



## Mân anaf i'r pen a Chyfergyd

### Cynnwys

Cyflwyniad .....	1
Adran un: Beth yw mân anaf i'r pen? .....	2
Asesiad cychwynnol .....	2
Y cyfnodau cynnar ar ôl rhyddhau .....	2
Cyngor ar gyfer y dyddiau cyntaf yn dilyn anaf .....	3
Adran dau: Syndrom ôl-cyfergyd .....	4
Symptomau cyffredin ac awgrymiadau ymarferol .....	4
Symptomau gwybyddol (meddwl) .....	5
Symptomau corfforol .....	7
Symptomau emosiynol ac ymddygiadol .....	14
Adran tri: Materion eraill .....	17
Rhagor o wybodaeth a chefnogaeth .....	19
Casgliad .....	20

### Cyflwyniad

Ysgrifennwyd y llyfryn hwn ar gyfer unrhyw un sydd wedi cael mân anaf i'r pen ac ar gyfer eu teuluoedd a'u ffrindiau. Er bod y mwyafrif yn gwella'n gyflym iawn yn dilyn mân anaf i'r pen, dylai'r wybodaeth yn y llyfryn hwn fod yn ddefnyddiol i bobl yn ystod cyfnod cynnar eu hadferiad ac i'r rheini sy'n cael problemau parhaus.

Rhennir y llyfryn yn dair adran er hwyluster cyfeirio atynt. Mae adran un yn rhoi gwybodaeth am ddiffiniad mân anaf i'r pen, yr asesiad cychwynnol, arwyddion o gymhlethdodau cynnar posibl ac awgrymiadau ynghylch y pethau y dylid eu gwneud a'r pethau na ddylid eu gwneud yng nghyfnod cynnar adferiad.

Mae adran dau yn trafod syndrom ôl-cyfergyd, sef yr enw a roddir i gasgliad o symptomau sy'n gallu achosi problemau parhaus yn dilyn mân anaf i'r pen. Mae'r adran hon yn rhoi gwybodaeth am rai o'r symptomau mwyaf cyffredin ac yn cynnwys awgrymiadau ymarferol ynglŷn â sut i ymdrin â phroblemau a helpu'r adferiad.

Mae adran tri yn rhoi gwybodaeth am faterion ymarferol eraill a allai beri pryder ac mae'n eich cyfeirio at ragor o ffynonellau gwybodaeth a chymorth.



Mae mân anafiadau i'r pen yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd ac efallai nad yw'r wybodaeth i gyd yn y llyfryn hwn yn berthnasol i'ch sefyllfa chi. Cynlluniwyd y llyfryn fel y gallwch gyfeirio at yr adrannau hynny sy'n berthnasol i chi yn hwylus. Felly peidiwch â meddwl bod yn rhaid ichi ddarllen y llyfryn o glawr i glawr os nad ydych yn dymuno gwneud hynny.

## Adran un: Beth yw mân anaf i'r pen?

Amcangyfrifir bod oddeutu miliwn o bobl yn ymweld ag adrannau damweiniau ac achosion brys yn y DU bob blwyddyn yn dilyn anaf i'r pen, a'r rhan fwyaf o'r anafiadau hynny yn cael eu hystyried yn fân anafiadau. Fel arfer achosir mân anafiadau i'r pen gan gwympiadau, damweiniau ffordd, ymosodiadau a damweiniau mewn chwaraeon.

Yn aml cyfeirir at fân anaf i'r pen yn gyfergyd, anaf ysgafn i'r pen neu fân anaf i'r ymennydd. Mae'r llyfryn hwn yn ymwneud ag anaf i'r pen yn hytrach nag anaf i'r ymennydd oherwydd nid yw'r rhan fwyaf o fân anafiadau i'r pen yn achosi niwed hirdymor i'r ymennydd, ond gallant amharu ar weithrediad yr ymennydd dros dro.

Diffinnir mân anaf i'r pen fel a ganlyn:

- Colli ymwybyddiaeth am lai na 15 munud (neu ddim achos o golli ymwybyddiaeth)
- Amnesia ôl-drawmatig (PTA) am lai nag awr yn dilyn anaf (dyma gyfnod pan fydd pobl wedi drysu, yn ymddwyn yn rhyfedd ac yn methu cofio beth sydd newydd ddigwydd)

## Asesiad cychwynnol

Asesir cleifion drwy ddefnyddio Graddfa Coma Glasgow (GCS), sy'n asesu lefel ymwybyddiaeth ar raddfa o 3 i 15, a 15 yw'r sgôr uchaf. Ar gyfer mân anaf i'r pen byddai'r sgôr cychwynnol wedi bod rhwng 13 a 15 ac ni ddylid rhyddhau cleifion nes i'w sgôr (GCS) gyrraedd 15. Os credir bod claf yn debygol o gael cymhlethdodau yna dylent gael sgan (CT).

CT yw 'computerised tomography' – sef sgan tomograffeg gyfrifiadurol. Trefnir cyfres o belydrau-X i gynhyrchu llun manwl o'r benglog a'r ymennydd. Mae sganiau CT o'r pen yn ddull effeithiol o ganfod gwaedlif yr ymennydd (gwaedu yn yr ymennydd neu o'i amgylch) neu i weld a yw'r ymennydd wedi chwyddo.

## Y cyfnodau cynnar ar ôl rhyddhau

Er ei fod yn annhebygol, gall cymhlethdodau difrifol godi yn y dyddiau a hyd yn oed yn yr



wythnosau yn dilyn mân anaf i'r pen. Mae'n bwysig eich bod chi, ac oedolyn cyfrifol sy'n gallu monitro eich cyflwr, yn ymwybodol o'r symptomau a restrir isod:

- Colli ymwybyddiaeth
- Diffyg clyw o'r newydd mewn un neu ddwy glust
- Colli balans neu broblemau cerdded
- Unrhyw wendid mewn un neu ddwy o'r breichiau neu'r coesau
- Cyfog
- Hylif clir yn dod allan o'ch clustiau neu o'ch trwyn
- Blinder pan fyddech fel arfer yn gwbl effro
- Dryswch cynyddol
- Problemau deall neu siarad
- Golwg aneglur neu olwg dwbl
- Cur pen difrifol nad yw'n cael ei leddfu gan gyffur i ladd poen megis paracetamol
- Un neu ddwy glust yn gwaedu
- Unrhyw drawiadau (cwympo neu lewygu'n sydyn)
- Methu eich deffro

Os ydych yn profi unrhyw un o'r symptomau hyn yna mae'n bwysig eich bod yn mynd i'r adran frys ar unwaith.

## Cyngor ar gyfer y dyddiau cyntaf yn dilyn anaf

- Dylech wneud yn siŵr eich bod o fewn cyrraedd ffôn a chymorth meddygol
- Dylech orffwys yn aml ac osgoi sefyllfaoedd llawn straen
- Dylech ddangos y llyfryn hwn i ffrind neu aelod o'r teulu sy'n gallu monitro eich cyflwr
- Dylech gymryd cyffur i ladd poen megis paracetamol ar gyfer cur pen
- Ni ddylech aros gartref ar eich pen eich hun am 48 awr ar ôl gadael yr ysbyty
- Ni ddylech yfed alcohol hyd nes y byddwch yn teimlo'n well
- Ni ddylech gymryd aspirin na thabledi cysgu cyn siarad â'ch meddyg
- Ni ddylech fynd yn ôl i'r gwaith hyd nes y byddwch yn teimlo'n barod
- Ni ddylech gymryd rhan mewn chwaraeon cyswllt am o leiaf dair wythnos heb drafod gyda'ch meddyg
- Ni ddylech yrru hyd nes y byddwch yn teimlo eich bod wedi gwella'n llwyr. Os oes unrhyw amheuaeth yna siaradwch â'ch meddyg



## Adran dau: Syndrom ôl-cyfergyd

Yn dilyn mân anaf i'r pen, mae pobl weithiau'n datblygu'r hyn a elwir yn syndrom ôl-cyfergyd (PCS). Gall symptomau'r cyflwr hwn beri gofid yn enwedig os nad ydych yn gwybod beth i'w ddisgwyl.

Mewn llawer o achosion byddwch yn gwella o'r symptomau hyn o fewn ychydig ddyddiau neu wythnosau. Mewn rhai achosion gall problemau bara am fisoedd ond byddant yn gwella yn y pendraw. Gall fod yn gyfnod rhwystredig oherwydd gallai'r effeithiau fod yn gynnil a neb wedi sôn wrthoch chi amdanynt.

Hefyd gall hwn fod y cyfnod hiraf erioed ichi deimlo'n sâl a byddwch yn meddwl tybed a ydych yn mynd i wella o gwbl. Os dilynwch yr awgrymiadau yn yr adran hon yna dylech deimlo'n well cyn gynted â phosibl, ond ceisiwch fod yn amyneddgar a phwyllog.

Mae'n bwysig sylweddoli bod y symptomau hyn yn aml yn digwydd hyd yn oed pan nad oes niwed i'r ymennydd. Gall poeni am anaf i'r ymennydd, hyd yn oed os nad oes gennych anaf, beri gofid mawr ichi a gall hyn oedi'r adferiad. Felly, os yw'r symptomau hyn gennych ar ôl tua phythefnos yn dilyn yr anaf, neu os ydyn nhw'n ddifrifol a ddim yn gwella, byddai'n syniad da ichi weld eich meddyg teulu

Efallai y byddai'n briodol ichi gael eich atgyfeirio at arbenigwr anaf i'r pen, megis niwrolegydd neu niwroseicolegydd, i gael asesiad. Os oes angen ichi gael eich atgyfeirio at niwroseicolegydd, ac nad oes un ar gael yn lleol, gallech geisio trefnu apwyntiad preifat. Gallwch ddod o hyd i gyfeiriadur o niwroseicolegwyr siartredig mewn practisau preifat ar wefan Cymdeithas Seicolegol Prydain [www.bps.org.uk](http://www.bps.org.uk).

### Symptomau cyffredin ac awgrymiadau ymarferol

Dosberthir y symptomau ôl-cyfergyd a amlinellir yn yr adran hon i'r categorïau canlynol:

- Symptomau gwybyddol (meddwl)
- Symptomau corfforol
- Symptomau emosiynol ac ymddygiadol

Efallai y cewch rai o'r symptomau hyn ar adegau gwahanol ac mae mân anaf i'r pen yn effeithio ar bawb mewn ffyrdd gwahanol. Mae'r adran hon yn cynnig gwybodaeth am y symptomau mwyaf cyffredin ac awgrymiadau i'ch helpu i wella'n gyflymach. Efallai fod modd trin pob un symptom ar



wahân, felly mae'n bwysig gofyn i'ch meddyg teulu a allwch gael eich atgyfeirio at arbenigwr perthnasol.

Mae'r adran hon yn cynnwys cyfeiriadau at gyhoeddiadau eraill gan Headway a allai fod o gymorth. Er bod y rhan fwyaf o'r cyhoeddiadau hyn wedi eu hanelu at bobl ag anafiadau difrifol i'r pen ac anawsterau tymor hir, nid yw hyn yn awgrymu bod eich anaf chi'n ddifrifol. Ond gallai rhai o'r strategaethau fod yn ddefnyddiol ichi.

## **Symptomau gwybyddol (meddwl)**

Anawsterau meddwl yw symptomau gwybyddol. Mae poeni a bod dan straen yn gwneud y symptomau yn waeth. Felly mae'n bwysig peidio gadael i'r anawsterau eich gofidio'n ormodol.

Hefyd, mae'n bwysig cofio bod pawb yn eu bywydau bob dydd yn cael anawsterau meddwl. Os ydych yn cael anawsterau yn dilyn anaf i'r pen, efallai eich bod yn credu bod eich galluoedd cyn ichi gael yr anaf yn fwy nag yr oedden nhw mewn gwirionedd, gan feio eich anaf am unrhyw gamgymeriadau bach. Ceisiwch fod yn synhwyrol wrth gymharu'r ffordd yr ydych yn gweithredu yn awr â'r ffordd yr oeddech yn gweithredu cyn yr anaf. Peidiwch ag ystyried camgymeriadau meddwl cyffredin yn dystiolaeth eich bod yn dioddef o effeithiau'r anaf.

## *Problemau'r cof*

Gall colli'r cof wneud bywyd bob dydd yn rhwystredig. Efallai eich bod yn gallu cofio diwrnod eich priodas ond nid lle rydych wedi rhoi eich esgidiau. Gall hyn ddigwydd oherwydd problemau canolbwyntio a hefyd mae mân anafiadau i'r pen yn tarfu ar system y cof am gyfnod. Dylai eich cof wella wrth i chi wella, ond yn y cyfamser dyma ffyrdd y gallwch chi helpu eich hunan.

- Defnyddiwch galendr a dyddiadur i'ch atgoffa o ddigwyddiadau
- Defnyddiwch labeli glynu i'ch atgoffa i wneud pethau, er enghraifft, i sicrhau eich bod yn cloi'r drws cefn
- Cariwch lyfr nodiadau er mwyn cofnodi gwybodaeth newydd a'r pethau y mae angen ichi eu cofio
- Defnyddiwch amserydd coginio yn y gegin
- Neilltuwch fan penodol ar gyfer eitemau bob dydd a gwnewch yn siŵr eich bod yn eu cadw yno
- Defnyddiwch y calendr ar ffonau symudol a pheiriannau galw
- Rhannwch wybodaeth yn ddarnau bach i'w gwneud hi'n haws cofio manylion
- Sicrhewch eich bod yn cael digon o gwsg a gorffwys. Bydd eich cof yn gweithio'n well pan fyddwch wedi dadflino ac yn teimlo'n ffres



Efallai y bydd rhai pobl yn dewis peidio â defnyddio'r strategaethau hyn, gan ddweud nad ydynt eisiau dibynnu arnyn nhw, neu eu bod nhw eisiau eu cof eu hunain i wneud y gwaith. Ni ddylid gwrthwynebu defnyddio'r strategaethau gan ei bod yn bwysig defnyddio unrhyw beth sy'n helpu'r cof. Ni cheir tystiolaeth sy'n awgrymu bod defnyddio cymhorthion allanol a strategaethau yn arafu'r broses naturiol o adfer y cof.

Am fwy o wybodaeth am y pwnc hwn gweler llyfryn Headway *Problemau'r cof yn dilyn anaf i'r ymennydd* a'r daflen ffeithiau *Ymdopi ag anawsterau cofio: strategaethau ymarferol*.

### *Anawsterau sylw a chanolbwytio*

Mae'r gallu i ganolbwytio a rhoi sylw i bethau yn lleihau cryn dipyn yn dilyn mân anaf i'r pen, yn enwedig yn ystod y dyddiau cyntaf. Fel arfer, ceir dau fath o broblem.

Yn gyntaf, efallai ei bod hi'n anodd canolbwytio ar fwy nag un dasg, neu'n anodd canolbwytio pan fydd pethau yn tynnu eich sylw, er enghraifft y teledu neu blant yn chwarae. Efallai y bydd hi'n anodd ymdopi ynghanol grŵp mawr pan fydd sawl sgwrs yn digwydd ar yr un pryd.

Yn ail, gall y cyfnod canolbwytio fod yn fyrrach, sy'n golygu ei bod hi'n anodd ichi ganolbwytio ar un peth am gyhyd ag o'r blaen. Gall hyn darfu'n arbennig ar astudio a gweithio.

Dyma rai awgrymiadau ar gyfer ymdrin â phroblemau sylw a chanolbwytio:

- Dechreuwch ar dasg pan fyddwch yn teimlo'n ffres, yna stopiwch pan fydd canolbwytio yn dechrau mynd yn anodd
- Ceisiwch gael gwared ar sŵn cefndir
- Ceisiwch wneud tasgau pwysig neu gymhleth mewn man tawel
- Gwnewch un dasg ar y tro
- Torrwch dasgau i lawr i rai llai o faint a hawdd eu trin
- Mae'n rhaid bod yn effro er mwyn canolbwytio, felly os ydych wedi blino ac yn methu canolbwytio, cymerwch seibiant a gorffwys

### *Anawsterau cynllunio a threfnu*

Efallai eich bod yn ei chael hi'n anodd cynllunio a threfnu. Gall hyn fod yn rhwystredig, yn enwedig os oes angen y sgiliau hyn ar gyfer eich swydd, a gall tasgau bob dydd fel paratoi prydau bwyd fod yn anodd ichi. Dyma rai awgrymiadau i orchfygu'r anawsterau hyn:



- Ceisiwch gadw at drefn ddyddiol
- Os oes angen lefelau uchel o gynllunio a threfnu yn eich swydd ystyriwch fynd yn ôl i'r gwaith yn rhan amser ac ymgymryd â dyletswyddau ysgafnach hyd nes y byddwch yn teimlo'n well
- Hwylwch brydau bwyd sy'n hawdd eu paratoi – dilynwch ryseitiai mewn llyfrau coginio ac, os oes modd, ceisiwch gael rhywun i'ch helpu.
- Paratowch restr o bethau i'w gwneud
- Pennwch nodau realistig ar gyfer pob diwrnod a pheidiwch â digalonni os na lwyddwch i'w cyrraedd bob tro
- Defnyddiwch gymhorthion allanol fel ffonau symudol, peiriannau galw, watsiau electronig neu lechi, i'ch atgoffa am y tasgau
- Defnyddiwch ddyddiadur, dyddlyfr neu galendr ar-lein (er enghraifft Google Calendar)
- Cwblhewch un dasg ar y tro
- Cynlluniwch a chwblhewch eich tasgau mewn man tawel
- Sicrhewch eich bod yn cael digon o orffwys

Am fwy o wybodaeth am y pwnc hwn gweler taflenni ffeithiau Headway *Anawsterau wrth wneud penderfyniadau yn dilyn anaf i'r ymennydd a Nam i swyddogaethau gweithredol ar ôl anaf i'r ymennydd* a'r llyfryn *Ailddatblygu sgiliau yn dilyn anaf i'r ymennydd*.

## Symptomau corfforol

### *Problemau cysgu*

Yn dilyn mân anaf i'r pen mae pobl yn dueddol o fod angen mwy o gwsg nag arfer. Mae cael digon o gwsg a chynnal arferion cysgu da yn hanfodol ar gyfer adferiad da. Mae diffyg cwsg yn arwain at orflinder a all wneud problemau eraill yn waeth, megis anawsterau canolbwytio, cur pen a thymmer blin. Dyma beth ddylech chi ei wneud a beth na ddylech chi ei wneud i'ch helpu i gynnal arferion cysgu da:

- Sefydlwch drefn arferol wrth fynd i'r gwely a chodi'r un pryd bob dydd
- Cymerwch saib o ryw bum munud bach i gael cwsg bob hyn a hyn yn ystod y dydd ond nid ar ôl 4pm; gallai hynny darfu ar eich cylch cysgu/deffro
- Defnyddiwch gloc larwm i'ch deffro rhag ofn i'r pum munud bach fynd yn rhy hir
- Defnyddiwch eich gwely ar gyfer cysgu yn unig – peidiwch â gwyllo'r teledu yn y gwely
- Datblygwch ddefodau cyn amser gwely er mwyn dadflino ac ymlacio; er enghraifft, gorwedd yn y bath neu wrando ar gerddoriaeth dawel
- Ewch allan i'r awyr agored i gael digon o olau naturiol



- Gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd
- Dylai eich stafell wely fod yn un dawel, dywyll ac oerbraf - gall plygiau clust a llenni tywyll helpu
- Peidiwch â phoeni a cheisiwch osgoi straen adeg gwely
- Defnyddiwch dechnegau ymlacio
- Peidiwch â gwthio'ch hun i gadw'n effro a pheidiwch â phoeni am ildio i'r blinder
- Peidiwch â bwyta prydau trwm yn hwyr fin nos
- Peidiwch ag edrych i weld faint o'r gloch yw hi pan fyddwch yn deffro oherwydd gall hyn ei gwneud hi'n anodd cysgu drachefn
- Peidiwch â chymryd gormod o gaffein, nicotin nac alcohol fin nos

Wrth ichi wella fe welwch fod angen llai o gwsg arnoch. Serch hynny, efallai y cewch drafferth mynd i gysgu, neu byddwch yn deffro yn ystod y nos. Gall y canlynol wneud pethau'n waeth:

- Straen - Gall teimlo'n rhwystredig oherwydd yr amser y mae'n cymryd ichi wella neu'r ffaith bod pobl eraill yn disgwyl ichi wella'n gynt achosi straen. Gallai problemau teuluol neu ariannol hefyd gyfrannu, yn enwedig os nad ydych yn ôl wrth eich gwaith.
- Newidiadau i'ch patrwm cysgu – Os nad oes gennych amseroedd rheolaidd ar gyfer codi a mynd i'r gwely yna gallai hyn effeithio ar eich cwsg.

Ar yr adeg hon mae nifer o strategaethau ar gael i'ch helpu:

- Hyfforddiant ymlacio. Holwch eich meddyg teulu ynghylch technegau megis myfyrdod a ioga. Gallech hefyd holi ynghylch atgyfeirio at gynghorydd sy'n gallu dysgu technegau ymlacio.
- Os oes gennych bryderon penodol sy'n effeithio ar eich cwsg, ceisiwch eu datrys. Trafodwch y mater gyda ffrind agos neu aelod o'r teulu, neu holwch eich meddyg teulu ynghylch atgyfeirio at gynghorydd.
- Os ydych wedi rhoi'r gorau i'ch pum munud bach o gwsg yn ystod y dydd ac rydych yn teimlo'n fwy blinedig, gallech ailddechrau ac yna roi gorau iddi yn raddol. Os ydych yn dal i gymryd eich pum munud bach yn ystod y dydd ac yn dal i gael trafferth mynd i gysgu gyda'r nos, yna dylech roi'r gorau iddyn nhw.

## *Blinder*

Dyma un o effeithiau mwyaf cyffredin mân anaf i'r pen a'r pwysicaf y mae'n rhaid ei reoli, gan fod blinder yn effeithio ar bopeth yr ydych yn ei wneud. Gallech flino'n gynt nag o'r blaen a gall





gweithredoedd syml fel gwisgo neu goginio wneud ichi deimlo'n flinedig iawn.

Dylai dilyn yr awgrymiadau yn yr adran flaenorol sy'n trafod problemau cysgu eich helpu i reoli blinder ac mae nifer o bethau eraill hefyd y gallech eu gwneud:

- Pennwch drefn feunyddiol – blaenoriaethwch a gosodwch dargedau realistig i'w cyflawni
- Ceisiwch ymgymryd â'ch gwaith yn hamddenol a chymryd hoe fach yn aml yng nghanol eich tasgau
- Meddyliwch am y cyfnodau mwyaf blinedig – ceisiwch wneud y gwaith caletaf pan fyddwch fwyaf effro
- Ceisiwch adnabod beth sy'n sbarduno'r blinder – os allwch adnabod y gweithgareddau a'r sefyllfaoedd mwyaf blinedig yna gallwch gynllunio ar eu cyfer yn eich trefn feunyddiol
- Neilltuwch amser i orffwys yn ystod y dydd
- Peidiwch â'i gornwneud hi, ond ceisiwch gynyddu gweithgareddau yn araf dros amser
- Esboniwch wrth bobl eraill eich bod yn blino - gall fod yn anodd adnabod arwyddion blinder yn dilyn anaf i'r pen. Gofynnwch i'ch teulu a'ch ffrindiau roi gwybod ichi pan fyddwch yn ymddangos yn flinedig a beth yw'r arwyddion a welsant
- Os ydych yn mynd yn ôl i'r gwaith dechreuwch gydag ychydig o oriau a chynyddu'n raddol

Peidiwch â gwrthio'ch hun a chael eich hun mewn sefyllfa lle mae gorffwys yn brin. Mewn ychydig ddyddiau gallech fod wedi ymlâdd yn llwyr a'r symptomau eraill i gyd wedi gwaethygu. Cyfeirir at hyn fel 'ffynnu a ffaelu' a dylech ei osgoi ar bob cyfrif. Bydd eich blinder yn lleihau wrth ichi ddechrau teimlo'n well ond fe all ddychwelyd ynghyd â symptomau eraill, os ceisiwch wneud gormod yn rhy fuan. Am fwy o wybodaeth am flinder a chwsg bydd llyfryn Headway *Managing fatigue after brain injury* yn ddefnyddiol.

### *Cur Pen*

Mae cur pen yn gŵyn gyffredin yn dilyn mân anaf i'r pen, yn enwedig yn y cyfnod cynnar. Cofiwch, os yw'r cur pen yn ddifrifol, yn parhau, a'r cyffur lladd poen yn methu ei leddfu yn y dyddiau cynnar yn dilyn anaf, yna gall fod yn arwydd o gymhlethdodau a dylech ddychwelyd i'r adran frys.

Yn y cyfnodau diweddarach, yn aml bydd anawsterau eraill yn achosi'r cur pen. Er enghraifft, os ydych yn flinedig, dan straen, yn teimlo tyndra drwy'ch corff neu'n ymdrechu i ganolbwyntio, efallai y cewch gur pen. Yn y cyfnod hwn gallai'r awgrymiadau canlynol helpu:



- Defnyddiwch yr wybodaeth am symptomau eraill yn y llyfryn hwn
- Cofnodwch pryd yr ydych yn dioddef o gur pen - efallai y gwelwch fod amser neu le yn ei achosi ac yna gallwch gynllunio ar gyfer hynny.
- Rhowch gynnig ar dechnegau ymlacio - yn aml mae cur pen yn cael ei achosi gan densiwn yn y cyhyrau a gallai technegau megis myfyrdod a hyd yn oed ymarfer corff cymedrol helpu.
- Peidiwch â chymryd gormod o gyffuriau lladd poen (yn enwedig y rhai sy'n cynnwys codin) oherwydd gallech fynd yn gaeth iddynt ac maen nhw'n gallu gwneud cur pen yn waeth yn y pendraw

Dylech chi drafod y materion hyn gyda'ch meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol.

### *Problemau pendro, cydbwysedd a chydgyssylltu*

Mae mân anaf i'r pen yn aml yn amharu ar organau cydbwysedd yn y glust. Felly, mae'n gyffredin yn ystod y dyddiau cynnar yn dilyn anaf i ddioddef pendro, pan fyddwch yn teimlo'r byd yn troelli o'ch amgylch. Gan fod anaf yn achosi i wybodaeth gael ei phrosesu'n arafach, gall arwain at golli teimlad o realiti, achosi dryswch a themlo fel petaech yn arnofio.

Symptomau sy'n perthyn yn agos i bendro yw problemau cydbwysedd a chydgyssylltu. Efallai y byddwch yn teimlo'n grynedig ac yn sigledig ar eich traed oherwydd pendro. Efallai y byddwch yn gollwng pethau neu'n taro i mewn i bobl a gwrthrychau oherwydd bod eich ymennydd yn prosesu gwybodaeth yn llai effeithiol nag arfer.

Gallwch fod yn dawel eich meddwl fod y problemau hyn yn gyffredin ac fel arfer byddant yn tawelu o fewn dyddiau neu ychydig wythnosau, ac yna'n diflannu'n gyfan gwbl. Byddwch yn fwy gofalus mewn sefyllfaoedd a all fod yn beryglus fel croesi'r ffordd, a pheidiwch â gyrru nes bydd y symptomau wedi mynd. Os yw'r symptomau yn achosi problemau neu'n parhau yna ewch at eich meddyg teulu gan fod technegau therapiwtig ar gael a all helpu.

### *Problemau Gweld*

Mae'n bwysig cofio, os yw eich golwg yn aneglur neu fod gennych olwg dwbl yn ystod y dyddiau cyntaf yn dilyn yr anaf, y dylech ddychwelyd i'r adran frys. Os ydych yn parhau i ddioddef o olwg dwbl yn y tymor hir, yna yn ôl y gyfraith, ni ddylech yrru a dylech gysylltu â'ch meddyg teulu i drafod hyn. Problemau gweld eraill sy'n gyffredin yn dilyn mân anaf i'r pen yw:

- Ffotoffobia (sensitifrwydd i olau)
- Colli canfyddiad o ddyfnder



Fel arfer mae'r symptomau hyn yn ysgafn a dylent glirio o fewn wythnos neu ddwy. Er hynny, os ydynt yn parhau, neu os ydynt yn eich gwanychu'n sylweddol, yna ewch i weld eich meddyg teulu.

Dylech fod yn ofalus iawn mewn sefyllfaoedd pan fo'n angenrheidiol cael golwg clir a manwl gywir a pheidiwch â gyrru hyd nes y bydd y symptomau wedi clirio. Os effeithiwyd ar eich canfyddiad o ddyfnder, yna byddwch yn ofalus wrth groesi'r ffordd.

Sensitifrwydd i olau yw un o'r problemau gweld mwyaf cyffredin yn dilyn mân anaf i'r pen. Gall goleuadau mewnol achosi hyn, yn enwedig fflworoleuadau a gall gwisgo sbectol haul helpu, hyd yn oed y tu mewn i adeilad. Gall y broblem barhau ar ôl i symptomau eraill glirio, sydd weithiau'n golygu bod rhai pobl yn gorfod gwisgo sbectol haul hyd yn oed ar ôl iddynt wella.

### *Problemau clyw*

Mae problemau clyw fel arfer yn golygu'r canlynol:

- Byddardod ysgafn
- Sensitifrwydd i sŵn uchel
- Tinitws - sŵn y mae rhywun yn ei glywed nad yw'n dod o'u hamgylchedd allanol. Gall y synau fod yn debyg i sŵn cloch, sio, grwnian, chwibanu, nadu a synau eraill

Gallai unrhyw fyddardod gael ei achosi gan niwed i'r glust fewnol neu i nerfau yn yr ymennydd, a dylid eu trafod gyda meddyg er mwyn diystyru'r posibiladau hyn. Ar y llaw arall, efallai y byddwch ond yn sylwi ar fyddardod pan fyddwch mewn awyrgylch tebyg i barti pan fydd sawl sgwrs yn digwydd ar yr un pryd. Yn yr achos hwn gall y byddardod gael ei achosi gan ddiffyg talu sylw a chanolbwyntio a dylai wella pan fo'r gallu i brosesu gwybodaeth yn normal unwaith eto.

Mae sensitifrwydd i sŵn uchel yn gyffredin yn dilyn mân anaf i'r pen, oherwydd mae ymdopi â sŵn uchel yn golygu bod angen canolbwyntio a defnyddio llawer o egni. Fel yn achos symptomau eraill bydd hyn yn diflannu gydag amser. Yn y cyfamser, yr unig beth i'w wneud yw ceisio osgoi awyrgylch swnllyd a all eich poeni. Dywedwch wrth eich teulu a'ch ffrindiau am y broblem a gofynnwch iddyn nhw barchu'r ffaith fod angen awyrgylch tawel arnoch.

Gall osgoi sefyllfaoedd swnllyd olygu eich bod yn osgoi sefyllfaoedd y byddech fel arfer yn eu mwynhau, fel partïon a gemau pêl-droed. Siaradwch gyda'ch teulu a'ch ffrindiau ynglŷn â hyn a cheisiwch drefnu digwyddiadau cymdeithasol pleruser pan allwch reoli lefel y sŵn, er enghraifft rhowch wahoddiad i griw bach dethol o ffrindiau i ddod draw am ginio tawel.



Nid yw Tinitws yn un o effeithiau mwyaf cyffredin mân anaf i'r pen ond gall achosi gofid mawr iawn pan fo'n digwydd. Gofynnwch am archwiliad gan feddyg er mwyn diystyru achosion y gellid eu trin a gofynnwch am gael eich atgyfeirio at arbenigwr y glust.

### *Problemau cyfathrebu*

Efallai y byddwch yn cael anhawster mynegi eich hun mewn modd cywir. Mae'n bosib na fyddwch yn gallu meddwl am y geiriau iawn, neu'n cymysgu brawddegau. Gallai'r awgrymiadau canlynol eich helpu:

- Byddwch yn amyneddgar gyda chi eich hunan
- Cymerwch eich amser i feddwl am y geiriau iawn
- Paratowch yr hyn yr ydych am ei ddweud drwy feddwl am eiriau allweddol neu drwy greu rhestrau
- Esboniwch wrth bobl fod yn rhaid iddyn nhw fod yn amyneddgar gyda chi

Gallwch hefyd ofyn i'ch meddyg teulu i'ch atgyfeirio at Therapydd Lleferydd ac Iaith a fyddai'n gallu eich helpu.

Am fwy o wybodaeth ar y pwnc hwn gweler llyfryn Headway *Ymdopi â phroblemau cyfathrebu ar ôl anaf i'r ymennydd*.

### *Newidiadau i flas ac arogl*

Yn dilyn mân anaf i'r pen dywed rhai pobl fod eu synhwyrau blasu ac/neu arogl wedi eu heffeithio. Mae synhwyrau blasu ac arogl yn gysylltiedig â'i gilydd. Felly, os collir synnwyr arogl, yna caiff hyn effaith ar synnwyr blasu.

Gall newidiadau i synhwyrau blasu ac arogl beri gofid mawr ac yn drist iawn nid oes dim ar gael i wella hynny. Yn aml daw adferiad yn ddirybudd yn dilyn mân anaf i'r pen, ac yn aml o fewn y tri mis cyntaf. Yn y cyfamser, dyma strategaethau y gallwch eu defnyddio i wneud yn iawn am y golled:

- Gosodwch larwm mwg, a threfnwch fod pob dyfais drydanol yn cael ei gwasanaethu'n rheolaidd, datgysylltwch ddyfeisiau pan nad ydynt yn cael eu defnyddio a defnyddiwch larwm i'ch atgoffa bod bwyd yn coginio yn y popty.
- Trefnwch fod dyfeisiau nwy yn cael eu gwasanaethu'n rheolaidd a gosodwch synhwyrydd nwy. Beth am ystyried gosod popty a than trydan?



- Bwytwch neu tafwch fwyd erbyn ei ddyddiad 'defnyddiwch erbyn'. Os oes amheuaeth yna tafwch y bwyd!
- Cliriwch oergelloedd a chypyrddau'n rheolaidd.
- Ceisiwch gadw nwyddau fel diodydd, cannydd, cemegau a thoddyddion glanhau yn eu poteli/pecynnau gwreiddiol. Sicrhewch fod labeli clir arnynt.
- Gwagiwch finiau ysbwriel yn rheolaidd a chadwch doiledau a dyfeisiau cegin yn lân i osgoi risg i iechyd.
- Byddwch yn ymwybodol fod yn rhaid ymolchi a golchi eich dillad a'ch dillad gwely yn rheolaidd. Defnyddiwch ddiaroglyddion ac o bosib gynnyrch sy'n amsugno arogl esgidiau hefyd. Gallech ofyn i ffrind agos neu aelod o'r teulu am gyngor ar broblemau hylendid.
- Mae'n bwysig ichi gadw'ch ceg yn lân a brwsio'ch dannedd yn rheolaidd ac yn drylwyr, a chofiwch frwsio'ch tafod hefyd. Mae defnyddio cegolch ac edau ddannedd yn helpu. Mae'n bwysig mynd at y deintydd yn rheolaidd.
- Byddwch yn rhagofalus a dilyn cynghorion y cynhyrchwyr pan fyddwch yn defnyddio cynhyrchion fel paent, cemegau glanhau a thoddyddion. Gwisgwch fwgwd diogelu, sicrhewch fod ystafelloedd wedi eu hawyru a pheidiwch â smygu.

Mae'n bwysig hefyd eich bod yn cofio cadw at ddeiet iach a chytbwys, oherwydd gall colli synhwyrau blasu ac arogl effeithio ar arferion bwyta.

Am fwy o wybodaeth ar y pwnc hwn gweler taflen ffeithiau Headway *Colli eich synnwyr blasu ac arogl ar ôl anaf i'r ymennydd*. Gallwch hefyd ddod o hyd i wybodaeth am fwyta'n iach ar wefan Cymdeithas Ddeieteg Prydain [www.bda.uk.com](http://www.bda.uk.com) a gwefan NHS Choices [www.nhs.uk/healthyeating](http://www.nhs.uk/healthyeating).

### *Problemau Rhyw*

Efallai na fydd llawer o awydd cael rhyw arnoch neu ddim o gwbl hyd yn oed, neu i'r gwrthwyneb yn llwyr. Mewn rhai achosion gall hyn barhau yn hwy na symptomau eraill a gall fod yn elfen allweddol sy'n eich atal rhag dychwelyd i fywyd llawn.

Os oes gennych bartner, mae'n bwysig ichi drafod hyn, oherwydd gall greu anawsterau yn eich perthynas. Os nad oes gennych bartner, mae hefyd yn bwysig eich bod yn trafod hyn gyda rhywun oherwydd gall effeithio ar y ffordd yr ydych yn teimlo amdanoch eich hunan gan arwain at broblemau iselder.

Gall sawl elfen fod yn gyfrifol am y problemau. Efallai eu bod yn ganlyniad uniongyrchol i anaf i'r



ymennydd, ond yn dilyn mân anaf i'r pen mae'n fwy tebygol mai effeithiau seicolegol symptomau eraill sy'n gyfrifol.

Ar y llaw arall, gall problemau rhyw fod yn ganlyniad anaf i'r chwarren bitwidol, sydd ar waelod yr ymennydd ac yn rheoli chwarenlif hormonau yn y corff. Ceir mwy o wybodaeth ar wefan Headway [www.headway.org.uk/about-brain-injury/individuals/effects-of-brain-injury/hormonal-imbances](http://www.headway.org.uk/about-brain-injury/individuals/effects-of-brain-injury/hormonal-imbances).

Gallai'r awgrymiadau isod helpu:

- Ceisiwch gyngor eich meddyg teulu
- Ceisiwch gael eich atgyfeirio at seicolegydd clinigol neu niwroseicolegydd sy'n arbenigo mewn anawsterau rhywiol yn dilyn anaf i'r pen
- Siaradwch â chynghorydd neu fudiad arbenigol fel Relate, sy'n ymdrin â materion perthynas a rhyw
- (gweler 'Sefydliadau defnyddiol')
- Os yw'n debygol bod y problemau yn rhai hormonaidd, trafodwch hyn gyda'ch meddyg teulu a gofyn am gael eich atgyfeirio at endocrinolegydd

## Cyfog

Mae teimlo'n gyfogyd yn gyffredin yn dilyn mân anaf i'r pen, yn enwedig yn ystod y dyddiau cynnar. Os yw'n ddifrifol ac rydych yn chwydu, yna mae'n bwysig cael cyngor meddygol.

Serch hynny, er ei fod yn annifyr, fel arfer nid yw'r symptom yn ddifrifol, ac mae'n ysgafn ac yn diflannu gydag amser. Gallai'r cyfog fod yn ganlyniad i'r anaf ei hun neu caiff ei achosi gan y feddyginiaeth yr ydych yn ei chymryd. Fel yn achos symptomau eraill, os yw'r broblem yn parhau fe fyddai'n syniad da trafod hyn gyda meddyg teulu.

## Symptomau emosiynol ac ymddygiadol

### *Tymer flin a dicter*

Gall pethau na fyddent wedi eich poeni cyn ichi gael yr anaf i'r pen eich gwneud yn flin ac yn ddig. Gallech golli eich tymer am ddim rheswm o gwbl neu fod yn biwis a swta tuag at deulu a ffrindiau. Mae hyn yn digwydd oherwydd mae'n rhaid i'r ymennydd fod yn ffres ac yn gweithio'n iawn i sicrhau hunan reolaeth ac i'ch cadw'n dawel a llonydd. Wrth ichi wella, dylai'r broblem wella hefyd, ond gall fod yn ofid i chithau a'r bobl o'ch cwmpas, felly mae'n bwysig ceisio'i reoli.

- Gall blinder a cholli cwsg achosi tymer flin - os ydych wedi blino'n llwyr dilynwch yr awgrymiadau yn yr adrannau 'Problemau cysgu' a 'Blinder' yn y llyfryn hwn



- Byddai trefn feunyddiol yn ei gwneud hi'n haws i adnabod beth sy'n achosi'r dymer flin – ceisiwch ganfod pa weithgareddau sy'n eich gwneud chi'n flin ac yn ddiog a phryd yn ystod y dydd y mae hyn ar ei waethaf
- Chwiliwch am weithgareddau iach a fydd yn lliniaru'r dicter, er enghraifft ymarfer yn y gampfa
- Rhowch gynnig ar dechnegau ymlacio megis myfyrdod, neu yn syml, gwnewch yn siŵr eich bod yn neilltuo amser yn ystod y dydd i ymlacio ym mha ffordd bynnag sy'n gyfforddus i chi, er enghraifft gwranddo ar gerddoriaeth, darllen neu orwedd yn y bath
- Os synhwyrwch eich bod ar fin colli rheolaeth, ewch allan o'r ystafell i gael hoe fach ac anadlwch yn ddwfn

Mae rhagor o wybodaeth ar y pwnc hwn yn llyfryn Headway *Rheoli blinder yn dilyn anaf i'r ymennydd*.

### *Iselder a gorbryder*

Mae'r problemau hyn yn gyffredin yn dilyn mân anaf i'r pen ac yn aml maen nhw'n cael eu hachosi gan anawsterau eraill, megis:

- Blinder
- Problemau canolbwyntio
- Anhawster wrth reoli emosiynau
- Symptomau yn parhau'n hwy na'r disgwyl
- Pryderon ynghylch arian
- Problemau teulu a pherthynas

Gall poeni am eich iechyd fod yn dipyn o straen a gallai'r cyfnod hwn fod yn un o'r cyfnodau hiraf ichi deimlo'n sâl. Os nad yw'r symptomau'n cilio mor gyflym ag yr oeddech wedi gobeithio, yna gall iselder a gorbryder fod yn broblem.

Un ffactor sy'n gallu arwain at iselder yw diffyg gwybodaeth am eich cyflwr, sy'n gwneud i rai pobl feddwl eu bod yn mynd yn wallgof. Gallwn eich sicrhau bod y symptomau yn hollol normal a dylent gilio, er y gallai gymryd mwy o amser na'r disgwyl.

Dyma ychydig o bethau pwysig i'w cofio er mwyn helpu'ch hunan:

- Ceisiwch gynnal arferion cysgu da – mae iselder a gorbryder yn ymyrryd ar gwsg ac o



ganlyniad mae'r blinder yn gwneud y broblem yn waeth

- Rhowch gynnig ar dechnegau ymlacio megis myfyrdod
- Ysgrifennwch eich pryderon i lawr a'u darllen un ar y tro
- Ceisiwch feddwl yn gadarnhaol a pheidiwch â meddwl gormod am y pethau negyddol – gall cynnal agwedd gadarnhaol helpu i gyflymu'r broses o wella
- Siaradwch am eich pryderon gyda theulu, ffrindiau, grŵp cefnogi neu feddyg teulu

Os yw eich problemau yn parhau ac rydych yn poeni am eich cyflwr meddyliol, ewch i weld eich meddyg teulu. Sicrhewch fod y meddyg teulu yn deall bod eich iselder yn deillio o'ch anaf a'u heffeithiau a gofynnwch am gael eich atgyfeirio at niwroseicolegydd neu gynghorwr sy'n arbenigo mewn iselder yn dilyn anaf i'r pen. Mae'n hynod o bwysig cael cyngor meddygol os oes gennych hanes o iselder cyn yr anaf, oherwydd gall hyn olygu eich bod yn fwy tebygol y byddwch yn dioddef iselder nawr.

Gallwch hefyd drafod eich pryderon a chael mwy o wybodaeth am eich cyflwr drwy ffonio llinell gymorth Headway am ddim ar 0808 800 2244. Cofiwch, gallwch ffonio'r Samariaid unrhyw adeg o'r dydd a'r nos ar 08457 90 90 90.

### *Diffyg dirnadaeth*

Yn dilyn mân anaf i'r pen, mae llawer o bobl yn methu pwysu a mesur eu gweithredoedd eu hunain yn gywir a gallant ymddwyn yn amhriodol heb sylweddoli hynny.

Mae hyn yn weddol gyffredin yn ystod y dyddiau cynnar yn dilyn anaf. Gall pobl fod yn fyrbwyll, rhywbeth nad yw'n nodweddiadol ohonyn nhw, gan wadu bod ganddyn nhw unrhyw broblem. Yn aml, bydd pobl yn mynnu dychwelyd i'r gwaith neu yrru'r car cyn eu bod yn barod. Fel arfer, ar ôl rhyw wythnos neu ddwy, bydd pobl yn sylweddoli'n sydyn beth y maen nhw wedi bod yn ei wneud ac yn ei chael hi'n anodd credu eu bod wedi ymddwyn yn y fath fodd.

Weithiau, gallai'r diffyg dirnadaeth barhau'n hirach a'r canlyniad yw y bydd y person yn gwadu bod ganddo broblemau yn y gwaith neu gartref. Hefyd gallai ymddwyn mewn modd annerbyniol yn gymdeithasol. Gall hyn ofidio ffrindiau, teulu a chydweithwyr ac mae'n broblem anodd iawn ei thrin. Yn gyffredinol, bydd y broblem yn cael ei datrys gydag amser, ond dyma rai pethau gall teulu a ffrindiau ei gwneud i helpu:

- Rhoi gwybodaeth ac addysgu – gall darllen yr wybodaeth yn y llyfryn hwn beri i'r dioddefwr sylweddoli bod y problemau yn real.





- Rhoi adborth llafar ynghylch ymddygiad - dywedwch wrth y person ei fod wedi ymddwyn yn amhriodol, ond gwnewch hynny yn gynnil a phwylog heb wrthdaro
- Cyfarfod ag eraill mewn sefyllfa debyg – gall Grwpiau a Changhennau Headway gynnig cefnogaeth i aelodau'r teulu a chynnig lle i rannu anawsterau (gweler manylion cyswllt ar ddiwedd y llyfryn)

## Adran tri: Materion eraill

### Alcohol

Peidiwch â disgwyl y byddwch yn gallu trin alcohol yn y ffordd arferol. Gall anaf i'r pen ostwng goddefiad i alcohol felly dylech ymatal cymaint â phosib nes y byddwch wedi gwella. Rhaid osgoi alcohol yn gyfan gwbl yn ystod y dyddiau cynnar yn dilyn anaf.

### Hawlio iawndal

Os cawsoch yr anaf o ganlyniad i ddamwain, ymosodiad neu esgeulustod mae'n bosib y gallech hawlio iawndal. Mae'n bwysig eich bod yn cysylltu â chyfreithiwr sy'n arbenigo mewn anafiadau i'r pen. Mae gan Headway restr o gyfreithwyr anaf personol cymeradwy ar y wefan [www.headway.org.uk/legal-advice.aspx](http://www.headway.org.uk/legal-advice.aspx).

Mae rhagor o wybodaeth am hawlio iawndal yn llyfrynau Headway *Claiming compensation after brain injury*.

### Effeithiau cronol

Mae'n bwysig nodi bod gan anafiadau i'r pen effeithiau cronol, felly dylid osgoi mwy o anafiadau. Tra'r ydych yn gwella, mae'n bosib yr effeithir ar y modd yr ydych yn ymateb ac yn cydsymud, felly dylech osgoi sefyllfaoedd peryglus.

### Gyrru

Mae gyrru yn sgil cymhleth yr ydym fel arfer yn ei gymryd yn ganiataol, ond gall effeithiau mân anaf ei wneud yn beryglus iawn. Ceisiwch osgoi gyrru nes y byddwch yn gallu canolbwyntio ac ymateb yn well, yna dechreuwch yn ofalus gan osgoi siwrneiau hir llawn straen a thraffig trwm. Mewn rhai achosion efallai y bydd angen ichi roi gwybod i'r awdurdod trwyddedu yn eich ardal am eich anaf, felly siaradwch â'ch meddyg teulu am hyn. Mae manylion cyswllt awdurdodau trwyddedu'r DU yn adran 'Sefydliadau defnyddiol' y llyfryn hwn.

Mae mwy o wybodaeth am y pwnc hwn yn llyfryn Headway *Driving after brain injury*.



## Diagnosis hwyr a chamddiagnosis

Os ydych yn dioddef o symptomau a achoswyd, yn eich tyb chi, gan fân anaf i'r pen a gawsoch beth amser yn ôl, ewch i weld eich meddyg teulu. Gall asesu effeithiau mân anaf i'r pen fod yn anodd oherwydd:

- Digwyddodd yr anaf amser maith yn ôl
- Nid yw'r effeithiau o hyd yn amlwg
- Efallai fod esbonio'r symptomau wrth eich meddyg teulu yn anodd ichi
- Gall y symptomau fod yn debyg i lawer o gyflyrau eraill
- Hyd yn oed os yw'r sgan CT yn glir, mae'n bosib cael anawsterau parhaus

Am y rhesymau hyn byddai'n ddefnyddiol ichi nodi pob un o'ch symptomau a mynd â'r llyfryn hwn i'w ddangos i'ch meddyg teulu. Mae Headway hefyd yn cynhyrchu taflen ffeithiau i feddygon teulu; *Mân anaf i'r ymennydd: canllaw i feddygon teulu*. Gallwch lawrlwytho'r daflen ffeithiau a chael mwy o wybodaeth i ddangos i'ch meddyg teulu o [www.headway.org.uk/about-brain-injury/professionals/gps/](http://www.headway.org.uk/about-brain-injury/professionals/gps/).

## Dychwelyd i'r gwaith

Mae'n bwysig nad ydych yn mynd yn ôl i'r gwaith cyn eich bod yn barod. Gallech geisio trafod y sefyllfa gyda'ch cyflogwr ac esbonio'r symptomau. Gallai dangos y llyfryn hwn i'ch cyflogwr ei helpu i ddeall effeithiau eich anaf yn well. Gallech wedyn drefnu i fynd yn ôl yn raddol gan ddechrau gydag oriau rhan amser a dyletswyddau arferol ac ysgafn.

Byddai'n fuddiol ichi osgoi gwneud penderfyniadau mawr a bod mewn sefyllfa dan bwysau hyd nes y byddwch yn teimlo'n barod i wynebu hynny. Mae hyn yn arbennig o wir yn achos swyddi sy'n eich rhoi dan straen a phwysau mawr a swyddi lle nad oes llawer o le i gamgymeriadau. Gallai camgymeriadau yn sgil eich anaf ddifetha eich hyder ac arafu'r broses o wella.

Mae rhagor o wybodaeth ar y pwnc hwn yn nhaflenni ffeithiau Headway sy'n trafod cyflogaeth ac addysg yn dilyn anaf i'r ymennydd ar [www.headway.org.uk/about-brain-injury/individuals/practical-issues/returning-to-work/](http://www.headway.org.uk/about-brain-injury/individuals/practical-issues/returning-to-work/).

## Anawsterau cymdeithasol

Bydd unrhyw bryderon neu broblemau yn cael effaith ar y bobl o'ch cwmpas. Yn aml, ni fydd pobl sy'n gwybod dim am effeithiau anaf i'r pen yn sylweddoli mai anaf i'r pen sy'n gyfrifol am eich anawsterau. Mae'n bwysig, os ydych wedi cael mân anaf i'r pen, eich bod yn dangos y llyfryn hwn



i'ch ffrindiau a'ch teulu fel y gallant ddeall sut yr ydych yn teimlo a bod yn fwy o gymorth ichi.

## Chwaraeon

Os ydych wedi cael mân anaf i'r pen ac rydych yn cymryd rhan mewn chwaraeon cyswllt, sicrhewch eich bod yn cael cyngor meddygol cyn chwarae. Gall dioddef mân anafiadau dro ar ôl tro i'r pen achosi effeithiau cronol ac mae'n beryglus rhoi eich hun mewn sefyllfa lle ceir risg o ail anaf tra bo'r anaf cyntaf yn gwella. Mae gan chwaraeon fel rygbi gyfnod gorffwys gorfodol, cyn ichi ddychwelyd yn raddol i'r gêm. Ond mewn chwaraeon eraill fel pêl-droed mae'r rheolau yn llai llym. Trafodwch gyda'ch meddyg a pheidiwch â rhuthro'n ôl i gymryd rhan mewn chwaraeon cyswllt.

Cewch wybodaeth am gyfergyd ac adnoddau ar gyfer chwaraewyr rygbi, hyfforddwr a swyddogion ar wefan yr Undeb Rygbi; [www.rfu.com/headcase](http://www.rfu.com/headcase). Gallwch hefyd lawrlwytho Sport Concussion Assessment Tool 3rd Edition (SCAT3), ac adnoddau cyfergyd chwaraeon defnyddiol eraill o wefan Headway [www.headway.org.uk/get-involved/campaigns/concussion-aware/](http://www.headway.org.uk/get-involved/campaigns/concussion-aware/).

## Rhagor o wybodaeth a chefnogaeth

Pan fo symptomau yn parhau, mae dod o hyd i'r wybodaeth a'r gefnogaeth iawn yn hanfodol. Eich meddyg teulu yw'r cyswllt cyntaf, felly ewch â'r llyfryn hwn gyda chi os nad ydych yn teimlo'n well ar ôl tua phythefnos.

Ar y llaw arall, os oes angen mwy o wybodaeth a chymorth arnoch cysylltwch â llinell gymorth Headway 0808 800 2244, neu e-bostiwch [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk). Gall ein staff hyfforddedig drafod eich problemau a'ch cyfeirio at wasanaethau priodol, yn cynnwys ein Grwpiau a Changhennau lleol, a fyddai efallai yn gallu cynnig gwasanaethau cymorth yn eich ardal. Mae rhagor o wybodaeth a manylion am y Grwpiau a'r Canghennau ar ein gwefan [www.headway.org.uk/supporting-you/in-your-area/](http://www.headway.org.uk/supporting-you/in-your-area/).

Yn dibynnu ar achos eich anaf efallai y ceir ffynonellau eraill o gefnogaeth a all helpu. Er enghraifft, os achoswyd yr anaf gan ymosodiad neu ddigwyddiad trawmatig arall.

Mae gan yr adran 'Sefydliadau defnyddiol' yng nghefn y llyfryn hwn fanylion cyswllt sefydliadau sy'n berthnasol i achosion ac effeithiau mân anafiadau i'r pen. Cewch ragor o wybodaeth am sefydliadau defnyddiol drwy gysylltu â llinell gymorth Headway.



## Casgliad

Mae pob un sy'n dioddef mân anaf i'r pen yn cael symptomau gwahanol ac yn gwella ar raddfa wahanol. Yn achos y mwyafrif mae'r symptomau yn diflannu o fewn ychydig ddyddiau neu wythnosau. Ond ceir lleiafrif arwyddocaol sy'n dioddef problemau dros fisoedd lawer. Y problemau a ddisgrifir yn y llyfryn hwn yw'r rhai mwyaf cyffredin, ond efallai y bydd anawsterau eraill mewn achosion unigol. Mae'n bwysig trafod unrhyw bryderon gyda'r meddyg teulu a cheisiwch gael eich atgyfeirio at arbenigwr priodol os oes angen.

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella yn y pen draw ac mae gwybodaeth a chymorth yn ffactorau hanfodol i helpu i adfer iechyd. Gobeithio y bydd yr wybodaeth yn y llyfryn hwn yn eich helpu i sylweddoli bod yr anawsterau yr ydych chi neu'ch ffrind neu berthynas yn eu dioddef yn gyffredin iawn ac y dylent ddiflannu gydag amser. Dylai dilyn yr awgrymiadau ymarferol a chael gafael ar ffynonellau gwybodaeth a chymorth priodol helpu i gyflymu adferiad a'i gwneud hi'n haws ymdopi mewn cyfnod anodd.