffrind neu aelod teuluol cyfrifol yn fodlon ymgymryd â'r ddyletswydd hon os yw'n bosibl. Fel arall, cysylltwch â'ch Cyngor ar Bopeth Lleol i gael cyngor am ffynonellau cymorth lleol.
- Holwch am y budd-daliadau y gallai fod gennych chi a'ch perthynas yr hawl i'w cael. Os oedd eich perthynas yn cael budd-daliadau cyn ei dderbyn i'r ysbyty, efallai yr effeithir ar y rhain.
- Gwiriwch unrhyw bolisi yswiriant sydd gan eich perthynas, yn enwedig yswiriant meddygol.
- Siaradwch â chyflogwr eich perthynas i gael gwybod a oes ganddyn nhw bensiwn galwedigaethol sy'n dechrau ar ôl anaf difrifol.
- Os yw eich perthynas wedi bod mewn damwain, mae'n bosibl y gallech gychwyn achos cyfreithiol yn erbyn yr unigolyn neu sefydliad cyfrifol. Mae'n bwysig cael cyngor gan gyfreithiwr ag arbenigedd mewn hawliadau anafiadau i'r ymennydd. Gweler llyfrynnau Headway, *Claiming compensation after brain injury* a *Claiming compensation in Scotland after brain injury* i gael rhagor o wybodaeth. Gallwch ddod o hyd i gyfeiriadur gan Headway o gyfreithwyr anafiadau i'r pen yn www.headway.org.uk/legal-advice.aspx.



Gwnewch drefniadau gyda chyflogwyr

- Hysbyswch eich cyflogwr eich hun ac un eich perthynas yn rheolaidd am y sefyllfa a gwnewch yn siŵr bod trefniadau ar waith o ran cymryd amser o'r gwaith a thâl salwch statudol.
- Holwch a oes gan eich cyflogwr gynllun ar gyfer absenoldeb tosturiol. Dylai eich contract gwaith neu lawlyfr y cwmni gynnwys manylion ynghylch hyn.
- Os nad oes gan eich contract unrhyw ddarpariaeth ar gyfer absenoldeb tosturiol, nid oes gan eich cyflogwr rwymedigaeth gyfreithiol i ganiatáu i chi fod o'r gwaith, felly mae'n hynod bwysig eich bod yn cyfathrebu â'ch cyflogwr cymaint â phosibl er mwyn ei helpu i ddeall eich sefyllfa.
- Bydd gan eich perthynas yr hawl i gael tâl salwch statudol am o leiaf 28 wythnos, neu fwy os caniateir hyn yn ei bolisi gwaith. Er mwyn i gyflogwr allu ystyried diswyddo, rhaid iddo fod â sail feddygol ragorol dros ddweud na fydd eich perthynas yn gallu dychwelyd i'r gwaith mewn unrhyw swydd.
- Os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch materion cyflogaeth, cyswllt da yw'r Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu (ACAS). Gallwch gysylltu â'i linell gymorth gyfrinachol ar 08457 47 47 47.
- Os yw eich perthynas hunangyflogedig, mae'n bosibl y bydd angen i chi holi a yw wedi'i yswirio ar gyfer damweiniau neu anhwylderau. Os na, bydd angen i chi wneud trefniadau i sicrhau bod y dreth yn cael ei thalu a bod unrhyw gysylltiadau busnes neu gleientiaid yn ymwybodol o'r sefyllfa. Efallai yr hoffech benodi cyfaill neu aelod o'r teulu sy'n fodlon ymdrin â'r materion hyn. Gall Cyngor ar Bopeth gynnig help llaw a'ch cyfeirio at ffynonellau cymorth lleol.

Cadwch gofnodion

- Ceisiwch gadw cofnod o ddigwyddiadau. Yn aml, bydd hyn yn ddefnyddiol yn nes ymlaen oherwydd gall fod yn anodd iawn cofio popeth yn gywir os na chaiff ei roi ar bapur.
- Gofynnwch am gopi o unrhyw lythyrau y bydd yr ysbyty yn eu hanfon at feddyg teulu eich perthynas. Gall y rhain ddarparu tystiolaeth gefnogol werthfawr ar gyfer hawlio budd-daliadau ac iawndal.
- Cadwch gofnod o ddyddiad ac amser yr anaf, y driniaeth y mae eich perthynas yn ei chael a'r gweithwyr proffesiynol sy'n darparu'r driniaeth a'r gofal.
- Trefnwch i gyfaill neu berthynas cyfrifol gadw'r cofnodion hyn ar eich rhan os yw'n bosibl.

Gofalwch am eich iechyd corfforol

- Mae'n bwysig cofio bwyta deiet iach a chytbwys
- Ceisiwch ddod o hyd i amser i gadw'n heini



- Ewch at eich meddyg teulu os oes gennych unrhyw bryderon am eich iechyd eich hun.

Ceisiwch ddeall a rheoli eich ymatebion emosiynol

Mae'n bwysig cofio'r pwyntiau canlynol:

- Nid oes ffordd gywir nac anghywir o deimlo ar adeg fel hon ac mae POB ymateb yn gwbl naturiol.
- Bydd teimladau yn newid yn gyflym yn ystod y cyfnod hwn a gall fod yn amhosibl darogan cyfnodau eich ymatebion emosiynol.
- Mae dod i delerau ag anaf perthynas yn broses gymhleth a newidiol a gallech ddarganfod bod hen deimladau yr oeddech yn credu eich bod wedi ymdrin â nhw yn codi drachefn.
- Peidiwch â disgwyl i bopeth wneud synnwyr ar y dechrau. Siaradwch â gofalwyr a theuluoedd eraill sydd wedi wynebu sefyllfa debyg. Ceisiwch wneud amser i siarad â theuluoedd eraill ar y ward a chysylltwch â'ch Grŵp neu Gangen Headway leol a llinell gymorth Headway.
- Ceisiwch ail-ddarllen unrhyw ddeunydd ysgrifenedig yr ydych wedi'i gael. Bydd yn anodd cymryd popeth i mewn i ddechrau, ond bydd yr wybodaeth yn treiddio i mewn yn raddol.
- Efallai y gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio i wasanaethau cwnsela lleol.