



Anaf i'r ymennydd: Arweiniad ar gyfer neiniau a theidiau

Cyflwyniad

Pan fo rhywun yn cael anaf i'r ymennydd, yn aml iawn y partner, brodyr a chworydd a'r rhieni yw'r prif anwyliaid sy'n mynd i gyfarfodydd ysbyty ac sy'n gwneud penderfyniadau ynghylch gofal. Fel nain a thaid / mam-gu a thad-cu, gallai hyn eich gadael yn teimlo fel nad ydych yn rhan o driniaeth eich wŷr/wyres, sy'n arwain at ymdeimlad o fethu â helpu pan ydych chi'n dymuno bod yn gefn i'ch teulu.

Ar y llaw arall, efallai y byddwch chi'n dechrau chwarae mwy o ran ym mywyd eich wŷr/wyres, er enghraifft os ydych chi'n treulio amser yn gofalu amdano/ amdani. Gallwch chi hefyd dreulio mwy o amser yn cefnogi'r teulu yn eu bywyd bob dydd, yn arbennig pan fydd eich wŷr/wyres wedi dychwelyd adref.

Mae anaf i'r ymennydd yn effeithio ar y rhwydwaith teulu cyfan, yn ogystal â'r un sydd wedi cael yr anaf. Ysgrifennwyd y daflen ffeithiau hon, felly, er mwyn eich helpu chi fel nain/taid/ mam-gu/tad-cu i ddeall sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar eich perthynas â'ch wŷr/wyres a chynnig awgrymiadau ar sut y gallwch chi gefnogi'ch wŷr/wyres, gweddi y teulu a chi eich hun.

Pan fo wŷr/wyres yn yr ysbyty

Gall fod yn gyfnod brawychus i aelodau'r teulu pan fydd rhywun sy'n annwyl i chi yn yr ysbyty oherwydd anaf i'r ymennydd. Os mai eich wŷr/wyres sydd wedi cael yr anaf, byddwch yn poeni amdany'n nhw fwyaf, oherwydd bod cariad nain/taid/mam-gu/tad-cu yn aml yr un mor gryf â chariad rhiant. Fodd bynnag, byddwch chi hefyd yn poeni am eich mab/merch, a fydd yn poeni ac yn pryderu am gyflwr y plentyn. Mae'n bosib, felly, y bydd yn rhaid ichi roi eich pryderon eich hun am eich wŷr/wyres i'r naill ochr er mwyn gallu cefnogi eich mab/merch.

Mae'n debygol y bydd gennych chi lawer o gwestiynau pan fydd eich wŷr/wyres yn yr ysbyty, yn arbennig yng nghyfnodau cynnar yr anaf neu os nad yw'n effro neu os yw mewn coma. Os na allwch chi ymweld â'ch wŷr/wyres yn yr ysbyty mae'n bosib y bydd yn rhaid ichi ddibynnu ar aelodau'r teulu i rannu gwybodaeth â chi. Gall hyn arwain at bryder a rhwystredigaeth wrth aros am gyfnodau hir am wybodaeth.

Hyd yn oed os gallwch chi ymweld â'ch wŷr/wyres yn yr ysbyty, mae'n bosib na fydd staff yn gallu ateb eich cwestiynau neu gwestiynau'r teulu ar y cam hwn, oherwydd gall fod yn anodd iawn rhagfynegi canlyniad anaf i'r ymennydd yn aml iawn. Cofiwch, serch hynny,



y bydd staff yn rhannu cymaint o wybodaeth â phosib â'ch teulu cyn gynted ag y bo modd.

Isod ceir rhai awgrymiadau a all helpu i ymdopi yn y cam cynnar hwn:

- Cyfeirio at gyhoeddiadau Headway i gael gwybod mwy am anafiadau i'r ymennydd a systemau ysbyty. Mae gwybodaeth am systemau ysbyty ar gael yn llyfryn Headway *Triniaeth ysbyty ac adferiad cynnar yn dilyn anaf i'r ymennydd*. Mae gwybodaeth am fod mewn coma a chyflyrau ymwybyddiaeth is ar gael yn y daflen ffeithiau *Gweithgareddau ysgogi rhywun mewn coma*. Cysylltwch â llinell gymorth Headway ar 0808 800 2244 neu helpline@headway.org.uk i gael copiâu papur am ddim o'r cyhoeddiadau hyn a chyhoeddiadau eraill.
- Mae llinell gymorth Headway, a gaiff ei harwain gan nyrs, a rhwydwaith Headway o grwpiau a changhennau hefyd ar gael i ateb cwestiynau a rhoi gwybodaeth am anafiadau i'r ymennydd a chymorth emosiynol i chi neu aelodau eraill o'r teulu. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.headway.org.uk/supporting-you neu cysylltwch â'r llinell gymorth trwy ddefnyddio'r manylion uchod am gymorth i ddod o hyd i'ch grŵp neu'ch cangen agosaf.
- Os na allwch chi ddod i'r ysbyty eich hun, ysgrifennwch unrhyw gwestiynau yr ydych yn meddwl amdany'n nhw yn ystod y dydd ac awgrymu bod perthynas sydd yn ymweld â'ch wŷr/wyres yn gofyn y cwestiynau i dîm yr ysbyty ar eich rhan.
- Ystyriwch ysgrifennu llythyr at eich wŷr/wyres fel y gall ei ddarllen os yw'n effro, neu gall perthynas arall ei ddarllen iddo/iddi os yw mewn coma. Cadwch yr wybodaeth yn syml oherwydd bydd anawsterau o ran blinder llethol neu brosesu gwybodaeth ar y cam hwn.
- Mae'n bosib y gall Cronfa Headway mewn Argyfwng dalu costau gwariant brys yn syth ar ôl i rywun gael anaf i'r ymennydd, er enghraifft, os ydych chi'n ei chael yn anodd oherwydd cost ariannol ymweld â'ch wŷr/wyres yn yr ysbyty. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.headway.org.uk/supporting-you/headway-emergency-fund.
- Gofyn am gymorth gan aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau agos, yn arbennig os ydych chi'n darparu cymorth emosiynol i'ch mab/merch yn ystod y cyfnod hwn. Mae'n bosib y bydd yn rhaid i'ch mab/merch neu efallai bartner eich wŷr/wyres os oes un ganddo/ganddi, wneud penderfyniadau neu fod yn rhan o benderfyniadau ynghylch triniaeth a gallan nhw droi atoch chi am gyngor. Gall



hyn fod yn brofiad anodd iawn yn emosiynol o bawb, a gall barn amrywio. Ceisiwch gefnogi'ch gilydd yn ystod y cyfnod anodd hwn. Os ydych chi'n anghytuno â phenderfyniad, trafodwch hyn, ond parchwch farn eraill.

Cefnogi wŷr/wyres pan fydd yn dod adref

Efallai y bydd angen i'ch wŷr/wyres dreulio amser mewn uned adsefydlu ar ôl cael ei r/ rhyddhau o'r ysbyty. Yn ystod y cyfnod hwn, bydd yn gweithio gyda thîm adsefydlu i geisio aiddysgu sgiliau a fydd yn ei helpu i fyw yn annibynnol, neu'n rhannol annibynnol, ar ôl cyrraedd adref.

Bydd y newidiadau y gall anaf i'r ymennydd eu gwneud i'ch wŷr/wyres fwy na thebyg fwyaf amlwg pan fydd yn dychwelyd adref o'r ysbyty neu uned adsefydlu. Mae'n bosib y bydd angen cymorth sylweddol arno/arni o hyd gyda thasgau bob dydd megis bwyta neu ymolchi, neu bydd effaith ar leferydd neu'r gallu i gerdded. Mae'n bosib y bydd partner, rhiant neu chi eich hun yn gallu darparu'r cymorth angenrheidiol. Fodd bynnag, gall darparu cymorth mor ddwys fod yn her ac mae angen llawer o amser ac amynedd yn aml iawn. Os yw eich mab/merch neu bartner eich wŷr/wyres yn darparu'r rhan fwyaf o'r cymorth, yn enwedig yn y cyfnodau cynnar, mae'n bosib y byddai'n well cyfeirio'ch cymorth atyn nhw yn hytrach na'ch wŷr/wyres.

Os yw eich wŷr/wyres yn byw yn annibynnol ond bod angen cymorth o hyd, ac nid yw'n bosib i'r teulu ddarparu'r lefel o gymorth angenrheidiol, ystyriwch gysylltu â'r cyngor lleol priodol am asesiad o anghenion. Mae gan awdurdodau lleol ledled y DU ymrwymiad o dan y Ddeddf Gofal (2014) i gynnal asesiad a darparu ar gyfer gofynion eich wŷr/wyres.

Mae hawl gan unrhyw un sy'n darparu gofal i rywun sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd sydd angen cymorth dderbyn y cymorth hwnnw o dan y Ddeddf Gofal (2014). Mae'n bosib felly yr hoffech chi, eich mab/merch, partner eich wŷr/wyres, ofyn am asesiad gofalwr gan yr awdurdod lleol os oes angen cymorth yn y swyddogaeth ofalu.

Effaith anaf i'r ymennydd ac awgrymiadau ar sut i helpu

Gall effeithiau anaf i'r ymennydd fod yn seicolegol, emosiynol, gwybyddol ac ymddygiadol, ac nid ydynt bob tro yn weladwy yn gorfforol - yn wir, caiff anaf i'r ymennydd ei alw yn 'anabledd cudd' yn aml iawn am y rheswm hwn. Mae'n bosib felly y gwelwch chi, er bod eich wŷr/wyres yn edrych fel pe bai wedi gwella'n dda yn gorfforol, nad yw yn ymddwyn fel ei hunan ar ôl dychwelyd adref. O ganlyniad i hyn, mae'n bosib y bydd eich perthynas â nhw yn wahanol ar ôl eu hanaf. Gall hyn fod yn anodd iawn dygymod ag ef, ac mae gwybodaeth am sut yr effeithir ar berthynas yn gyffredinol ar ôl anaf i'r ymennydd ar gael yn llyfryn Headway *Perthynas ag eraill ar ôl anaf i'r ymennydd*.



Cynigir syniadau isod ar beth i'w wneud os ydych chi'n teimlo bod eich perthynas â'ch wŷr/wyres wedi newid.

- Efallai na fydd eich wŷr/wyres yn gallu ymweld mor aml neu am yr un amser ag yr oedden nhw cyn eu hanaf. Ceisiwch beidio â digalonni am hyn, oherwydd gall anaf i'r ymennydd arwain at broblemau o ran blinder llethol, cofio, emosiynau neu gymhelliant, a gall unrhyw un o'r rhain effeithio ar allu rhywun i ymweld. Os yw'n bosib, ceisiwch drefnu eich bod chi'n ymweld â nhw, neu trefnwch ymweliadau ar adegau sy'n briodol i'ch wŷr/wyres.
- Cofiwch y gall anaf i'r ymennydd arwain at newidiadau ym mywyd rhywun, er enghraifft methu â gweithio neu yrru mwyach. Efallai y bydd angen amser ar eich wŷr/wyres i brosesu a derbyn ei f/bywyd newydd a'i (h)ymdeimlad o'i hunan. Byddwch chi'n naturiol yn poeni am les eich wŷr/wyres, ond rhowch le iddo/iddi os oes angen amser arno/arni i addasu i'w amgylchiadau newydd.
- Mae'n bosib bod gennych hoff weithgareddau yr oeddech chi'n eu gwneud gyda'ch wŷr/wyres nad oes ganddo/ganddi ddi-ddordeb eu gwneud mwyach, neu weithgareddau nad yw'n gallu eu gwneud mwyach. Gallai hyn fod yn ysgytwad i chi, ond ceisiwch beidio â gorfodi eich wŷr/wyres i ailgydio mewn hen arferion. Yn hytrach, dewch o hyd i weithgareddau newydd y gallwch chi eu mwynhau gyda'ch gilydd neu gallwch dreulio amser gyda nhw wrth iddyn nhw wneud hobiau y maen nhw eu hunain yn eu mwynhau.
- Mae'n bosib y bydd yn ddefnyddiol ichi gynnwys eich wŷr/wyres mewn gweithgareddau ystyrion a all eu helpu i wella. Er enghraifft, gallwch ofyn iddo/iddi eich helpu i siopa am nwyddau, a allai helpu i ddatblygu sgiliau cofio, gan roi seibiant mawr ei angen i'ch mab/merch neu bartner eich wŷr/wyres. Syniad arall yw gofyn iddo/iddi helpu i adeiladu rhywbeth neu wneud pos rhifau neu eiriau. Gall hyn helpu i wella'r gallu i ddilyn cyfarwyddiadau neu ganolbwyntio ar dasgau.
- Cofiwch y gall effeithiau anaf i'r ymennydd gymryd wythnosau, misoedd neu flynyddoedd i wella, a gall rhai effeithiau bara am oes. Dathlwch unrhyw lwyddiannau bach yng ngwellhad eich wŷr/wyres ac anogwch y rhieni neu'r partner i wneud hynny hefyd. Os ydych yn pryderu nad yw'r effeithiau ar eich wŷr/wyres yn gwella neu eu bod yn gwaethygu yn y pen draw, anogwch ef/hi i siarad â'r meddyg teulu.

Awgrymiadau ar gyfer helpu'r teulu

Mae nifer o ffyrdd eraill y gallwch chi helpu, trwy ysgwyddo rhai o'r cyfrifoldebau bob dydd

Helpline: 0808 800 2244
Email: helpline@headway.org.uk
Website: www.headway.org.uk



y mae eich mab/merch neu bartner eich wŷr/wyres yn eu cael yn anodd eu gwneud neu nad oes ganddynt yr amser i'w gwneud. Bydd faint o help y gallwch ei roi yn dibynnu ar eich gallu chi eich hun a faint o amser sydd gennych chi i'w roi, ond rhestrir isod awgrymiadau am rai o'r ffyrdd y gallwch chi helpu:

- Cynnig mynd i siopa am fwyd ar gyfer y teulu, neu brynu un neu ddau o eitemau wrth i chi wneud eich siopa eich hun. Gallech hefyd fynd â phrydau bwyd i'r teulu os ydyn nhw'n ei chael yn anodd dod o hyd i'r amser i goginio.
- Cynnig garddio drostynt, hyd yn oed os yw hynny'n golygu dim ond cadw pethau'n daclus neu dorri'r lawnt.
- Cynnig mynd â'r ci am dro, neu wirfoddoli i ofalu am unrhyw anifeiliaid anwes sydd gan eich wŷr/wyres neu'r teulu. Gall hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol ar adegau pan fo'ch wŷr/wyres yn blino'n llethol.
- Cynnig mynd gyda'ch wŷr/wyres i apwyntiadau, megis wrth ymweld â'r meddyg teulu neu gynghorydd budd-daliadau lles. Gallech chi hefyd fynd gyda nhw i grŵp cymorth neu gangen Headway.
- Darparu cymorth ychwanegol trwy ofalu am unrhyw blant iau yn y teulu, megis brodyr neu chwiorydd iau eich wŷr/wyres.
- Cynnig helpu i roi trefn ar y tŷ neu lanhau'r tŷ.
- Gwahodd y teulu, neu dim ond eich wŷr/wyres draw am ychydig o oriau. Gall hyn roi seibiant i'ch mab/merch neu bartner eich wŷr/wyres. Os oes angen seibiant byr o ofalu ar eich mab/merch neu bartner eich wŷr/wyres, gallwch ystyried awgrymu gofal amgen neu ofal seibiant.

Awgrymiadau i helpu chi eich hunan

- Byddwch yn onest â chi eich hun ynglŷn â sut yr ydych yn teimlo. Mae emosiynau megis ofn am ddyfodol eich wŷr/wyres, tristwch oherwydd ei (h) anaf, rhyddhad ei fod/bod wedi goroesi damwain difrifol, neu, o bosib, euogrwydd, ni waeth faint o gyfiawnhad sydd iddo, ynglŷn â'r profiadau y mae wedi'u cael, i gyd yn ymatebion naturiol pan fo rhywun annwyl yn cael anaf i'r ymennydd. Mae'n bwysig deall nad oes unrhyw deimladau cywir neu anghywir pan fo perthynas wedi cael anaf i'r ymennydd.
- Os ydych chi'n defnyddio cyfrifiadur, ystyriwch chwilio am gymorth gan gymunedau ar-lein Headway, megis [Headway HealthUnlocked](#). Caiff



cymunedau ar-lein eu defnyddio gan bobl yr effeithir arnynt yn uniongyrchol gan anaf i'r ymennydd neu eu teuluoedd a'u ffrindiau. Mae'r cymunedau yn fannau diogel i rannu eich meddyliau neu i ofyn cwestiynau ynglŷn ag anafiadau i'w ymennydd. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.headway.org.uk/supporting-you/online-communities.

- Gofynnwch am gymorth gan wasanaethau Headway, megis llinell gymorth Headway a'ch grŵp neu'ch cangen agosaf. Mae rhagor o wybodaeth am y gwasanaethau hyn ar gael yn www.headway.org.uk/supporting-you, neu drwy gysylltu â'r llinell gymorth gyfrinachol am ddim ar 0808 800 2244 (dydd Llun – dydd Gwener, 9am-5pm) neu helpline@headway.org.uk.

Os ydych yn ei chael yn anodd dirnad neu ymdopi â'r newidiadau yn eich ŵyr/wyres yn sgil anaf i'r ymennydd, ceisiwch ddod o hyd i grwpiau cymorth lleol a all eich helpu. Mae grwpiau a changhennau Headway ar gael ledled y wlad i ddarparu cymorth lleol i bobl sy'n goroesi anaf i'r ymennydd a'u teuluoedd. Gallwch ddod o hyd i'ch grŵp agosaf ar wefan Headway yn www.headway.org.uk.

Ystyriaethau ymarferol

- Byddwch yn ymwybodol y gall anaf i'r ymennydd, weithiau, olygu na all rhywun reoli ei arian ei hun. Mae'n bosib felly y bydd dirprwy yn cael ei benodi ar ei gyfer i reoli'r arian ar ei ran. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o hyn os ydych yn rhoi rhodd o arian i'ch ŵyr/wyres, neu os ydych yn ystyried gadael rhodd yn eich ewyllys.
- Os ydych chi'n ystyried prynu rhodd i'ch ŵyr/wyres, meddylwch am eitemau a fydd yn ei helpu gydag unrhyw anawsterau sydd ganddo/ganddi. Er enghraifft, os oes ganddo/ganddi broblemau â'r cof, ystyriwch dechnoleg sydd â chymhorthion cofio yn rhan ohonyn nhw, megis ffonau symudol â larwm mewnol neu systemau nodiadau mewnol. Neu os yw eich ŵyr/wyres yn ei chael hi'n anodd defnyddio cyfrifiadur, ystyriwch gael cyfrifiadur wedi'i addasu ar eu cyfer. Erbyn hyn mae llawer o declynnau electronig a all helpu gydag effeithiau amrywiol anaf i'r ymennydd. Felly cymerwch amser i ymchwilio i'r hyn sydd ar gael a'r hyn a fyddai'n addas.
- Mae'n bosib y bydd angen eich cymorth yn fwy ar eich mab/merch eich hun nag ar eich ŵyr/wyres. Ceisiwch dreulio amser gydag ef/hi i gael gwybod sut mae'n teimlo, a'i (h)annog i rannu teimladau. Fel ei r/rhiant, mae'n bosib y byddan nhw'n fwy agored gyda chi nag unrhyw un arall.



Casgliad

Gall fod yn hynod o anodd bod ag ŵyr/wyres sydd wedi cael anaf i'r ymennydd, ac nid oes ffordd gywir neu anghywir i deimlo. Mae'n bwysig cofio bod profiad pawb gydag anafiadau i'r ymennydd yn wahanol. Y gobaith yw bod yr wybodaeth yn y daflen ffeithiau hon wedi helpu i egluro'r newidiadau a all ddigwydd pan fo'ch ŵyr/wyres yn cael anaf i'r ymennydd, a'r hyn y gallwch chi fel nain/taid/mam-gu/tad-cu ei wneud i'w helpu, ac i'ch helpu chi eich hun a gweddi y teulu.

Mae Headway yn dibynnu ar roddion gwirfoddol i'n galluogi i barhau i ddarparu gwasanaethau hanfodol i bobl sy'n goroesi anaf i'r ymennydd a'u teuluoedd. Mae nifer o ffyrdd y gallwch gefnogi ein gwaith ni, gan gynnwys:

- Gadael rhodd yn eich ewyllys
- Cymryd rhan mewn gweithgaredd codi arian, neu drefnu un
- Cyflwyno rhodd fisol neu untro
- Dod yn un o Gyfeillion Headway