

Dychwelyd yn raddol I chwarae yn dilyn cyfergyd - Plentyn

Dychwelyd i Chwarae yn Raddol (GRTP) yn dilyn cyfergyd mewn Plentyn

Mae eich plentyn wedi cael cyfergyd (math o fân anaf i'r pen). Maent wedi cael eu hasesu ac mae'n ddiogel iddynt fynd adref gyda chi.

Yn dilyn cyfergyd, mae'n bwysig peidio â dychwelyd i gymryd rhan mewn chwaraeon yn rhy gyflym. Gall dychwelyd, cyn i'r ymennydd wella'n llwyr, arwain at anafiadau pellach a phroblemau iechyd hirdymor. Mae hyn oherwydd bod plant a phobl ifanc yn fwy tueddol o gael cyfergyd ac felly gallant gymryd mwy o amser i wella.

Pam GRTP?

Mae'n rhaid cymryd cyfergyd o ddifrif er mwyn amddiffyn iechyd eich plentyn yn y tymor byr ac yn yr hirdymor. Pwrpas GRTP yw caniatáu digon o amser i'r ymennydd wella yn dilyn anaf i'r pen. Rhan bwysig o hyn yw bod â disgwyliad realistig o ran yr amser a gymerir i wella yn ogystal â gwybod sut y gall eich plentyn fod yn teimlo.

Symptomau cyfergyd

Mae symptomau cyfergyd fel arfer yn dod i'r amlwg yn ystod y 48 awr gyntaf ar ôl anaf i'r pen ac maent yn cynnwys:

- ♦ Cur pen
- ♦ Teimlo'n chwil
- ♦ Teimlo'n sâl/chwydu
- ♦ Problemau cof
- ♦ Aflonyddwch cwsg
- ♦ Problemau o ran byrbwylltra a hunanreolaeth
- ♦ Teimlo'n isel eich ysbryd, yn ddagreul neu'n bryderus
- ♦ Anawsterau wrth feddwl a datrys problemau
- ♦ Anesmwythder
- ♦ Blinder
- ♦ Anawsterau wrth geisio canolbwyntio
- ♦ Problem gyda'r golwg
- ♦ Anniddigrwydd
- ♦ Sensitifrwydd i olau neu sŵn

Beth yw'r risgiau/sgîl-ffeithiau/cymhlethdodau posibl o beidio â dilyn GRTP i'r diwedd?

- Symptomau cyfergyd yn para am amser maith
- Mwy o risg o ddatblygu symptomau cyfergyd
- Risg o anaf pellach i'r pen
- Mwy o risg o anafiadau eraill

Gorffwyso

Ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau / plant cynghorir o leiaf 24 awr o orffwys corfforol a gwybyddol llwyr (gweithgareddau meddwl) gan fod angen amser ar yr ymennydd i orffwys a gwella ar ôl cyfergyd.

Gweithgaredd corfforol y dylai eich plentyn orffwys yn gyfan gwbl ohonynt am o leiaf 24 awr	Gweithgareddau ymennydd y dylai eich plentyn orffwys yn gyfan gwbl ohonynt am o leiaf 24 awr
Rhedeg, beicio, nofio, codi pwysau	darllen, gwylio teledu, gemau cyfrifiadur a/neu fideo, defnyddio ffôn clyfar

Wedi hyn dylent gael amser o orffwys cymharol. Mae hyn yn golygu y gallant ddechrau gwneud mwy o weithgareddau, cyn belled nad yw hyn yn dechrau neu'n gwaethygu unrhyw symptomau. Dylai hyn bara am 13 diwrnod, sef 2 wythnos i gyd.

Pryd gall fy mhlentyn ddychwelyd i'r ysgol/coleg?

- Mae'n iawn i'ch plentyn golli diwrnod neu ddau o'r ysgol/coleg yn dilyn cyfergyd os yw'n teimlo'n sâl neu os bydd ei symptomau'n dychwelyd neu'n gwaethygu pan fydd yn mynd yn ôl. Yn anaml y bydd angen absenoldeb estynedig.
- Mae'n bwysig cyfathrebu'n effeithiol gyda'r ysgol. Efallai y bydd angen i'ch plentyn ddychwelyd yn raddol i'r ysgol/coleg os bydd symptomau'n gwaethygu.
- Os yw eich plentyn ar fin sefyll profion neu arholiadau, dylech ystyried a ddylid eu gohirio, os yw hynny'n bosibl, nes y byddant wedi gwella'n llwyr. Mewn rhai achosion, gall y symptomau bara'n hir, a gall hyn effeithio ar astudiaethau eich plentyn. Os fydd hyn yn digwydd, y cyngor yw y dylai'ch plentyn gael ei asesu cyn gynted â phosibl gan eich meddyg teulu ac y dylai dderbyn cymorth addysgol.
- Dylai eich plentyn fod wedi dychwelyd i'r ysgol neu ddychwelyd i astudio'n llawn cyn aildechrau gweithgareddau corfforol.

Pryd gall fy mhlentyn ddychwelyd i gymryd rhan mewn chwaraeon?

Ar ôl y cyfnod gorffwys o 2 wythnos, dylent gael rhaglen GRTP cyn dychwelyd i gymryd rhan mewn chwaraeon egnïol. Mae'r rhaglen GRTP yn golygu bod chwaraewr yn cael ei gyflwyno'n ôl i chwaraeon fesul cam. Argymhellir bod ymarferydd meddygol neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol cymeradwy yn cadarnhau y gall eich plentyn gymryd rhan lawn mewn chwaraeon cyswllt, felly byddwn yn eich cynghori i ddilyn hyn i fyny gyda'ch Meddyg Teulu/Ysgol. Mae'r ddolen isod yn rhoi syniad o beth yw rhaglen GRTP.

Os oes gennych unrhyw bryderon am iechyd eich plentyn, rydym yn eich cynghori i ddilyn hyn i fyny ym mhractis eich meddyg teulu neu fynd i'r Adran Achosion Brys

yn Ysbyty Athrofaol y Faenor. Gallech hefyd ffonio'r rhif a ddarperir isod i drafod unrhyw bryderon.

Cyfeiriadau:

https://www.faw.cymru/files/4215/4331/2848/FAW_Concussion_G.pdf

Concussion Guidance | World Rugby

Scottish sports concussion guidance (sportscotland.org.uk)

World_Rugby_Concussion_Guidance_EN (1).pdf

**Os ydych yn pryderu o gwbl, cysylltwch â'r
Adran Achosion Brys yn
Ysbyty Athrofaol y Faenor 01633 493287**

**"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English".**