Gwasanaeth Gwella o Salwch Pediatrig

Cefnogaeth i Blant a Phobl Ifanc sy'n ymdopi â Salwch

Cyngor i **Ddarparwyr Addysg**

Wedi'i ddatblygu a'i ddarparu gan

Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwasanaeth Gwella o Salwch Pediatrig

Cliciwch ar y pwnc yr ydych am wybod mwy amdano.

- Pwy Ydym Ni
- Cyflyrau iechyd a gwmpesir gan y gwasanaeth Gwella o Salwch (RFI)
- Pwysigrwydd Nodi ac Atal Cynnar
- Pam mae PPI ag anawsterau iechyd yn ei chael hi'n anodd mynd i'r ysgol?
- Effaith Poen
- Effaith ar lefelau egni plentyn
- Diagram proses i gefnogi PPI mewn addysg
- Y Diwrnod Ysgol
- CA2 Pethau i'w Hystyried (7-11 oed)
- CA3 Pethau i'w Hystyried (11-14 oed)
- CA4 Pethau i'w Hystyried (14-16 oed)
- Meddyliau a Theimladau Anodd ynglŷn â Dychwelyd i'r Ysgol
- Beth Nesaf?
- Cymorth Pellach

Pwy Ydym Ni

Gwasanaeth wedi'i gynllunio i gefnogi anghenion Plant a Phobl Ifanc (PPI) sy'n ymdopi â salwch, gan gynnwys *Myalgia Encephalomyelitis/Syndrom Blinder Cronig (ME/CFS), Ffibromyalgia, Poen Cronig a COVID Hir* yw'r Gwasanaeth Gwella o Salwch Pediatrig (RFI)

Mae'r Tîm RFI yn gweithio gyda phlant, pobl ifanc, a'u teuluoedd i'w cefnogi i ymdopi â'r heriau o gael cyflwr iechyd neu ddelio â symptomau a all eu rhwystro rhag gwneud y pethau sy'n bwysig iddynt mewn bywyd.

Mae bron pob plentyn, neu berson ifanc, a atgyfeirir at y gwasanaeth RFI yn ei chael hi'n anodd cyflawni'r cyfraddau presenoldeb disgwyliedig yn yr ysgol. Felly, mae elfen hollbwysig o'r cynllun ymyrryd fel arfer yn dibynnu ar gefnogaeth ysgol y PPI i gynorthwyo'r person ifanc i gael mynediad at addysg yn y ffordd sydd fwyaf addas a phriodol i'w anghenion.

Mae'r Tîm RFI yn cynnwys:

- Pediatregydd Ymgynghorol
- Ffisiotherapydd
- Seicolegydd Clinigol
- Therapydd Galwedigaethol
- Seicolegydd Cynorthwyol

Mae'r Tîm RFI wedi cyllunio'r pecyn cymorth hwn i'w ddefnyddio mewn ysgolion er mwyn helpu i nodi, deall a chefnogi'r PPI hynny a allai fod yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at addysg ac sydd angen ymyrraeth bellach.

Gwasanaeth Gwella o Salwch Pediatrig

Cyflyrau iechyd a gwmpesir gan y gwasanaeth RFI

- Syndrom ôl-feirysol (gan gynnwys COVID Hir
- ME/CFS
- Poen cronig
- Ffibromyalgia

Mae'n bwysig nodi y gellir defnyddio'r canllaw hwn ar gyfer llawer o blant sy'n cael trafferth gyda symptomau a allai ymyrryd â'u haddysg.

Symptomau cyffredin

- Blinder
- Cur pen
- Cyfog a chwydu
- Meddwl pŵl ac anawsterau canolbwyntio
- Doluriau a phoenau
- Problemau anadlol
- Tarfu ar gwsg

Symptomau eilaidd yn cynnwys

- Hwyliau isel, pryder a hunanhyder isel

Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service
GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Pwysigrwydd Nodi ac Atal Cynnar

Mae patrwm o bresenoldeb toredig i'w weld yn nodweddiadol mewn plant *sy'n cael trafferth rheoli eu symptomau* a gwneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

Yn nodweddiadol, bydd PPI sy'n cael trafferth cydbwyso eu symptomau a'u haddysg yn dechrau colli ychydig ddyddiau o ysgol ar y tro.

↓

Yna byddant yn dychwelyd, gan ymddangos fel petaent wedi gwella.

↓

Ar ôl ychydig ddyddiau o bresenoldeb, bydd y PPI wedyn yn absennol o'r ysgol am ychydig ddyddiau eto.

↓

Bydd y patrwm hwn o bresenoldeb toredig yn parhau nes bydd yr ysgol neu'r teulu yn tynnu sylw at broblem.

↓

Fel arfer, bydd targedau yn cael eu gosod ar gyfer dychwelyd i'r ysgol, ond efallai na fydd y PPI yn cyflawni'r rhain oherwydd eu cyflwr iechyd.

↓

Gall hyn ei gwneud hi'n anodd i'r ysgol a'r teulu reoli symptomau PPI heb gael effaith ar eu cydberthynas.

Pam mae PPI ag anawsterau iechyd yn ei chael hi'n anodd mynd i'r ysgol?

Efallai bod plant wedi bod yn cael trafferth gwneud pethau sy'n bwysig tra'n byw gyda'u symptomau.

Gall eu hanawsterau gynnwys:

- Gallu mynychu dosbarth am gyfnod llawn.
- Gallu canolbwyntio am wers gyfan.
- Pryderon ynglŷn â dweud wrth eraill am eu hanawsterau a syrthio ar ei hôl hi gyda gwaith ysgol.
- Ddim yn teimlo y gallant wneud eu gwaith cartref y tu allan i oriau ysgol.

Pam mae PPI ag anawsterau iechyd yn ei chael hi'n anodd mynd i'r ysgol?

Weithiau **nid yw symptomau PPI yn weladwy i'r oedolion** yn eu bywydau a gallant ddechrau teimlo nad ydynt yn cael eu credu neu eu bod yn cael eu labelu fel rhai diog.

Gall hyn arwain at ddatgysylltiad pellach rhwng y plentyn a'i athrawon/teulu.

Mae PPI yn dechrau syrthio ar ei hôl hi yn yr ysgol. Mae hyn yn anarferol - cyn i'r symptomau ddechrau roeddent fel arfer yn llwyddiannus yn yr ysgol.

Mae PPI yn rhoi amser caled i'w hunain wrth iddynt ymdrechu i gyflawni eu disgwyliadau eu hunain ac eraill, felly maent yn gwthio eu hunain i ddal i fyny â'u safon arferol.

Mae PPI yn teimlo'n rhwystredig am na allant fodloni'r disgwyliadau afrealistig y gwnaethant eu gosod i'w hunain ac a osodwyd gan eraill, sy'n aml yn arwain at fod wedi llwyr ymlâdd.

Mae PPI yn dechrau datgysylltu oddi wrth eu dysgu, eu perthnasoedd cymdeithasol a'r gweithgareddau y maent fel arfer yn eu mwynhau.

Effaith Poen

Mae poen yn *brofiad cyffredin*. Gwyddom y gall gwahanol bobl brofi gwahanol ddwyster poen o'r un anaf ac nad yw'n gysylltiedig â maint y *'niwed i'r meinwe'*.

Poen yw ffordd ein corff i'n hamddiffyn pan fydd yn 'meddwl' ein bod dan fygythiad neu mewn trallod. Mae poen yn ein dysgu i osgoi sefyllfaoedd bygythiol a all achosi niwed neu drallod i ni e.e. os bydd ein llaw yn llosgi dros fflam boeth, rydym yn teimlo poen. **Mae'r boen yn dweud wrthym na ddylem ei wneud eto ac rydym yn dysgu o'r profiad.** Mae hyn yn golygu bod profiad person o boen yn dibynnu ar y cyd-destun, ble mae'r boen, ei ddisgwyliadau, ei hwyliau a'i gredoau, ac wrth gwrs geneteg.

Mae PPI, fel oedolion, yn profi eu symptomau corfforol megis poen fel bygythiadau i'w corff. **Efallai y byddant yn dehongli eu poen fel rhywbeth niweidiol i'w corff** ac yn cynllunio eu bywydau yn ôl yr hyn sy'n teimlo'n ddiogel, yn hytrach na'r hyn maent eisiau neu angen ei wneud yn eu bywydau. Pan fyddant yn profi poen tra yn yr ysgol **bydd eu hymennydd yn canolbwyntio ar y boen hon**, gan golli'r holl wybodaeth gyd-destunol arall, ac yn eu rhybuddio i osgoi'r sefyllfa sydd wedi achosi niwed h.y. yr ysgol. Mae eu systemau bygythiad yn **parhau'n hynod effro** ar gyfer unrhyw boen pellach a allai fod yn arwydd o berygl ac o ganlyniad mae eu byd yn mynd yn llai, ac maent yn teimlo'n gaeth.

Fel oedolion gallwn **helpu PPI i ymateb i'w poen yn wahanol**. Gallwn eu hatgoffa eu bod yn ddiogel a'u helpu i ddeall bod **eu poen yn ceisio bod yn ddefnyddiol ond yn eu cadw'n gaeth**. Gallwn eu cefnogi i wneud dewisiadau gwahanol i'w galluogi i agor eu bywydau i fyny unwaith eto a byw bywyd y maent yn ei werthfawrogi.

Effaith ar lefelau egni plentyn

Batris Egni

Mae gan bob un ohonom ein batris egni ein hunain.

Maent yn cael eu hailwefru pan fyddwn yn **cysgu, yn gorffwys neu'n bwyta**, felly anaml y byddwn yn talu unrhyw sylw iddynt.

Pan fydd PPI wedi bod yn **sâl a/neu mewn poen, mae eu batri egni yn lleihau mewn maint**. Os bydd plant yn gorffwys yn ormodol neu'n rhoi'r gorau i wneud y pethau sy'n bwysig, **efallai y byddant yn dad-gyflyrru**. Os bydd hyn yn digwydd bydd PPI yn defnyddio mwy o egni i wneud y pethau y mae'n rhaid iddynt eu gwneud a bydd ganddynt lai o egni i wneud y pethau y maent am eu gwneud. Mae hyn yn golygu bod **batri PPI yn defnyddio egni'n gyflymach a hefyd yn cymryd mwy o amser i ail-wefru**.

Mae hyn yn egluro'r patrwm toredig nodweddiadol o bresenoldeb a welir gan fod ychydig ddyddiau yn yr ysgol yn gallu disbyddu batris egni PPI, gan olygu bod **angen ychydig ddyddiau o orffwys i'w hailwefru cyn gallu parhau**.

Gwella a Gwaethygu

Rheswm arall pam ein bod yn gweld presenoldeb toredig yw oherwydd y cylch **gwella a gwaethygu**. Dyma lle gall PPI ddechrau teimlo'n well ynddynt eu hunain, **gan olygu eu bod yn ceisio cyflawni/cyfranogi mewn llawer o bethau y maent wedi colli allan arnynt tra'n sâl**.

Mae hyn wedyn yn arwain at deimladau o flinder mawr lle maent wedi disbyddu eu batris egni yn llwyr, sy'n golygu bod angen adferiad am ychydig ddyddiau i ailwefru eu batris unwaith eto.

Diagram proses i gefnogi PPI mewn addysg

Nodi plentyn sydd angen cefnogaeth

↓

Cyrchu Awgrymiadau Da RFI ar Hwb i gael cyngor a chysylltu â'r teulu i drefnu cyfarfod

↓

Annog y teulu i ymweld â meddyg teulu i drafod symptomau a'u cyfeirio at Awgrymiadau Da RFI i'w defnyddio gartref

↓

Cwrdd â'r teulu a'r PPI i drafod anghenion (opsiwn ar gyfer ymgynghori rhwng yr ysgol a'r Tîm RFI)

↓

Cynllun cymorth unigol wedi'i lunio i'w ddefnyddio yn yr ysgol

↓

Cefnogi PPI i gael mynediad at addysg yn y dull mwyaf priodol ac addas

Y Diwrnod Ysgol

Y nod yw i PPI gael trefn reolaidd yn ymwneud â mynychu'r ysgol - *mae hyn yn bwysig iawn i helpu i atal y cylch Gwella a Gwaethygu*. Yn ddelfrydol, rydym am i PPI fod yn bresennol bob *dydd i'w hannog i reoli eu batris egni yn effeithlon a dysgu y gallant wneud pethau sy'n bwysig iddynt hwy*, hyd yn oed pan fyddant yn profi blinder a phoen.

Gall dull ddechrau gyda chytuno i fynychu'r ysgol bob dydd ond dim ond am gyfnod cyfyngedig (e.e. maent yn cyrraedd ar gyfer eu dwy wers gyntaf ond yn gadael amser egwyl). Dylid **osgoi cytuno i fynychu'r ysgol bob yn ail ddiwrnod** gan y gall hyn barhau â'r cylch Gwella a Gwaethygu trwy atgyfnerthu'r ffaith na all plentyn ymgysylltu â'r hyn sy'n bwysig iddo/iddi.

Mae'n bwysig annog presenoldeb yn y boreau i helpu PPI i sefydlu trefn ac annog arferion iach eraill megis amser cysgu-deffro rheolaidd. Os yw PPI yn cael trafferth i gyrraedd erbyn dechrau'r diwrnod ysgol, gellid cytuno eu bod yn cyrraedd mewn pryd ar gyfer eu gwers gyntaf (colli amser cofrestru/ystafell ddosbarth).

Pan gyflawnir y drefn y cytunwyd arni am wythnos gyfan a bod hyn yn dod yn rhywbeth y gellir ymdopi ag ef, dylid cynyddu hyd y cyfnod yn yr ysgol yn raddol. Mae hyn yn helpu PPI i ddysgu y gallant wneud pethau hyd yn oed pan fyddant yn profi blinder a phoen.

Gellid cynyddu hyd yr amser yn yr ysgol mewn gwahanol ffyrdd:

- Cyrraedd i gofrestru
- Aros ar gyfer amser egwyl (gall cymdeithasu sugno egni PPI)
- Aros yn yr ysgol yn hirach ond defnyddio 'ystafell orffwys' rhwng gwersi/egwylion
- Ychwanegu gwers wedi'i recordio/ cyflwyniad e-bost i'w gwylio gartref
- Ychwanegu gwers arall i'w hamserlen

Mae'n bwysig cadw at yr amserlen y cytunwyd arni. Hyd yn oed os yw PPI yn teimlo'n dda ac eisiau aros yn yr ysgol am fwy o amser nag a gytunwyd yn eu cynllun; **dylid eu hannog i fynd adref fel y trefnwyd i atal y cylch Gwella a Gwaethygu rhag digwydd**.

CA2 Pethau i'w Hystyried (7-11 oed)

- Opsiwn i **leihau oriau ysgol** (cyfeiriwch at Y Diwrnod Ysgol).
- **'Ystafell orffwys' ar wahân** i'w defnyddio yn ôl yr angen. Gall hyn fod **cyn/yn ystod/ar ôl gwersi**.
- **Cerdyn 'Seibiant'** i'w ddefnyddio os oes angen i blentyn adael gwers neu weithgaredd a chymryd seibiant.
- **Lleihau'r llwyth gwybyddol** trwy roi taflenni ysgrifenedig yn lle gorfod ysgrifennu nodiadau.
- **Cefnogaeth** i aros ar dasg pan geir **trafferth canolbwyntio**.
- **Cynnig cymorth i ddal i fyny** â gwaith a gollwyd. Byddwch yn ymwybodol y **gallech fod yn gofyn gormod**.
- Cyfyngu ar waith cartref neu **dim ond pan fo'n angenrheidiol y rhoddir gwaith cartref**. Disgwyl efallai na fydd gwaith cartref yn cael ei gwblhau **hyd eithaf eu gallu**.

- Bod yn ymwybodol y **gall gweithgareddau grŵp fod yn flinedig** i PPI a dylid cynnig cymorth iddynt gyda'r rhain.
- **Mynediad at luniaeth** yn ystod gwersi (byrbrydau a hylifau).
- Er mwyn **annog cyswllt cymdeithasol** - efallai y bydd PPI am dreulio amser egwyl y tu mewn, a dylid cynghori hynny, a dylid hefyd **awgrymu'r opsiwn i gael ffrind i fynd gyda nhw** (goruchwylwyr amser cinio i fod yn ymwybodol o'r trefniant hwn hefyd).
- **Annog PPI i eistedd gyda chyfoedion** y maent yn gyfforddus yn eu cwmni.
- **Lle i orffwys yn ystod gwersi Addysg Gorfforol** neu'r opsiwn i beidio ag ymgysylltu o gwbl. Neu, **gellid cynnig rôl arall** fel bod PPI yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys (h.y. dyfarnwr).
- Trefniadau wedi'u gwneud i gefnogi **PPI i brynu bwyd** heb fod angen sefyll mewn ciw yn ystod amser egwyl ac amser cinio.
- Gwneud yn siŵr bod y **teulu yn ymwybodol o strwythur** y diwrnod/amserlen ysgol.

CA3 Pethau i'w Hystyried (11-14 oed)

Wrth i blant symud trwy'r ysgol, mae eu llwyth gwaith (gan gynnwys gwaith cartref) yn cynyddu.

Yn ogystal â chyngor CA2, gallai cyngor penodol ar gyfer CA3 a CA4 gynnwys:

- Opsiwn i **amserlen rannol** gynnwys gwersi a fydd yn parhau ar lefel TGAU yn unig.
- **Locer neu le i adael bag ysgol neu lyfrau** yn ystod y dydd.
- **Opsiwn i ddefnyddio lifft** (os oes un).
- **Caniatâd i adael gwersi yn gynnar** er mwyn osgoi coridorau prysur
- **Mynediad at feddyginiaeth** (os oes angen) a ble bydd hyn yn digwydd
- **E-bostio cyflwyniadau** a ddefnyddir yn y dosbarth
- Ystyried **cynlluniau eistedd i ganiatáu i PPI adael yr ystafell ddosbarth heb darfu** (gan osgoi achosi embaras)
- **Mynediad at gyfrifiadur** yn hytrach na bod angen ysgrifennu

CA4 Pethau i'w Hystyried (14-16 oed)

- Disgwyliad i **gwblhau gwaith sy'n cyfrannu at TGAU/gwaith cwrs** yn unig.
- **Llai o byncIau** sydd angen arholiad.
- Gwneud cais am **amser ychwanegol mewn arholiadau**.
- Mynediad at **gofnodydd neu liniadur** i gwblhau arholiad.
- Defnyddio **ystafell ar wahân** i gwblhau arholiadau.
- **Lluniaeth** yn ystod arholiadau.
- **Caniatâd i symud o gwmpas** yn yr ystafell arholiad os oes gan PPI ystafell ar wahân.

Meddyliau a Theimladau Anodd ynglŷn â Dychwelyd i'r Ysgol

Gall PPI ddechrau teimlo'n bryderus neu'n ofidus ynglŷn â dychwelyd i'r ysgol ar ôl peth amser i ffwrdd.

Mae'n bwysig ein bod yn eu cefnogi gyda'r teimladau anodd hyn ac yn eu helpu i drosglwyddo yn ôl i amgylchedd yr ysgol.

Sut beth allai pryder neu ofid fod?

- Cael trafferth canolbwyntio
- Mynd yn flin neu'n bigog yn hawdd, a bod allan o reolaeth yn ystod cyfnodau o ffrwydro
- Poeni'n gyson neu gael meddyliau negyddol
- Teimlo dan straen neu'n aflonydd, neu ddefnyddio'r toiled yn aml
- Dagreuol
- Hofran yn agos at yr athro/gofyn i gael mynd adref (os yw cyflymder yr ymyrraeth yn mynd yn dda ni ddylai PPI fod yn gofyn am gael mynd adref oherwydd ei symptomau)

Sut gallwn ni gefnogi?

Gwrando a dilysu teimladau

Creu amser i fod ar gael yn emosiynol i **wrando a chynnig lle diogel** i PPI rannu eu teimladau.

Creu cysylltiad â'r teulu

Gwirio gyda'r teulu i wneud yn siŵr bod cymorth yn cael ei roi o bob cyfeiriad.

Cadw'n obeithiol

Edrych i'r dyfodol yn hyderus. Mae'n bwysig cydnabod nad yw hyn yn annilysu'r negyddol.

Annog trefn a strwythur

Helpu i gysylltu

Efallai bod cyfeillgarwch wedi 'symud ymlaen' tra bod PPI wedi bod i ffwrdd o'r ysgol. Ceisiwch ddarparu canolfan ddiogel i blant a phobl ifanc **ailgysylltu â'u hen ffrindiau, neu wneud rhai newydd**.

Er mwyn helpu PPI i deimlo eu bod yn cael eu cynnwys tra eu bod yn absennol, gallai eu hathro drefnu e-bost cysylltu wythnosol.

Gallai hyn roi gwybod i'r PPI bod eu cyfoedion yn gweld eu heisiau a rhoi syniad iddynt o'r hyn sydd wedi'i digwydd yn ystod eu hamser i ffwrdd o'r dosbarth.

Beth Nesaf?

Dyma rai apiau a argymhellir y gellir eu cyfeirio at PPI a'u teuluoedd sy'n cael trafferth *gyda'u symptomau.*

Cliciwch ar yr eiconau i ddarganfod mwy.

Headspace	Calm	The Pain Toolkit
myfyrdod a lles	myfyrdod ar gyfer straen a chwsg	deall a rheoli poen

HappiMe	SafeSpot	Mindshift
hunan-barch, hyder a hapusrwydd	strategaethau ymdopi ar gyfer sefyllfaoedd anodd	pryder

Gwefannau defnyddiol ar gyfer oedolion sy'n gofalu am/gweithio gyda PPI:

melo

Eich helpu i ofalu am eich lles meddyliol.

Ewch i **melo.cymru** - adnoddau, cyrsiau, llinellau cymorth a chyfleoedd lleol yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles. Wedi'u darparu i chi gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

MindEd – elearning to support healthy minds

YOUNGMINDS – fighting for young people's mental health

Cliciwch yma i weld rhagor o adnoddau Cahms defnyddiol (gan gynnwys gwefannau, llyfrau, fideos a mwy)

Cymorth Pellach

Os bydd yr unigolyn yr ydych yn ei gefnogi yn datblygu unrhyw symptomau newydd, os yw'n ymddangos bod ei symptomau'n gwaethygu, neu os ydych yn dal i bryderu, cynghorwch y teulu i gysylltu â'r meddyg teulu i gael rhagor o gymorth.

Neu, gallwch ofyn am ymgynghoriad unigol gyda'r Tîm RFI drwy gysylltu â:

ABB.covidrecoverypaediatrics@nhs.wales.uk

Mae'r **Gwasanaeth Seicoleg Addysg** (sydd wedi'i leoli yn adran anghenion dysgu ychwanegol/cynhwysiant eich Awdurdod Lleol) **hefyd ar gael i roi cymorth a chyngor i ysgolion** a theuluoedd am blant a allai fod yn cael rhai o'r anawsterau a ddisgrifir yn y llyfryn hwn. **Gweler tudalennau gwe yr Awdurdod Addysg Lleol am fanylion cyswllt**.

Os yw unigolyn yr ydych yn ei gefnogi yn parhau i gael trafferth gyda phryder neu feddyliau a theimladau anodd, **efallai yr hoffech gysylltu â'r tîm mewngymorth yn eich ysgol**. Gyda'ch gilydd gallwch drafod a yw atgyfeirio at y panel Lles **SPACE** lleol yn eich ardal yn briodol.

Gwasanaeth Rheoli Symptomau
Symptom Management Service

Datblygwyd gan

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board