



Nam i swyddogaethau gweithredol ar ôl niwed i'r ymennydd

Cyflwyniad

Nam i swyddogaethau gweithredol yw'r term a ddefnyddir ar gyfer yr amrywiaeth o anawsterau gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadol sy'n digwydd yn aml ar ôl niwed i labedau blaen yr ymennydd. Mae nam i swyddogaethau'r ymennydd yn gyffredin ar ôl dioddef niwed i'r ymennydd ac mae'n cael effaith ddwys ar lawer o agweddau ar fywyd bob dydd.

Mae'r daflen ffeithiau hon yn egluro beth yw'r swyddogaethau gweithredol, pam eu bod mor bwysig a pha ran o'r ymennydd sy'n gyfrifol am eu rheoli. Yna, mae'n darparu trosolwg o achosion, effeithiau, asesiad ac adsefydliad y nam i swyddogaethau gweithredol. Caiff rhai strategaethau ymdopi cyffredinol hefyd eu hawgrymu i helpu'r rheini sy'n goroesi anaf i'r ymennydd i wneud iawn am amhariadau. Diben y daflen ffeithiau yw rhoi dealltwriaeth well i'r rhai sy'n goroesi anaf i'r ymennydd a'u gofalwyr o natur eu hanawsterau.

Beth yw swyddogaethau gweithredol?

Term ambarél yw swyddogaethau gweithredol am lawer o alluoedd, gan gynnwys:

- Cynllunio a threfnu
- Meddwl yn hyblyg
- Monitro perfformiad
- Gwneud amlorchwyl
- Datrys problemau anghyffredin
- Hunanymwybyddiaeth
- Dysgu rheolau
- Ymddygiad cymdeithasol
- Gwneud penderfyniadau
- Ysgogiad
- Dechrau ymddwyn yn amhriodol
- Ymddwyn mewn modd amhriodol
- Rheoli emosiynau
- Canolbwyntio a chofio gwybodaeth

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn cymryd y galluoedd hyn yn ganiataol a gallwn gyflawni tasgau cymhleth drwy'r amser yn ein bywydau bob dydd heb fawr o ymdrech.



Gadewch i ni ystyried, er enghraifft, gwaith rhai o'r swyddogaethau gweithredol wrth gyflawni gweithgaredd 'syml' megis coginio pryd bwyd:

Ysgogiad – Eisiau gwneud pryd bwyd blasus a gwneud y penderfyniad i fynd ati i wneud hynny.

Cynllunio a threfnu – Cael yr holl gynhwysion ynghyd a meddwl am yr amserau cywir i ddechrau eu coginio fel y byddant yn barod ar yr un pryd.

Monitro perfformiad – Gwirio bod y bwyd yn coginio'n briodol ac nad yw'r dŵr yn berwi drosto.

Meddwl yn hyblyg – Gostwng y gwres os yw'r bwyd yn coginio yn rhy gyflym neu ei adael i goginio am fwy o amser os nad yw wedi'i goginio.

Gwneud amlorchwyl – Golchi dillad a'u rhoi allan ar y lein i'w sychu, gan gofio cadw llygad ar y bwyd ar yr adegau cywir.

Mae angen swyddogaethau datblygedig ar yr ymennydd i wneud y sgiliau cymhleth hyn. Caiff y rhannau cysylltiedig o'r ymennydd eu disgrifio yn yr adran nesaf.

Pa ran o'r ymennydd sy'n rheoli swyddogaethau gweithredol?

Caiff swyddogaethau gweithredol eu rheoli gan labedau blaen yr ymennydd. Mae'r llabedau blaen yn gysylltiedig â llawer o rannau eraill o'r ymennydd ac yn cydgysylltu gweithgareddau'r rhannau eraill hyn. Gellir eu hystyried fel arweinydd cerddorfa'r ymennydd. Anaf i'r llabedau blaen yw'r achos mwyaf cyffredin o nam i'r swyddogaethau gweithredol. O bryd i'w gilydd, gall niwed i rannau eraill o'r ymennydd sy'n gysylltiedig â'r llabedau blaen hefyd amharu ar swyddogaethau gweithredol.

Mae'r llabedau blaen yn cwmpasu rhan fawr o du blaen yr ymennydd, yn union y tu ôl i'r talcen. Mae'r diagram isod yn dangos eu lleoliad:

Gall unrhyw fath o anaf i'r ymennydd niweidio'r llabedau blaen, megis strôc, tiwmor, enseffalitis a llid yr ymennydd. Maen nhw'n agored iawn i niwed o anaf trawmatig i'r ymennydd oherwydd eu lleoliad ar du blaen yr ymennydd a'u maint mawr. Gall hyd yn oed trawiad i gefn y pen achosi anaf i labed flaen, oherwydd bydd yr ymennydd yn cael ei fwrw yn ôl ac ymlaen yn y benglog a'r llabedau blaen yn bwrw yn erbyn gwrymiau esgrynog uwchben y llygaid.



Beth yw nam i swyddogaethau gweithredol?

Dangosir pwysigrwydd swyddogaethau gweithredol gan yr anawsterau sy'n codi pan na fyddant yn gweithio'n briodol. Gan fod y swyddogaethau gweithredol yn ymwneud â'r gweithgareddau mwyaf arferol, gall anafiadau i labed flaen arwain at ddiffygion mewn sgiliau gwybyddol (meddwl), personoliaeth ac ymddygiad cymdeithasol. Caiff effeithiau mwyaf cyffredin nam i swyddogaethau gweithredol eu crynhoi yn y tabl isod:

Anawsterau o ran ysgogiad a threfnu	<ul style="list-style-type: none">• Diffyg 'awydd' gwneud pethau, sy'n gallu cael ei gangymryd am ddiogi• Problemau wrth geisio meddwl ymlaen a chyflawni'r gyfres o gamau sydd angen eu gwneud i gwblhau tasg
Meddwl yn anhyblyg	<ul style="list-style-type: none">• Anhawster gwerthuso canlyniad camau gweithredu a llai o allu i newid ymddygiad neu newid rhwng tasgau pan fo angen
Methu datrys problemau	<ul style="list-style-type: none">• Cael anhawster rhagweld canlyniadau• Llai o allu i ddefnyddio doethineb yn gywir neu ddod o hyd i ddatrysiadau os yw pethau yn mynd o chwith
Byrbwylltra	<ul style="list-style-type: none">• Ymateb yn rhy gyflym neu'n fyrbwyll heb feddwl digon am y canlyniadau, er enghraifft, gwario mwy o arian nag y gellir ei fforddio
Cynryfiadau o ran hwyl	<ul style="list-style-type: none">• Anhawster rheoli emosiynau a all arwain at ffrwydradau o emosiwn, megis dicter neu grio• Gall yr hwyl newid yn gyflym, er enghraifft, troi o fod yn hapus i fod yn drist heb reswm amlwg
Anawsterau mewn sefyllfaoedd cymdeithasol	<ul style="list-style-type: none">• Llai o allu i gymryd rhan wrth ryngweithio'n gymdeithasol• Cael anhawster dechrau, cyfranogi neu roi sylw i sgysiau• Diffyg doethineb mewn sefyllfaoedd cymdeithasol, a allai arwain at ddweud neu wneud pethau amhriodol
Problemau cofio/ talu sylw	<ul style="list-style-type: none">• Ei chael hi'n anoddach canolbwyntio• Cael anhawster dysgu gwybodaeth newydd• Cofio llai o ddigwyddiadau o'r gorffennol neu'r presennol, a all arwain at ddryswch

Efallai y byddwch yn clywed gwahanol enwau am y symptomau hyn. Cyfeirir atynt yn aml fel nam i swyddogaethau gweithredol, ond mae llawer o bobl yn defnyddio'r term 'syndrom anweithredol' neu'n syml, 'broblemau â'r llabed blaen'. Cyfeirir atynt weithiau fel syndrom oherwydd bydd nifer o'r symptomau yn digwydd gyda'i gilydd fel arfer.



Mae'n bwysig cofio nad yw pawb â nam i swyddogaethau gweithredol yn dioddef yr holl broblemau hyn. Gall y symptomau amrywio o effeithiau bach, sy'n amlwg i ffrindiau a theulu agos yn unig, i ymddygiad eithafol a phroblemus

Yr effeithiau y mae nam i swyddogaethau gweithredol yn eu cael ar fywyd bob dydd

Yn aml, mae'n anodd i bobl ag anafiadau i'r llabed flaen egluro'r anawsterau y maen nhw'n eu hwynebu, a hynny am nad ydynt yn ymwybodol bod eu hymddygiad yn amhriodol. Gall eu hymddygiad ymddangos yn wrthgymdeithasol iawn a gellir ei gamddeall fel iselder, diffyg ysgogiad, hunanoldeb neu drais. O ganlyniad, effeithir yn niweidiol ar berthnasau ag eraill.

Gall problemau â swyddogaethau gweithredol hefyd gael effaith emosiynol sylweddol a gall hyn arwain at deimlo'n rhwystredig, wedi blino'n lân, teimlo'n chwithig ac wedi'i ynysu. Gall hefyd fod yn anodd iawn dychwelyd i'r gwaith oherwydd problemau o ran gwneud amlorchwylion, trefnu ac ysgogi.

Mae anallu i flaenoriaethu a chwblhau tasgau hefyd yn gwneud bywyd gwaith yn anodd.

Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r ffaith bod yr unigolyn yn ymddwyn fel hyn oherwydd anaf i'r ymennydd ac nad yw'n ymddygiad bwriadol. Gall mewnbwn arbenigol gan arbenigwyr adsefydlu, megis niwroseicolegwyr a therapyddion galwedigaethol, helpu i wneud iawn am y problemau. Mae'r adrannau canlynol o'r daflen ffeithiau hon yn darparu trosolwg o'r asesu a'r adsefydlu, cyn darparu rhai strategaethau ymdopi ymarferol.

Asesu Nam i swyddogaethau gweithredol

Fel arfer, niwroseicolegydd clinigol fydd yn gwneud yr asesiad cychwynnol o swyddogaethau gweithredol ar ôl anaf i'r ymennydd. Mae'r asesiad yn darparu gwybodaeth fanwl am ddiffygion gwybyddol, emosiynol ac ymddygiadol unigolyn. Gall y canlyniadau hyn, wedyn, gynorthwyo i gynllunio strategaethau adsefydlu i reoli'r problemau.

Yn ystod asesiad, bydd y niwroseicolegydd yn ystyried y cwestiynau canlynol:

- Beth yw'r prif problemau i'r unigolyn a'i deulu?
- Sut mae'r problemau yn effeithio ar weithgareddau bywyd bob dydd?
- Beth yw nodau'r unigolyn ac a fydd modd iddo ddychwelyd i'r gwaith/coleg/ysgol?
- I ba raddau y mae'r diffygion gweithredol yn ymwneud â phroblemau eraill mewn meysydd fel iaith, y cof a chanfod?



- Sut mae galluoedd yr unigolyn yn cymharu ag eraill o'r un oedran, cefndir a rhyw, sydd ag anaf i ran debyg o'r ymennydd?
- Sut mae'r unigolyn ag anaf i'r ymennydd a'i deulu yn ymdopi?
- Pa fath o adsefydlu ddylai gael ei gynnig?

Mae asesiadau niwroseicolegol yn cynnwys amrywiaeth o wahanol brofion safonol, sydd wedi'u cynllunio i fesur gwahanol agweddau ar weithredu gwybyddol. Mae rhai o'r profion hyn ar ffurf holiadur, pos neu gêm, tra bod eraill yn cael eu gwneud mewn amgylchedd byd real. Mae'n bwysig iawn fod y profion yn cael eu cwblhau heb wybodaeth na pharatoadau ymlaen llaw fel eu bod yn dangos galluoedd unigolyn yn gywir. Oherwydd hyn, ni chaiff manylion unrhyw brofion penodol eu cynnwys yma.

Mae'n bwysig cofio nad oes unrhyw farciau llwyddo neu fethu yn yr asesiadau hyn. Y cwbl y maen nhw'n eu gwneud yw nodi'r meysydd y mae angen help ac adsefydlu ynddynt. Felly nid oes angen i bobl boeni am eu perfformiad; dim ond cwblhau'r tasgau hyd eithaf eu gallu.

Adsefydlu ar gyfer rhai sydd â nam i swyddogaethau gweithredol

Gall adsefydlu ar gyfer rhai sydd â nam i swyddogaethau gweithredol fod yn heriol a bydd angen dulliau unigol o drin â nhw. Bydd y rhaglen adsefydlu i bob claf yn dibynnu ar ei nodau, natur ei anawsterau, hunanymwybyddiaeth, parodrwydd i gymryd rhan yn y driniaeth, lefel y cymorth cymdeithasol a phresenoldeb materion eraill fel cynryfiadau o ran hwyl.

Rhan bwysig o'r broses adsefydlu yw addysgu'r unigolyn am effeithiau ei anaf. Gall hyn helpu i gynyddu mewnlwg a dealltwriaeth yr unigolyn o'r hyn sydd wedi digwydd. Oherwydd hyn, gall darllen y daflen ffeithiau hon neu ddeunydd gwybodaeth arall gan Headway fod yn ddefnyddiol i'r rhai sydd wedi goroesi'r anaf ac aelodau o'u teulu.

Os ydych yn credu y byddech chi neu rywun yr ydych chi'n ei adnabod yn elwa o adsefydlu, y cam cyntaf yw gofyn i feddyg teulu a yw'n gallu eich atgyfeirio, yn ddelfrydol, at niwroseicolegydd i ddechrau. Os nad oes unrhyw atgyfeiriadau ar gael gan y GIG, mae'n bosibl y gallech ymweld â rhywun mewn practis preifat.

I gael rhagor o wybodaeth am y pwnc hwn, gweler llyfryn Headway ar adsefydlu ar ôl anaf i'r ymennydd, neu ewch i'r wefan yn www.headway.org.uk/about-brain-injury/individuals/rehabilitation-and-continuing-care/. Hefyd, gall llinell gymorth Headway siarad â chi am y broses atgyfeirio a'ch cyfeirio i sefydliadau a all helpu.



Strategaethau ymdopi i'r rheini sy'n goroesi anaf i'r ymennydd

Gan fod swyddogaethau gweithredol yn rhan mor hanfodol o'n bywydau bob dydd, mae'n bwysig dod o hyd i 'strategaethau goroesi' pan fydd problemau yn codi. Dyma rai awgrymiadau o strategaethau a allai helpu os ydych yn cael anawsterau eich hunan:

Cynllunio

- Caniatewch ddigon o amser i gynllunio gweithgareddau a chofnodi eich cynlluniau, gan ddefnyddio cymaint o gymhorthion ag sydd yn ddefnyddiol i chi (megis calendrau, dyddiaduron, dyfeisiau amseru electronig, ffonau symudol a galwyr).
- Defnyddiwch ddull cam-wrth-gam wrth gynllunio eich diwrnod, wythnos neu weithgaredd penodol, gan rannu'r gweithgaredd yn 'ddarnau' haws eu trin.
- Defnyddiwch restrau gwirio a thiciwch bob rhan o'r gweithgaredd yr ydych wedi'i chwblhau. Bydd hyn yn eich helpu i gadw ar y trywydd cywir.
- Ewch dros eich cynlluniau yn eich pen.
- Trafodwch eich cynlluniau am y diwrnod ag eraill. Gallan nhw eich helpu i ysgrifennu rhestr wirio cam-wrth-gam o'r gwahanol gamau i'w gweithredu ar y diwrnod hwnnw.
- Gellir defnyddio strategaethau tebyg ar gyfer cynllunio mwy hirdymor, megis apwyntiadau sydd angen i chi eu trefnu. Bydd trafod eich cynlluniau ag eraill yn eich gwneud chi'n fwy tebygol o gofio a gall yr unigolyn arall eich atgoffa am bethau os bydd angen.
- Gellir gosod rhestrau gwirio cam-wrth-gam mewn lleoliadau allweddol yn y tŷ er mwyn eich atgoffa o'r gwahanol gamau sy'n rhaid eu gwneud wrth gyflawni tasg, megis paratoi pryd bwyd.
- Paratowch drefn arferol wythnosol ar gyfer tasgau fel siopa, golchi dillad a thacluso'r tŷ. Er enghraifft, bydd gwybod bod dydd Llun yn ddiwrnod siopa yn rhoi mwy o ysgogiad i chi gwblhau'r dasg.
- Ceisiwch ddatblygu cynlluniau wrth gefn ymlaen llaw, yn hytrach na phan fydd problemau yn codi.

Gall llawer o'r strategaethau ar gyfer ymdopi â phroblemau cofio hefyd fod yn ddefnyddiol ar gyfer anawsterau cynllunio. Am ragor o wybodaeth, gweler y daflen ffeithiau gan Headway ar strategaethau ymarferol ymdopi â phroblemau cofio .

Hwyl

- Os nad ydych yn teimlo y gallwch reoli eich emosiynau, gall fod yn help i siarad



â'ch meddyg am hyn. Mae'n bosibl y gall eich atgyfeirio i ryw fath o therapi a fydd yn gweithio i chi, megis therapi ymddygiad gwybyddol (CBT).

- Gallai fod yn ddefnyddiol i eraill ystyried yr anawsterau y gallech fod yn eu hwynebu o ran rheoli eich hwyl. Pan fyddwch wedi'ch cynhyrfu yn lân, gallai fod yn well i'r unigolyn geisio tawelu'r sefyllfa yn y tymor byr a'i thrafod gyda chi yn ddiweddarach.
- Efallai y bydd angen i eraill ystyried y newidiadau yn eich ymddygiad a'ch personoliaeth. Mae'n bwysig iddynt gofio bod y newidiadau wedi dod yn sgil yr anaf, nid am eich bod yn bod yn ddiog, yn hunanol neu'n anodd.

Anawsterau cymdeithasol

- Gall ffrindiau neu aelodau o'r teulu y gellir ymddiried ynddynt eich helpu chi trwy eich atgoffa o'r hyn all fod yn fwyaf priodol ei wneud neu ei ddweud os ydych yn cael trafferth mewn sefyllfaoedd cymdeithasol.
- Gall helpu i baratoi'n feddyliol ar gyfer sefyllfaoedd cymdeithasol ac i feddwl am unrhyw sefyllfaoedd anodd sydd wedi digwydd o'r blaen mewn amgylcheddau tebyg.

Nam i swyddogaethau gweithredol o safbwynt y gofalwr

Gall gofalu am unigolyn â diffygion gweithredol fod yn swydd amser llawn a gall byw gyda pherthynas neu ffrind â newidiadau i'w bersonoliaeth a'i ymddygiad fod yn dorcalonnus.

Dyma rai problemau y gall gofalwyr eu hwynebu:

- Straen, gorbryder neu iselder
- Mwy o gyfrifoldeb
- Perthynas dan bwysau
- Llai o gyfathrebu â'r partner
- Ychydig iawn o fywyd hamdden/cymdeithasol
- Llai o agosatrwydd rhywiol ac emosiynol â phartner
- Teimlo yn flinedig ac yn rhwystredig'

Mae'n bwysig bod aelodau'r teulu, gofalwyr a ffrindiau yn cael cymorth ar gyfer eu hanghenion ymarferol ac emosiynol. Gall mewnbwn gan y tîm adsefydlu helpu ac mae rhai pobl yn cael budd o grwpiau cymorth cyfoedion i ofalwyr. Mae Grwpiau a



Changhennau Headway yn cynnig cymorth gwerthfawr i'r rheini sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd a'u teuluoedd. Mae hefyd yn bwysig ymweld â'r meddyg teulu, a fydd yn gallu atgyfeirio i wasanaethau cwnsela a therapi lleol pan fyddant ar gael.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler llyfryn Headway sy'n ymdrin â gofalu am rywun ag anaf i'r ymennydd. Gellir cael hwn yn rhad ac am ddim trwy linell gymorth Headway. Gall y llinell gymorth hefyd ddarparu cymorth ac atgyfeirio i Grwpiau a Changhennau lleol.

Casgliad

Mae anaf i'r ymennydd yn gallu effeithio ar y llabedau blaen yn aml. Mae niwed i'r llabedau blaen yn debygol o achosi symptomau a elwir gyda'i gilydd yn nam i swyddogaethau gweithredol.

Golyga'r ffyrdd amrywiol y mae problemau gweithredol yn dod i'r wyneb nad yw asesu ac adsefydlu yn brosesau syml. Fodd bynnag, gydag adsefydlu priodol a chan ddefnyddio strategaethau ymdopi, gall llawer o bobl wneud adferiad da a dysgu i ymdopi â'u hanawsterau.

Cydnabyddiaethau

Llawer o ddiolch i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Meddwl Birmingham a Solihull am ganiatáu i ni addasu rhannau o'u taflen, *Executive Functioning: What it is and what can be done to help someone experiencing difficulties*.