![GIG Cymru NHS Wales — Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board]

CANLLAW I RIENI A GOFALWYR

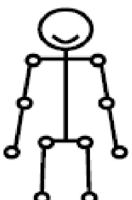
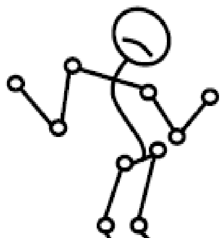
Pam rydyn ni'n defnyddio offer cynnal wrth orwedd

Beth yw offer sy'n cynnal wrth orwedd?

Mae offer cynnal wrth orwedd yn helpu i gadw'ch plentyn neu berson ifanc mewn ystum ddiogel a chefnogol yn ystod y dydd neu'r nos. Rydyn ni'n treulio o leiaf 2,920 o oriau yn y gwely yn ystod y flwyddyn ac mae hyn yn draean o bob dydd ac yn aml yn fwy.

Beth yw ystum diogel a chefnogol?

Dyma ystum sy'n amddiffyn ein cymalau a'n cyhyrau rhag effeithiau newidiadau i dôn y cyhyrau, disgyrchiant, a methu â symud yn dda. Yn ddelfrydol, byddai'n fuddiol gweithio tuag at gael amrywiaeth o ystumiau cefnogol trwy gydol cyfnod o 24 awr (ee eistedd, sefyll, gorwedd). Mae ystum da yn bwysig gan y gall helpu gyda gweithgareddau dydd i ddydd megis newid, gwisgo, bwydo a chwarae ac ati. Defnyddiwn y term **cymesuredd** i ddisgrifio ystum corff da ac anghymesuredd i ddisgrifio ystumiau anwastad.

Ystumiau cymesur: Golyga hyn bod y corff cyfan wedi'i alinio'n dda, fel yn y llun isod. 	**Safle anghymesur:** Os na all plentyn neu berson ifanc addasu eu hosgo eu hunain, mae perygl y byddant yn gorwedd mewn ystum gwael am gyfnod hir o amser. Gall hyn olygu bod eu cyhyrau'n mynd yn dynn a'u cymalau'n mynd yn anystwyth ac yn boenus. Gallai hyn arwain at newidiadau parhaol i'w hosgo a all effeithio ar eu gweithgareddau dydd i ddydd. 

Sut y gellir cael ystum diogel, cefnogol wrth orwedd?

Os nodir angen am offer cynnal wrth orwedd, bydd eich therapydd yn trefnu asesiad. Gall hyn olygu gweithio gyda chynrychiolwyr o wahanol gwmnïau offer. Mae nifer o opsiynau gwahanol ar gael a bydd eich therapydd yn gweithio gyda chi er mwyn penderfynu pa opsiwn fydd fwyaf priodol ar gyfer eich plentyn neu berson

ifanc. Gall offer cynnal wrth orwedd gynnwys amrywiaeth o wahanol glustogau, cynfasau a chymhorthion lleoli.

A fydd cysgu'n gyfforddus a faint fydd fy mhlentyn neu berson ifanc yn gallu symud?

Gellir darparu gwahanol lefelau o gefnogaeth sy'n caniatáu i'r plentyn neu berson ifanc symud mewn gwahanol ffyrdd. Nid atal symudiad yw'r nod ond atal eich plentyn rhag mynd yn sownd mewn ystumiau a allai, o bosib, fod yn niweidiol ac yn anodd symud allan ohonynt a allai achosi poen ac anghysur.

A fydd eu cwsg yn cael ei aflonyddu?

Mewn llawer o achosion, mae cwsg plant neu bobl ifanc yn gwella wrth iddynt ddefnyddio offer cynnal wrth orwedd. Fel gydag unrhyw newid, gall rhai plant a phobl ifanc gymryd amser i addasu i offer newydd. Gall defnyddio offer cynnal wrth orwedd yn ystod y dydd helpu i wella goddefgarwch yn y nos.

A ellir newid ystum fy mhlentyn neu berson ifanc wrth ddefnyddio offer cynnal wrth orwedd?

Mae rhai offer yn haws i'w haddasu ar gyfer newid ystum nag eraill. Bydd eich therapydd yn ystyried hyn ac yn rhoi cyngor yn ôl yr angen yn ystod yr asesiad.

Pwy fydd yn helpu i osod hyn i fyny ac yn fy nysgu i'w ddefnyddio?

Unwaith y bydd asesiad wedi'i gwblhau, bydd eich ffisiotherapydd a/neu therapydd galwedigaethol yn gosod yr offer cynnal wrth orwedd ar wely eich plentyn neu berson ifanc. Byddant yn gweithio gyda chi i wneud yn siŵr eich bod yn gwybod sut i addasu a defnyddio'r offer cynnal wrth orwedd. Gellir darparu cyfarwyddiadau ysgrifenedig a/neu luniau os oes angen.

A oes unrhyw risgiau?

Bydd eich therapydd yn siarad â chi am anghenion penodol eich plentyn neu berson ifanc ac yn nodi unrhyw risgiau posibl. Bydd asesiad risg manwl yn cael ei gwblhau i sicrhau bod risgiau'n cael eu hystyried a'u lleihau lle bo modd. Bydd hyn yn cynnwys ymgynghori ag ymgynghorydd neu feddyg teulu eich plentyn neu berson ifanc ac unrhyw weithwyr proffesiynol perthnasol eraill gyda'ch caniatâd.

Am ba mor hir y bydd angen defnyddio'r offer cynnal wrth orwedd?

Fel arfer mae'r angen am offer cynnal wrth orwedd yn hirdymor ond mae pob plentyn a pherson ifanc yn wahanol. Mae angen mwy o gefnogaeth ar rai nag eraill ac mae eu hanghenion yn newid dros amser, yn enwedig wrth iddynt dyfu a newid siâp. Bydd eich therapyddion yn gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod sut i fonitro'r offer ac yn sylwi pan fydd angen gwneud adolygiad.

A ellir ei gludo i leoliad arall (ee seibiant, ysbyty, gwyliau)?

Gellir cludo rhai offer cynnal wrth orwedd yn haws nac eraill. Bydd eich therapydd yn eich cynghori.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon ynghylch y defnydd o offer cynnal wrth orwedd, trafodwch y rhain gyda'ch ffisiotherapydd a/neu Therapydd Galwedigaethol.

RHIFAU CYSWLLT
Canolfan Blant Caerffili 02920 867447
Canolfan Blant Nevill Hall 01873 732712
Canolfan Blant Serennu 01633 748000
Anableddau Dysgu Oedolion 01633 656300