



Anaf i'r ymennydd: Arweiniad ar gyfer partneriaid

Cynnwys

Cyflwyniad	1
Y diwrnodau cynnar ar ôl yr anaf	2
Yn y tymor hir	3
Sut gall effeithiau anaf i'r ymennydd ddylanwadu ar perthynas partneriaid	4
Newidiadau o ran cyfathrebu	4
Newidiadau o ran personoliaeth	4
Newidiadau o ran agosatrwydd	5
Newidiadau o ran ymddygiad	5
Newidiadau o ran gallu gwybyddol	5
Newidiadau ymarferol	6
Newidiadau i rôl	6
Newidiadau o ran galluedd	6
Awgrymiadau am reoli perthynas par ar ôl anaf i'r ymennydd	6
Casgliad	10

Cyflwyniad

Yn aml, mae'r berthynas rhwng dau berson wedi'i seilio ar ddi-ddordebau, gwerthoedd ac atgofion a rennir a dyheadau ar gyfer y dyfodol. Mae partneriaid yn aml yn cynnig cwmnïaeth, anwylydeb a gofal i'w gilydd, ac maent fel arfer yn ffynhonnell allweddol o gefnogaeth ar adegau anodd, fel pan fydd anaf i'r ymennydd yn digwydd.

Gall yr effaith ar bartneriaid fod yn arbennig o ddwys os yw eu priod neu eu cariad yn dioddef anaf i'r ymennydd, gan y gall fod yn ofidus ac yn ofnus iawn pan fo rhywun sy'n annwyl i chi yn yr ysbyty. Yn ogystal â hyn, mae ganddynt yn aml ddealltwriaeth dda o gymeriad, arferion ac emosiynau eu partner cyn yr anaf, ac felly, maent yn aml yn ymwybodol o sut y mae eu partner wedi newid wedi hynny. Gall yr anaf achosi nifer fawr o newidiadau ymarferol hefyd i fywyd y par, sy'n gallu cael effaith gyffredinol ar y berthynas ei hun.

Ysgrifennwyd y daflen ffeithiau hon ar gyfer partneriaid goroeswyr anaf i'r ymennydd. Mae'n cynnwys gwybodaeth ynghylch sut y gall anaf i'r ymennydd effeithio ar berthynas ag eraill ac mae'n cynnig awgrymiadau a allai fod o gymorth i rai parau. Cofiwch fod anaf i'r ymennydd yn effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol, felly er y gall y wybodaeth ganlynlod fod o gymorth i chi, efallai na fydd rhannau eraill yn berthnasol i'ch sefyllfa chi a'ch partner.



Y diwrnodau cynnar ar ôl anaf i'r ymennydd

Yn ystod y diwrnodau cynnar, efallai y bydd eich partner mewn coma neu mewn cyflwr o ymwybyddiaeth is. Gall hwn fod yn gyfnod gofidus a phryderus iawn, yn arbennig gan na fydd staff yr ysbyty yn gallu ateb eich cwestiynau o bosibl ar yr adeg hon. I gael gwybodaeth gyffredinol am y cyfnodau hyn, cyfeiriwch at y daflen ffeithiau *Coma a chyflyrau o ymwybyddiaeth is*.

Hyd yn oed os yw eich partner yn effro, efallai y bydd yn ymddwyn yn anarferol ac yn annodweddiadol ar y dechrau, a gelwir hyn yn amnesia ôl-drawmatig. Er y gall fod yn ofidus iawn i'w weld yn y cyflwr hwn, gallwch fod yn siŵr bod hyn yn rhan arferol o'r broses wella. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn y daflen ffeithiau *Amnesia ôl-drawmatig*.

Beth bynnag yw'r sefyllfa, gall y ffaith bod eich partner wedi dioddef anaf i'r ymennydd arwain at deimladau o dristwch, ofn a galar, er y gallai fod teimladau o ryddhad hefyd os yw eich partner, er enghraifft, wedi goroesi damwain. Mae'n bosibl nad ydych yn gwybod sut i deimlo hyd yn oed. Mae hyn yn iawn, gan nad oes ffordd gywir neu anghywir i deimlo ar adeg mor anodd. Gallai eich teimladau newid hefyd wrth i effaith anaf eich partner ddod yn fwy amlwg.

Efallai y bydd angen i chi ysgwyddo cyfrifoldebau ymarferol ychwanegol tra fo eich partner yn yr ysbyty, fel rheoli biliau neu ofalu am y plant ar eich pen eich hun. Gall hyn achosi llawer o straen gan y byddwch hefyd yn ymdopi ag effaith emosiynol anaf eich partner. Pan fo'n bosibl, gofynnwch am gefnogaeth emosiynol ac ymarferol gan eich ffrindiau, eich teulu, a gwasanaethau Headway ar yr adeg hon.

Ceir rhai awgrymiadau isod a all eich helpu i ymdopi â chyfnod cynnar anaf eich partner.

- I gael gwybodaeth gyffredinol am y cyfnod hwn, cyfeiriwch at y llyfryn *Triniaeth ysbyty ac adferiad cynnar yn dilyn anaf i'r ymennydd*.
- Gofynnwch i staff yr ysbyty a yw'n bosibl i chi gymryd rhan mewn cyfarfodydd am ofal eich partner er mwyn cael yr wybodaeth ddiweddaraf am ei driniaeth a'r camau nesaf yn ei ofal.
- Gofynnwch i'r staff nyrsio a yw'n bosibl i chi gynorthwyo â gofal eich partner. Gall hyn eich helpu chi i deimlo'n agos ato, yn arbennig os yw mewn coma neu gyflwr o ymwybyddiaeth is.
- Os oes plant gennych chi, ystyriwch faint o wybodaeth a fydd yn briodol i'w rhannu gyda nhw am anaf eich partner. Mae rhagor o wybodaeth ac arweiniad



am hyn ar gael yn y llyfryn *Cefnogi plant pan fo rhiant yn dioddef o anaf i'r ymennydd*.

- Rhowch yr wybodaeth ddiweddaraf i ffrindiau eich partner ac i ffrindiau y ddau ohonoch chi, drwy'r cyfryngau cymdeithasol er enghraifft. Gall rhoi gwybod i ffrindiau a'u cynnwys yn y sefyllfa helpu i sicrhau bod eich partner yn parhau i fod yn rhan o'u cylch cymdeithasol, a all fod o gymorth yn y tymor hir.
- Gofynnwch am gymorth gan deulu, ffrindiau agos a gwasanaethau Headway. Mae rhagor o wybodaeth am sut y gall Headway helpu, gan gynnwys manylion ein llinell gymorth, y Gronfa Argyfwng a Nyrsys Cynorthwyol ar gyfer Trawma Acíwt, ar gael yn www.headway.org.uk/supporting-you
- Peidiwch ag anghofio gofalu am eich hun yn ystod yr adeg hon. Efallai y bydd hyn yn anodd, gan y byddwch yn brysur yn meddwl am eich partner ac yn dymuno treulio cymaint o amser â phosibl wrth ei ochr, ond mae'n bwysig i chi gymryd hoe o ymyl gwely eich partner a chael gorffwys pan fo modd.
- Pan fyddwch yn treulio amser gyda'ch partner, os yw'n effro, ceisiwch beidio â'i orlethu â gormod o wybodaeth neu gwestiynau, oherwydd efallai y bydd yn dioddef o flinder, problemau â'r cof neu anhawster i brosesu gwybodaeth.
- Os yw eich partner yn mynd trwy gyfnod o adsefydlu, ystyriwch ofyn i'r staff adsefydlu a yw'n bosibl i chi gymryd rhan yn y broses, er enghraifft, drwy helpu eich partner â gweithgareddau ac ymarferion y tu allan i'r sesiynau triniaeth. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn y llyfryn *Adsefydlu ar ôl anaf i'r ymennydd*.

Yn y tymor hir

Cymerir yn aml y bydd goroeswr anaf i'r ymennydd yn well ar ôl gadael yr ysbyty ac y bydd fel yr arferai fod ymhén dim o amser. Yn anffodus, mae'n gyffredin i effeithiau yr anaf ddod yn fwy amlwg ar ôl i'r goroeswr fynd adref, ond gall rhai goroeswyr barhau i wella hyd yn oed wythnosau neu fisoedd ar ôl cael eu rhyddhau o'r ysbyty.

Mae'n debyg y byddwch yn sylwi ar yr effeithiau wrth iddynt ddatblygu dros amser. Yn wir, gallai effeithiau 'cudd' anaf i'r ymennydd, fel effeithiau emosiynol a gwybyddol, fod yn fwy amlwg i chi nag i bobl eraill sy'n treulio llai o amser gyda'ch partner. Mae'n bosibl y bydd gobaith am y dyfodol yn ildio i dristwch a phryder weithiau, wrth i'r effeithiau ddod yn fwy amlwg a dechrau effeithio ar fywyd ymarferol a chymdeithasol y par.

Gall addasu i newidiadau i fywyd ar ôl anaf i'r ymennydd fod yn anodd i'r goroeswr ac i'w



bartner. Ar ben hynny, nid oes digon o gefnogaeth i bartneriaid yn aml neu ddim o gwbl, er bod yn rhaid iddynt ysgwyddo cyfrifoldebau gofalu am eu partner. Gall y newidiadau hyn arwain at deimladau ynysig, hiraeth am y gorffennol a thristwch. Mae'n bosibl derbyn y ffordd o fyw newydd gydag amser, yn arbennig os yw'r goroeswr yn parhau i wella neu'n dysgu strategaethau ymdopi newydd i adennill ei annibyniaeth. Yn wir, mae perthynas rhai parau yn cryfhau dros amser wrth iddynt ddysgu ffyrdd newydd o reoli effeithiau'r anaf a'u perthynas.

Sut y gall effeithiau anaf i'r ymennydd ddylanwadu ar berthynasartneriaid

Gall anaf i'r ymennydd achosi ystod o effeithiau corfforol, emosiynol, gwybyddol ac ymddygiadol a all newid y ffordd y mae'r goroeswr anaf i'r ymennydd yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn. Gall hefyd effeithio ar ei sgiliau a'i alluoedd. Gall effeithiau o'r fath y bydd eich partner yn eu profi, amharu ar eich perthynas. Isod ceir rhai o'r ffyrdd cyffredin y gall hyn ddigwydd.

Newidiadau o ran cyfathrebu

Efallai y bydd gan eich partner yn cael trafferth i ddod o hyd i eiriau, deall neu siarad, a gallai hefyd fod yn anodd iddo ddeall a defnyddio cyfathrebu dieiriau, fel iaith y corff a mynegiadau'r wyneb.

Gall trafodaethau bob dydd fod yn anodd, gan y gallai gymryd mwy o amser ac ymdrech i'r goroeswr fynegi ei hun yn ddealladwy. Efallai hefyd y bydd yn cael trafferth i fynegi teimladau rhamantaidd. Gall problemau cyfathrebu o'r fath fod yn rhwystredig ac yn ofidus i'r ddau ohonoch chi, ac mae'n bosibl y byddwch yn cyfathrebu llai â'ch gilydd gydag amser.

Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn y llyfryn *Ymdopi â phroblemau cyfathrebu ar ôl anaf i'r ymennydd*.

Newidiadau o ran personoliaeth

Mae nifer fawr o'r rhai sydd wedi goroesi anaf i'r ymennydd yn adrodd eu bod yn teimlo fel person newydd ar ôl eu hanaf. Mewn gwirionedd, gall effeithiau emosiynol, gwybyddol ac ymddygiadol anaf i'r ymennydd achosi newid cyffredinol yn ei bersonoliaeth, y bydd ei bartner yn aml yn sylwi arno. Weithiau, er hynny, efallai na fydd goroeswr yn ymwybodol o'r ffordd y mae ei bersonoliaeth wedi newid na sut y mae'r anaf wedi effeithio arno. Gelwir hyn yn ddiffyg craffter, a gall fod yn arbennig o heriol i bartneriaid ymdopi ag ef. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn y daflen ffeithiau *Diffyg dirnadaeth yn dilyn anaf i'r ymennydd*.

Beth bynnag yw'r sefyllfa, gall newid o ran personoliaeth achosi anawsterau mewn perthynas. Gallech deimlo nad ydych bellach mewn perthynas â'r person y gwnaethoch



ddewis bod gydag ef yn y dechrau. Yn anffodus, mae rhai partneriaid hyd yn oed yn dweud bod y goroeswr anaf i'r ymennydd bellach yn ddieithryn. Efallai y bydd rhai goroeswyr hefyd yn profi effeithiau emosiynol, seicolegol neu wybyddol sy'n newid eu teimladau eu hunain tuag at eu partner.

Newidiadau o ran agosatrwydd

Gellir disgrifio agosatrwydd fel teimlad o fod yn agos at berson yn emosiynol, yn gorfforol ac yn seicolegol, sy'n cyd-fynd â theimladau rhamantaidd yn aml. Mae'n cynnig sicrwydd a boddhad i lawer o gyplau. Gall hyn fod yn rhywiol, ond nid pob tro. Gall agosatrwydd gyfeirio at weithredoedd nad ydynt yn gysylltiedig â rhyw hefyd, fel dal dwylo, anwesu, cusanu a chofleidio.

Gall agosatrwydd rhwng dau berson mewn perthynas gael ei effeithio os yw, er enghraifft, y goroeswr anaf i'r ymennydd yn dioddef o ddiffyg craffter neu broblemau dicter. Ceir gwybodaeth fanwl ar sut y mae anaf i'r ymennydd yn effeithio ar agosatrwydd yn y llyfryn *Rhyw a rhywioldeb ar ôl anaf i'r ymennydd*.

Newidiadau o ran ymddygiad

Mae newidiadau ymddygiadol ar ôl anaf i'r ymennydd yn gyffredin, yn arbennig yn dilyn anaf i'r rhan o'r ymennydd o'r enw y llabed flaen. Gall ymddygiad fod yn ddiymatal ac yn annerbyniol yn gymdeithasol, fel rhegi neu wneud sylwadau amhriodol mewn manau cyhoeddus. Gall hyn wneud i chi deimlo cywilydd, rhwystredigaeth a thristwch.

Efallai y bydd eich partner yn gwneud sylwadau rhywiol amhriodol hefyd neu yn ymgymryd ag ymddygiad rhywiol amhriodol, sy'n gallu achosi llawer o ofid a chywilydd i chi.

Gallai diffyg cymhelliant effeithio ar allu eich partner i gymryd rhan mewn gweithgareddau. Gallai hynny effeithio ar eich bywyd gymdeithasol, ac o ganlyniad i hynny gallech deimlo'n isel, yn ynysig neu'n rhwystredig.

Newidiadau o ran galluoedd gwybyddol

Ceir effaith sgiliau gwybyddol (y gallu i feddwl) yn aml ar ôl anaf i'r ymennydd. Mae problemau â'r cof yn arbennig o gyffredin, a gallant effeithio ar berthynas par os yw, er enghraifft, eich partner yn cael trafferth cofio dyddiadau allweddol bwysig (fel eich pen-blwydd priodas neu ben-blwyddi) neu atgofion pwysig (fel diwrnod eich priodas neu'r tro cyntaf y gwnaethoch gwrdd â'ch gilydd). Gallai hefyd gael trafferth i gofio pethau bob dydd, fel apwyntiadau a thripiâu sydd wedi eu trefnu.

Efallai y bydd angen i chi ailadrodd pethau sawl gwaith, a gall hyn eich blino. Gallech deimlo'n ofidus hefyd os na all eich partner gofio digwyddiadau pwysig a sentimental. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn y llyfryn *Problemau â'r cof ar ôl anaf i'r ymennydd*.



Newidiadau ymarferol

Efallai na fydd eich partner yn gallu gweithio na gyrru ar ôl ei anaf. O ganlyniad i hyn, gall fod angen i chi addasu rhai agweddau ar eich bywyd i ymdopi â newidiadau o'r fath. Hefyd, gallai fod newid yn y math o weithgareddau, neu gyflymder gweithgareddau, y gallwch eu gwneud gyda'ch gilydd. Er enghraifft, gallai blinder ei gwneud yn anos i'ch partner gymdeithasu a threulio noson hwyr allan, neu efallai y bydd yn amhosibl iddo ymweld â manau penodol os yw'n cael trafferth bod mewn amgylchedd swllyd.

Os oeddech yn dibynnu ar ddau incwm yn flaenorol ac nad yw'ch partner yn gallu gweithio bellach, gallai fod angen i chi ystyried gwneud cais am fudd-daliadau. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn y llyfryn *Arweiniad i fudd-daliadau*.

Newidiadau i rôl

Gall newidiadau ymarferol achosi i'ch rôl chi a'ch partner newid. Er enghraifft, efallai y bydd angen i chi ysgwyddo cyfrifoldebau yr oedd eich partner yn arfer bod yn gyfrifol amdanynt, megis rheoli cyllid yr aelwyd. Gall hyn achosi straen, gan y bydd yn debygol yn rhaid i chi reoli'r cyfrifoldebau newydd hynny yn ogystal â'r agweddau eraill ar eich bywyd. Er hynny, mae'n debyg y bydd yn anodd i'ch partner addasu i'r newid hwn hefyd, a gallai hyn effeithio ar ei hunan-barch os nad yw'n gallu gwneud tasgau yr oedd yn arfer eu gwneud cyn ei anaf.

Efallai y byddwch hefyd wedi dechrau bod yn ofalwr hefyd, os ydych chi'n cefnogi eich partner i wneud tasgau bob dydd. Gall addasu i rôl partner a gofalwr fod yn heriol, yn enwedig os oes angen i chi gynorthwyo eich partner â phethau fel ymolchi a gwisgo.

Newidiadau o ran galluedd

Mae rhai goroeswyr yn colli eu gallu i wneud penderfyniadau cytbwys eu hunain am faterion difrifol neu gyfreithiol, a gelwir hyn yn ddiffyg galluedd meddyliol. Efallai y byddwch yn dod yn ddirprwy iddo ac yn dod yn gyfrifol yn gyfreithiol am wneud penderfyniadau ar ei ran.

Gall y broses o wneud cais am ddirprwyaeth, dod yn ddirprwy, neu wneud trefniadau eraill, fod yn hir, yn gymhleth ac yn llawn straen. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn y llyfryn *Galluedd meddyliol: cefnogi y broses o wneud penderfyniadau ar ôl anaf i'r ymennydd*.

Awgrymiadau am reoli perthynas par ar ôl anaf i'r ymennydd

Bydd y ffordd y mae par yn rheoli eu perthynas yn dibynnu ar y math o berthynas, eu personoliaethau ac effeithiau anaf i'r ymennydd. Felly bydd pethau gwahanol yn gweithio i barau gwahanol. Gallai'r awgrymiadau canlynol fod yn syniadau defnyddiol i'w hystyried i'ch helpu i reoli eich perthynas.



Dysgwch am anaf i'r ymennydd

- Dysgwch am effeithiau anaf i'r ymennydd, a siaradwch â'ch partner am ba effeithiau y mae wedi eu dioddef yn bersonol. Gall deall hyn ganiatáu i chi gynnig y cymorth mwyaf priodol. Cyfeiriwch at gyhoeddiadau Headway i gael gwybodaeth am nifer fawr o effeithiau anaf i'r ymennydd, maent ar gael yn www.headway.org.uk/information-library.
- Gofynnwch i'ch partner sut y mae'n teimlo am rannu gwybodaeth am ei anaf gyda ffrindiau i'r ddau ohonoch chi. Gyda'i ganiatâd, gallech ystyried rhannu'r daflen ffeithiau *Anaf i'r ymennydd: arweiniad ar gyfer ffrindiau* gyda ffrindiau i'r ddau ohonoch chi.
- Cofiwch y gall effeithiau anaf i'r ymennydd amrywio yn rheolaidd. Er enghraifft, gall blinder eich partner fod yn waeth ar rai diwrnodau nag ar ddiwrnodau eraill. Cymerwch amser i ofyn i'ch partner sut y mae'n teimlo bob dydd, a cheisiwch gynllunio gweithgareddau o gwmpas hyn yn briodol.

Cyfathrebwch â'ch gilydd

- Siaradwch â'ch gilydd yn agored, a byddwch yn onest am eich meddyliau a'ch teimladau. Peidiwch â meddwl y bydd eich partner yn gwybod sut yr ydych chi'n teimlo heb i chi ddweud wrtho. Ac yn yr un modd, peidiwch â chymryd bod eich partner yn ymdopi'n dda os nad yw'n siarad am ei anaf.
- Ystyriwch ofyn i'ch partner fynegi ei deimladau mewn ffordd greadigol, er enghraifft, drwy waith celf neu ysgrifennu creadigol. Gall hyn fod yn therapiwtig i lawer o bobl, a gall hefyd ei gwneud yn haws i rai goroeswyr rannu teimladau y byddent yn cael trafferth eu mynegi fel arall.
- Ystyriwch ysgrifennu llythyrau at eich gilydd, gan fod hyn yn caniatáu i'r ddau ohonoch chi gymryd amser i ddod o hyd i'r geiriau iawn i fynegi eich hunain.

Dywedwch wrth eich partner yn ofalus ond yn gadarn os yw ei ymddygiad yn amhriodol. Gallai hyn fod yn anodd, ond bydd yn helpu eich partner i ailddysgu sgiliau cymdeithasol. Anogwch aelodau eraill o'r teulu a'ch ffrindiau i wneud yr un peth, a sicrhewch bod y negeseuon yn gyson.

- Os yw eich partner yn cael trafferth i brosesu gwybodaeth, neu os yw'n cymryd pethau'n llythrennol iawn, defnyddiwch iaith glir ac uniongyrchol i osgoi ei ddrysu.



Trefniadau ymarferol

- Cynorthwywch eich partner i lenwi ffurflenni, ac ewch i apwyntiadau ac asesiadau gydag ef. Gall gyfraniad gan y rhai hynny sy'n adnabod y goroeswr yn dda fod yn hanfodol, yn arbennig os nad oes craffter gan y goroeswr neu os oes ganddo broblemau â'r cof.
- Pan fo'n bosibl, ceisiwch gydbwysu eich cyfrifoldebau fel par. Ysgwyddwch y cyfrifoldebau nad yw eich partner yn gallu eu cyflawni bellach, a gofynnwch iddo wneud tasgau y gall eu cyflawni yn ddiogel. Neu ystyriwch gymryd eich tro gyda thasgau y mae eich partner yn gallu eu cyflawni, ond i raddau llai.
- Cadwch nodyn atgoffa a chofnod o driplau sydd wedi'u trefnu neu apwyntiadau mewn lle amlwg fel y gall eich partner gyfeirio atynt os oes ganddo broblemau â'r cof.
- Ystyriwch gysylltu â'ch tîm gofal cymdeithasol oedolion lleol os ydych yn teimlo bod angen cymorth ar eich partner â gweithgareddau bob dydd nad ydych yn gallu ei helpu â nhw. Mae gwybodaeth am y gwasanaethau y mae'r tîm gofal cymdeithasol yn eu cynnig, ynghyd â'r broses o atgyfeirio, ar gael ar wefannau cynghorau lleol.
- Rhowch gyfle i'ch partner wneud pethau ar ei ben ei hun, a pheidiwch ag ystyried bod angen i chi ruthro i wneud popeth drosto. Mae hyn yn rhan bwysig o'r broses adsefydlu, gan y bydd yn rhaid iddo herio ei hun ar brydiau er mwyn aiddysgu sgiliau.

Byddwch yn ystyriol tuag at eich gilydd

- Dylech fod yn ystyriol o'r ffaith bod hwn yn debygol o fod yn gyfnod sy'n achosi straen i chi ac i'ch partner, felly ceisiwch faddau ymddygiad yr ydych yn gwybod ei fod o ganlyniad i'r anaf.

Dangoswch eich bod yn gwerthfawrogi eich gilydd mewn ffyrdd bychain, fel dweud diolch, ysgrifennu nodiadau neu lythyrau, neu brynu anrhegion bach i'ch gilydd.
- Anogwch eich partner i gymryd amser i'w hun o bryd i'w gilydd, ac i'ch caniatáu chi i wneud yr un peth, a pharchwch angen y ddau ohonoch i dreulio amser ar eich pen eich hun.
- O bryd i'w gilydd, trefnwch noson ramantaidd neu cynlluniwch weithgaredd arbennig i'w wneud gyda'ch gilydd. Os oes plant gennych neu ddibynyddion



eraill, ceisiwch drefnu rhywun i ofalu amdany'n nhw ymlaen llaw er mwyn i chi gael llonydd.

Gwnewch weithgareddau dymunol ac ystyrion ar y cyd

- Trefnwch wyliau i ffwrdd gyda'ch gilydd. Mae gwyliau yn dal yn bosibl i oroeswr anaf i'r ymennydd, a cheir cyfleusterau addas ar gyfer pobl ag anableddau a pheynnau gwyliau a all fod yn addas yn dibynnu ar anghenion eich partner. Mae rhagor o wybodaeth, yn ogystal ag awgrymiadau am fynd ar wyliau ar gael yn y daflen ffeithiau *Gwyliau a theithio ar ôl anaf i'r ymennydd*.
- Dathlwch lwyddiannau ym mhroses adsefydlu eich partner. Efallai y byddwch yn dymuno gwneud hyn drwy greu dyddiadur neu lyfr lloffion i gofnodi ei gynnydd dros amser.
- Helpwch eich partner i ddarganfod hobiau neu ddiddordebau newydd y gallech eu gwneud gyda'ch gilydd, neu anogwch eich partner i ddod o hyd i bethau y mae'n gallu eu gwneud ar ei ben ei hun. Gallai hyd yn oed ystyried gwirfoddoli i sefydliad neu dros achos y mae ganddo ddiddordeb ynddo, neu y mae'n teimlo'n gryf drosto, a gall hyn fod yn brofiad sy'n rhoi llawer o foddhad a chyflawniad. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn y daflen ffeithiau *Gwaith gwirfoddol ar ôl anaf i'r ymennydd*.

Chwilio am gymorth

- Anogwch eich partner i siarad â'i feddyg teulu a/neu ofyn am atgyfeiriadau i arbenigwyr priodol os yw'n profi effeithiau parhaus o'i anaf.
- Cysylltwch â llinell gymorth Headway i gael gwybodaeth am anaf i'r ymennydd neu gymorth emosiynol. Mae'r llinell gymorth ar gael ar 0808 800 2244 (Dydd Llun - dydd Gwener, 9am-5pm) neu ar helpline@headway.org.uk.

Os ydych chi'n teimlo bod eich perthynas mewn trafferthion, ystyriwch chwilio am gymorth proffesiynol gan Therapydd cyplau er enghraifft. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn llyfryn Headway *Perthynas ag Eraill ar ôl anaf i'r ymennydd*.

Dangoswch agosatrydd at eich gilydd

- Mae gweithredoedd agosatrydd yn rhoi cysur corfforol ac emosiynol a all dyfnhau'r berthynas rhwng pobl. Ceisiwch wneud ymdrech i ddangos agosatrydd yn rheolaidd, hyd yn oed mewn ffyrdd bychain, fel dal dwylo neu



- anwesu. Mae rhagor o awgrymiadau ynghylch annog agosatrwydd ar gael yn y llyfryn *Rhyw a Rhywioldeb ar ôl anaf i'r ymennydd*.

Gofalu am eich hunan

- Cofiwch ei bod yn bwysig i chi gymryd amser o bryd i'w gilydd i ymlacio ar eich pen eich hun. Gall hyd yn oed ychydig o funudau o lonydd fod o gymorth.
- Peidiwch ag anghofio bod grwpiau a changhennau Headway yn cynnig cymorth i bartneriaid a gofalwyr pobl sydd ag anaf i'r ymennydd, yn ogystal ag ar gyfer y goroeswyr eu hunain. I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.headway.org.uk/supporting-you.
- Byddwch yn onest am eich teimladau a gweithiwch drwyddynt ar eich cyflymder eich hunan. Ystyriwch ofyn am gymorth proffesiynol, er enghraifft, drwy gwnsela, os ydych yn cael problemau ymdopi gyda'ch emosiynau.
- Os ydych chi'n cael trafferthion i ofalu am eich partner, gallech ystyried chwilio am gymorth gan sefydliadau cymorth i ofalwyr. Gallech hefyd ystyried y dewis i drefnu gofal seibiant. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar gael yn y llyfryn *Gofalu am rywun ag anaf i'r ymennydd*.
- Os ydych chi'n cael trafferthion yn eich perthynas, a'ch bod wedi ceisio pob ffordd bosibl o wneud i'r berthynas weithio, cofiwch mai gwahanu yw'r unig ddewis sydd ar ôl i gyplau weithiau, yn anffodus. Siaradwch â'ch partner, eich teulu a'ch ffrindiau yn gyntaf. Gall llinell gymorth Headway, yn ogystal â gwasanaethau perthynas ag eraill hefyd gynnig clust i wrando arnoch chi, ond cofiwch yn y pen draw fod y penderfyniad yn dibynnu arnoch chi a'ch partner.

Casgliad

Mae perthynas rhwng dau berson yn unigryw a gall anaf i'r ymennydd effeithio arni mewn gwahanol ffyrdd. Weithiau gall y berthynas fod o dan straen o ganlyniad i effeithiau'r anaf. Er hynny, gyda dealltwriaeth a chefnogaeth gall y berthynas fod yn llwyddiannus. Gobeithio bod yr awgrymiadau a roddir yn y daflen ffeithiau hon wedi eich helpu chi i nodi ffyrdd o reoli eich perthynas. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn llyfrynau Headway *Perthynas ag eraill ar ôl anaf i'r ymennydd a Rhyw a rhywioldeb ar ôl anaf i'r ymennydd*, sydd ar gael yn www.headway.org.uk/information-library.

Cydnabyddiaeth: diolch i'r goroeswyr anaf i'r ymennydd a'u partneriaid a ddarparodd adborth yn garedig ar fersiynau drafft o'r daflen ffeithiau hon.

Factsheet first published 2017. Next review date 2018.

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