



Anaf i'r ymennydd: Arweiniad ar gyfer brodyr a chwiorydd

Cyflwyniad

Mae brodyr a chwiorydd yn aml yn rhannu profiadau tebyg wrth iddynt gael eu magu dan amodau tebyg. Mae hyn weithiau yn ffurfio perthynas agos rhwng y brodyr a'r chwiorydd, fel eu bod nhw'n ffrindiau yn ogystal ag yn deulu. Hyd yn oed os nad yw brodyr a chwiorydd yn cytuno drwy'r amser neu'n gweld llai o'i gilydd gydag amser, golyga eu cysylltiadau teuluol eu bod nhw'n aml yn dal i rannu perthynas gydol oes, ac yn aml yn dod at ei gilydd yn ystod cyfnodau anodd, er enghraifft os yw'r brawd neu'r chwaer yn dioddef anaf i'r ymennydd.

Gall fod yn brofiad anodd iawn i fod â brawd neu chwaer sydd ag anaf i'r ymennydd. Efallai y bydd y brawd neu'r chwaer nad yw wedi ei anafu yn cael trafferth i ddeall y sefyllfa neu eu teimladau eu hun, ac eisiau gwybod beth y gall ei wneud i helpu ei frawd neu ei chwaer sydd wedi ei anafu. Gall hefyd fod yn anodd oherwydd yn aml bydd ei anghenion cymorth ei hun yn aml yn cael eu diystyru gan y teulu a gweithwyr proffesiynol, gan eu bod yn brysur iawn yn cefnogi'r brawd neu'r chwaer sydd wedi ei anafu. Efallai y bydd brodyr a chwiorydd hefyd yn byw yn bell o'i gilydd, gan wneud ymweliadau'n anodd neu hyd yn oed yn amhosib.

Ysgrifennwyd y daflen ffeithiau hon i ddarparu gwybodaeth os ydych chi'n frawd neu'n chwaer i rywun sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd. Mae hefyd yn cynnwys awgrymiadau ar gyfer sut y gallwch chi gefnogi eich brawd/chwaer a gofalu amdanoch chi eich hun.

Cyfnod cynnar anaf eich brawd/chwaer

Gall y cyfnod sy'n dilyn anaf i ymennydd eich brawd/chwaer fod yn gyfnod brawychus a dryslyd. Gall y canlyniad fod yn ansicr iawn, ac mae'n debyg mai dyma'r tro cyntaf i chi gael unrhyw brofiad o anaf i'r ymennydd. Efallai na fydd staff yr ysbyty yn gallu ateb eich cwestiynau chi na'ch teulu yn ystod y cyfnod hwn, a gall hyn eich gwneud chi'n bryderus iawn, yn enwedig os yw eich brawd/chwaer mewn coma neu os mewn cyflwr o ymwybyddiaeth is. Ceir rhagor o wybodaeth am hyn yn y daflen ffeithiau *Coma a chyflyrau o ymwybyddiaeth is*.

Hyd yn oed os yw eich brawd/chwaer yn effro, efallai y bydd yn ymddwyn yn anarferol neu'n annodweddiadol, a gelwir hyn yn amnesia ôl-drawmatig. Er y gellir bod yn dorcalonnus i weld eich brawd/chwaer yn y cyflwr hwn, gallwch fod yn ffyddiog bod hwn yn rhan arferol o'r broses gwella. Ceir rhagor o wybodaeth am hyn yn y daflen ffeithiau *Amnesia ôl-drawmatig*.

Yn ystod y cyfnod hwn, efallai y byddwch chi'n teimlo emosiynau megis tristwch, ofn a



galar, ond efallai y byddwch chi hefyd yn teimlo rhyddhad os, er enghraifft, yw eich brawd/ chwaer wedi goroesi damwain. Efallai na fyddwch chi hyd yn oed yn gwybod sut i deimlo. Mae hynny'n iawn, oherwydd nid oes ffordd gywir neu anghywir o deimlo yn ystod cyfnod mor anodd. Efallai bydd eich teimladau hefyd yn newid wrth i effaith anaf eich brawd/ chwaer ddod yn fwy amlwg.

Beth allwch chi ei wneud i helpu?

- Cyfeiriwch at y llyfryn *Triniaeth ysbyty ac adferiad cynnar yn dilyn anaf i'r ymennydd* i gael gwybodaeth gyffredinol am y cyfnod hwn.
- Trefnwch gyda gweddill y teulu pryd y bydd pawb yn ymweld er mwyn i chi allu treulio amser gyda'ch brawd/chwaer yn eich tro.
- Gofynnwch i'r staff nyrsio a gewch chi helpu i ofalu am eich brawd/chwaer. Gall hyn eich helpu chi i deimlo'n fwy agos iddo/iddi, yn enwedig os yw mewn coma neu mewn cyflwr o ymwybyddiaeth is.
- Pan fyddwch chi'n ymweld â'ch brawd/chwaer, ceisiwch beidio â rhoi gormod o wybodaeth iddo/iddi neu ei gael sgysiau hir iawn ag ef/hi, oherwydd efallai y bydd yn dioddef o flinder neu'n cael trafferth i brosesu gwybodaeth.
- Os oes gan eich brawd/chwaer blant, cynigwch fynd â'r plant gyda chi wrth ymweld â'r ysbyty, os yw hynny'n briodol, neu helpu i ofalu amdanynt.
- Rhowch yr wybodaeth ddiweddaraf i ffrindiau eich brawd/chwaer, er enghraifft trwy ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Wrth roi'r wybodaeth ddiweddaraf i ffrindiau a'u cynnwys, gall helpu i sicrhau bod eich brawd/chwaer yn dal i fod yn rhan o'r rhwydwaith cymdeithasol y mae'n rhan ohono, a all fod o gymorth yn y tymor hir.
- Peidiwch ag anghofio gofalu am eich hun yn ystod y cyfnod hwn. Gallai hyn fod yn anodd, oherwydd mae'n debygol y byddwch wedi ymgolli'n llwyr yn meddwl am eich brawd/chwaer. Fodd bynnag, ceisiwch gynnal eich hobiau, diddordebau a'ch arferion rheolaidd os yw'n bosibl, a chofiwch gael saib bach i ymlacio ar ben eich hun hefyd.

Effaith hirdymor yr anaf i'r ymennydd

Tybir yn aml y bydd y person sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd yn gwella'n llwyr mewn ychydig o amser pan fydd wedi gadael yr ysbyty. Er hynny, mae'n gyffredin i effeithiau corfforol, gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadol ddatblygu a dod yn fwy amlwg pan fydd y



goroeswr yn dychwelyd adref. Gall rhai goroeswyr, wrth gwrs, barhau i wella hyd yn oed wythnosau neu fisoedd ar ôl yr anaf gwreiddiol, er hynny mae'n debygol y byddan nhw'n profi rhai o'r effeithiau yn ystod y diwrnodau cynnar.

Rhestrir isod rai o effeithiau cyffredin anaf i'r ymennydd y gallai eich brawd/chwaer eu profi dros amser.

Effeithiau Corfforol

Blinder	Anawsterau lleferydd
Problemau symudedd	Epilepsi
Nam ar y synhwyrau	Sbastigedd
Anghydbwysedd hormonau	Atacsia (symudedd afreolaidd neu afreolus)
Parlys neu wendid ar un/bob ochr	Problemau gweledol

Effeithiau gwybyddol

Problemau â'r cof	Problemau o ran cymhelliant
Llai o allu i ganolbwyntio	Llai o allu i brosesu gwybodaeth
Llai o allu i ddatrys problemau	Ailadrodd neu 'ddyfalbarhad'
Diffyg ymresymu	Diffyg gallu i ddeall a dangos empathi
Nam ar eu sgiliau gweledol-canfyddiadol	Colli iaith (affasia)

Effeithiau emosiynol ac ymddygiadol

Newidiadau personoliaeth	Colli hyder
Ymddygiad obsesiynol	Iselder ac ymdeimlad o golled
Iaith ymosodol neu anwedus	Rhwystredigaeth a dicter
Byrbwylltra	Dwymataliaeth
Tymer anwadal ('ansefydlogrwydd	

Pa un a ydych chi'n byw gyda'ch brawd/chwaer neu beidio, mae'n debygol y byddwch chi'n sylwi ar yr effeithiau hyn ac yn profi newidiadau yn eich bywyd, er enghraifft yn



gorfod ymweld â'ch brawd/chwaer yn fwy aml nag yr oeddech chi cyn yr anaf, neu ei helpu â thasgau fel siopa neu warchod y plant. Os oes gennych chi berthynas agos â'ch brawd/chwaer, efallai y byddwch chi hyd yn oed yn gofalu amdano/amdani.

Efallai y bydd angen mwy o gymorth ar eich brawd/chwaer gan wasanaethau eraill, er enghraifft adsefydlu parhaus, cymorth ymarferol â thasgau bob dydd, cymorth ariannol neu gymorth i gymdeithasu. Anogwch eich brawd/chwaer i siarad â'r meddyg teulu am unrhyw atgyfeiriadau sydd eu hangen, neu i gysylltu â'r tîm gofal cymdeithasol i oedolion lleol os oes angen cymorth arno/arni â thasgau fel ymolchi, gwisgo a pharatoi prydu bwyd.

Awgrymiadau ar sut i helpu eich brawd/chwaer

- **Dysgwch am anaf i'r ymennydd**
Darllenwch am effeithiau anaf i'r ymennydd a siaradwch â'ch brawd/chwaer ynglŷn â'r effeithiau y mae'n eu dioddef ei hun. Mae llyfrynau a thafleuni ffeithiau Headway yn cynnig gwybodaeth am wahanol effeithiau anaf i'r ymennydd a gellir eu lawrlwytho am ddim yn www.headway.org.uk/information-library.
- **Anogwch eich brawd/chwaer i ddysgu am anaf i'r ymennydd**
Mae rhai pobl sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd o'r farn nad ydynt yn cael digon o wybodaeth am anaf i'r ymennydd a sut y gallai effeithio arnynt yn y hirdymor. Os yw eich brawd/chwaer yn teimlo fel hyn, dylech eu hannog i ddarllen cyhoeddiadau perthnasol Headway, neu roi'r cyhoeddiadau iddo/iddi eu darllen pryd bynnag y bydd yn barod.
- **Anogwch eich brawd/chwaer i geisio cefnogaeth gan wasanaethau Headway**
Mae grwpiau a changhennau Headway yn cynnig cymorth lleol i bobl sy'n goroesi anaf i'r ymennydd. Gallwch chi annog eich brawd/chwaer i gysylltu â'i grŵp neu gangen Headway agosaf, neu wneud ymholiadau ar ei ran. I ddarganfod ble mae grŵp neu gangen Headway agosaf eich brawd/chwaer, ewch i www.headway.org.uk/supporting-you. Mae llinell gymorth Headway hefyd ar gael i gynnig gwybodaeth a chymorth emosiynol ar 0808 800 2244 (dydd Llun i ddydd Gwener, 9am tan 5pm) neu helpline@headway.org.uk.
- **Ei helpu â gweithgareddau adsefydlu**
Os yw'n addas, gofynnwch i staff adsefydlu a gewch chi helpu eich brawd/chwaer â gweithgareddau ac ymarferion y tu allan i'r sesiynau therapi.



- **Treuliwch amser ar eich pen eich hun gyda'ch brawd/chwaer**
Ceisiwch dreulio peth amser ar eich pen eich hun gyda'ch brawd/ chwaer, a defnyddiwch yr amser hwn i drafod sut y mae'r ddau ohonoch chi'n teimlo. Weithiau gall brodyr/chwiorydd siarad â'i gilydd am bethau y byddai'n anodd eu rhannu ag aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau. Ystyriwch wneud gweithgareddau ymlacio wrth dreulio amser gyda'ch gilydd, er enghraifft mynd am dro neu eistedd mewn parc. Gallai hyn helpu eich brawd/chwaer i deimlo'n fwy cysurus ac i siarad am ei deimladau, a gall hefyd fod yn gyfle i greu atgofion melys gyda'ch gilydd.
- **Dod o hyd i weithgareddau newydd i'w gwneud gyda'ch gilydd**
Efallai y bydd eich brawd/chwaer yn ei chael yn anodd gwneud gweithgareddau yr oeddech yn eu gwneud gyda'ch gilydd cyn yr anaf, neu efallai na fydd yn gallu eu gwneud o gwbl. Os yw hyn yn wir, ceisiwch ddod o hyd i weithgareddau newydd y gallwch chi eu gwneud, neu ceisiwch addasu'r gweithgareddau yr oeddech chi'n eu mwynhau yn y gorffennol er mwyn i'ch brawd/chwaer eu gwneud yn ddiogel ac yn gyfforddus.
- **Peidiwch â'i chymryd yn bersonol os yw eich brawd/chwaer yn ymddwyn yn wahanol tuag atoch chi**
Gall anaf i'r ymennydd newid sawl agwedd ar fywyd person, a gall effeithio ar ei emosiynau, sgiliau, a'i obeithion am y dyfodol. Gall hefyd newid personoliaeth y goroeswr yn aml. Os yw eich brawd/chwaer yn ymddwyn yn wahanol tuag atoch chi, ceisiwch beidio â chymryd hyn yn bersonol. Rhowch amser i'ch brawd/chwaer ddeall yr amgylchiadau, a'i atgoffa eich bod chi ar gael i'w gefnogi. Efallai na fydd yn derbyn eich cymorth yn y cyfnod cynnar, ond gall yn sicr wneud hynny yn hwyrach.
- **Cynigiwch gefnogaeth ar gyfer apwyntiadau neu asesiadau**
Gallwch ystyried mynd gyda'ch brawd/chwaer i apwyntiadau â'r meddyg teulu, asesiadau budd-daliadau lles neu gyfarfodydd o'r fath. Gallech hefyd ei helpu i lenwi gwaith papur cychwynnol perthnasol. Gall hyn fod o gymorth os yw eich brawd/chwaer yn ei chael yn anodd mynegi sut y mae'r anaf wedi effeithio arno/arni, os yw'n anghofio pethau allweddol neu os oes ganddo/ganddi ddiffyg craffter (ceir rhagor o wybodaeth am hyn yn y daflen ffeithiau *Diffyg craffter ar ôl anaf i'r ymennydd*).
- **Addysgwch eraill**
Efallai na fydd ffrindiau eich brawd/chwaer yn gwybod sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar rywun, ac o ganlyniad i hyn, efallai y byddant yn dechrau treulio llai o amser gyda'ch brawd/chwaer neu yn ei osgoi yn gyfan gwbl. Gall hyn fod yn ofidus iawn i lawer o bobl sy'n goroesi anaf i'r ymennydd. Gyda



chaniatâd eich brawd/chwaer, ystyriwch annog ei ffrindiau i ddarllen y daflen ffeithiau *Anaf i'r Ymennydd: arweiniad ar gyfer ffrindiau*.

Gofalu am eich hun

Mae llawer o aelodau teulu yn dweud eu bod yn gofidio am ddyfodol eu perthynas sydd wedi cael anaf, yn enwedig os nad yw'n gallu gweithio neu yrru bellach. Gall pryderon o'r fath achosi i chi deimlo'n bryderus, yn isel, neu'n rhwystredig. Efallai y byddwch chi hefyd yn teimlo'n drist o ganlyniad i'r newid yn eich brawd/chwaer, a hyd yn oed yn galaru am y ffordd yr arferai fod. Gall newidiadau ymarferol yn eich bywyd, er enghraifft os oes yn rhaid i chi gymryd mwy o gyfrifoldebau, wneud i chi deimlo dan straen ac yn flinedig.

Mae'n bwysig eich bod chi'n ceisio gofalu am eich hun yn ystod y cyfnod hwn, ac os oes angen cefnogaeth arnoch, peidiwch fod ofn gofyn amdano. Dyma rai awgrymiadau a allai eich helpu chi i ofalu am eich hun.

- **Byddwch yn onest gyda'ch hun am eich emosiynau**
Cofiwch fod emosiynau megis dicter, tristwch, euogrwydd ac ofn yn ymatebion naturiol, felly byddwch yn onest am eich teimladau. Gallai dulliau creadigol o fynegi eich teimladau fod o gymorth, megis cadw dyddiadur neu arbrofi gyda chelf.
- **Cymerwch amser i chi'ch hun**
Ceisiwch neilltuo amser bob dydd i ymlacio ar eich pen eich hun. Gallech chi roi gwybod i aelodau eraill o'ch teulu neu eich brawd/chwaer eich bod yn gorffwys yn ystod y cyfnod hwn fel na fydd neb yn tarfu arnoch ymlacio yn ddiangen.
- **Siaradwch â phobl**
Siaradwch ag eraill megis aelodau o'r teulu neu ffrindiau agos ynglŷn â'ch profiad a sut yr ydych chi'n teimlo. Gall hyn helpu eraill i ddeall, rhoi cymorth a'ch esgusodi pan fo angen, er enghraifft os nad ydych chi'n gallu mynd i gymaint o ddigwyddiadau cymdeithasol erbyn hyn.
- **Ceisiwch gymorth**
Er na chynigir cymorth i frodyr a chwirydd fel arfer gan wasanaethau, nid yw hyn yn golygu na allwch chi geisio cymorth os ydych chi'n teimlo bod angen cymorth arnoch chi. Gallwch chi gysylltu â llinell gymorth Headway os oes angen cymorth emosiynol arnoch chi neu dim ond i siarad â rhywun am yr hyn yr ydych yn ei brofi. Mae'r llinell gymorth ar gael ar 0808 800 2244 (dydd Llun – Gwener, 9am tan 5pm) neu helpline@headway.org.uk.



- Os ydych chi'n gofidio'n fawr am anaf eich brawd/chwaer, gallwch chi ystyried mynd i sesiynau cwnsela. Cewch ofyn am hyn hyd yn oed os oedd anaf eich brawd/chwaer amser hir yn ôl, gan fod rhai brodyr/chwiorydd yn dweud bod atgofion anaf eu brawd/chwaer yn effeithio arnynt flynyddoedd yn ddiweddarach. Siaradwch â'ch meddyg teulu ynglŷn â chael eich atgyfeirio, neu ewch i www.itsgoodtotalk.org.uk i ddod o hyd i ddod o hyd i gynghorwr yn eich ardal leol.
- **Cymerwch seibiant o ofalu**
Os ydych chi'n gofalu am eich brawd/chwaer, gofynnwch i aelodau eraill o'r teulu helpu pan fo hynny'n bosibl. Gallech chi hefyd ystyried cymryd saib o ofalu am eich brawd/chwaer trwy drefnu gofal seibiant. Ceir mwy o wybodaeth am hyn yn y llyfryn *Dod yn ofalwr*.

Casgliad

Gall fod yn brofiad anodd a gofidus iawn os yw aelod o'r teulu yn dioddef anaf i'r ymennydd. Gallai brodyr/chwiorydd brofi amryw o emosiynau a newidiadau ymarferol, ac efallai na fyddant yn cael cefnogaeth yn ystod y cyfnod anodd hwn.

Gobeithio bod y wybodaeth yn y daflen ffeithiau hon wedi'ch helpu chi, fel brawd/chwaer, i ddysgu mwy am sut i gefnogi eich brawd/chwaer a hefyd sut i ofalu am eich hun, yn y cyfnod cynnar a hefyd yn yr hirdymor.

Ceir mwy o wybodaeth am yr effaith gyffredinol ar y berthynas ag eraill yn y llyfryn *Headway Relationships after brain injury*.

Mae llyfrynau a thafleddu ffeithiau Headway yn cynnig gwybodaeth am amryw o wahanol faterion ac effeithiau ymarferol ar ôl anaf i'r ymennydd. I gael mwy o wybodaeth, ewch i www.headway.org.uk/information-library.

Diolchiadau: diolch yn fawr i'r Athro Charles Degeneffe, Athro Cwnsela Adsefydlu, am roi arweiniad arbenigol a sylwadau ar y cyhoeddiad hwn.