



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Cefnogi teuluoedd

gyda phlant â
pharlys yr
ymennydd



Datblygwyd gyda chefnogaeth gan deuluoedd
a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol lleol.



Cyflwyniad

Darlunion ni'r daflen hon i roi gwybodaeth i deuluoedd â phlentyn sydd wedi cael diagnosis o barlys yr ymennydd yn ddiweddar.

1

Beth yw parlys yr ymennydd?

2

Sut fydd hyn yn effeithio ar fy mhlentyn?

3

Pwy fydd yn cefnogi fy mhlentyn?

4

Sut ydw i'n gallu cefnogi fy mhlentyn?

5

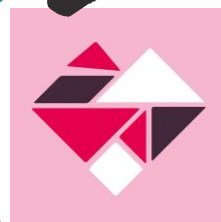
Ble galla i ddysgu mwy?

Beth yw parlys yr ymennydd?

Parlys yr ymennydd (*cerebral palsy*) yw'r enw ar **grŵp o gyflyrau sy'n effeithio ar ymennydd** babi sy'n tyfu. Yn benodol, y negeseuon sy'n cael eu hanfon o'r ymennydd i'r cyhyrau ac yn ôl eto. Mae hyn yn achosi anawsterau **gyda symud**, osgo a rheolaeth dros y cyhyrau. Dyma'r achos mwyaf cyffredin o anabledd corfforol yn ystod plentynod yn y Deyrnas Unedig.



Cliciwch arna i!



Beth sy'n ei achosi?

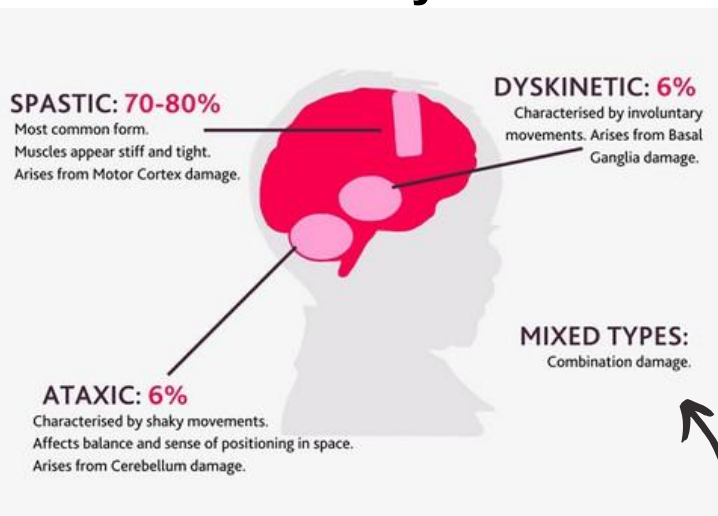
Mae parlys yr ymennydd yn cael ei achosi gan **niwed i'r ymennydd** yn ystod beichiogrwydd, yn ystod genedigaeth neu yn ystod dwy flynedd gyntaf bywyd. Gall hyn fod oherwydd llai o gyflenwad ocsigen, gwaedu, haint neu anaf. Weithiau does dim modd dod o hyd i'r achos byth. Mae'r niwed yn **para am oes**, sy'n golygu nad oes iachâd. Efallai y bydd plant yn profi newidiadau i'w gweithrediad wrth iddyn nhw dyfu, ond mae llawer o ffyrdd i helpu'ch plentyn.

Sut fydd hyn yn effeithio ar fy mhlentyn?

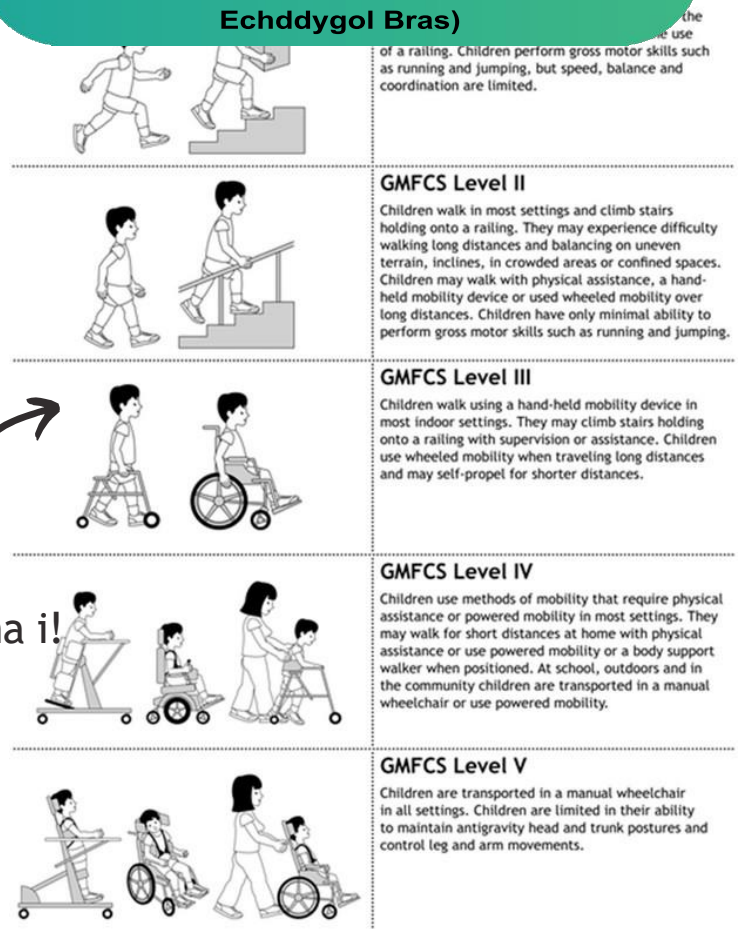
Mae parlys yr ymennydd (CP) yn effeithio ar bob plentyn yn wahanol. Mae'n dibynnu ar faint a ble mae niwed i'r ymennydd. Efallai y bydd gan rai plant anawsterau iechyd neu ddatblygiadol eraill fel epilepsi, anhawster bwydo neu anawsterau dysgu yn ogystal â chyfyngiadau wrth symud.

Mae systemau dosbarthu wedi eu datblygu i helpu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i ddisgrifio effaith weithredol parlys yr ymennydd ar eich plentyn. Isod mae dau o'r systemau dosbarthu hyn. Mae eraill yn disgrifio'r effaith ar freichiau ac ar leferydd.

Mathau o Barlys yr Ymennydd



GMFCS (System Dosbarthu Gweithrediad Echddygol Bras)



Cliciwch arna i!

Cliciwch arna i!

Mae rhieni yn aml yn ei chael hi'n anodd delio ag ansicrwydd pan fydd eu plentyn yn cael diagnosis o barlys yr ymennydd am y tro cyntaf.

Gall ei wynebu un dydd ar y tro fod yn ffordd dda o reoli hyn. Estynnwch allan at eich teulu a'ch ffrindiau, sefydliadau cymorth a theuluoedd eraill.

Bydd troi at wasanaethau cymorth fel ffisiotherapi yn helpu'ch plentyn i gyrraedd ei botensial llawn.



Pwy fydd yn cefnogi fy mhlentyn?

Efallai y bydd rhai, neu'r cyfan, o'r gweithwyr proffesiynol hyn yn cymryd rhan (yn dibynnu ar anghenion eich plentyn).

Meddygon

Gall y rhain fod yn baediatregwyr, paediatregwyr cymunedol, niwrolegwyr a/neu lawfeddygon orthopedig.

Ffisiotherapyddion

Cymorth a chynghor ag ymarferion yn seiliedig ar weithgareddau bob dydd i helpu i wella cryfder a rheolaeth dros y cyhyrau, gwella cydbwysedd, gwella symudiad a chefnogi datblygiad sgiliau gweithredol ac annibyniaeth.

Therapyddion Galwedigaethol

Gweithio gyda'ch plentyn ar nodau ystyrlon, gweithredol i wella ei sgiliau chwarae a byw. Efallai y bydd angen offer addasadol ar eich plentyn hefyd yn y cartref a'r ysgol i gefnogi ei annibyniaeth.

Therapi Iaith a Lleferydd (SLT)

Cefnogi eich plentyn gyda chyfathrebu. Efallai y bydd angen cymhorthion cyfathrebu. Gallan nhw gynnig asesiadau a chynghor ar lyncu oherwydd gall anawsterau gyda llyncu achosi risg o allsugno

Ymwelydd Iechyd

Gweithio gyda chi a'ch teulu i nodi unrhyw anghenion iechyd / datblygiadol. Maen nhw'n bwynt cyswllt cyntaf gwyb, maen nhw'n rhoi cynghor a gallan nhw eich cyfeirio at wasanaethau lleol.



Cliciwch arna i!



Deietegydd

Eich cefnogi chi a'ch plentyn i gael y maeth gorau posibl i gynorthwyo twf, gweithrediad dyddiol a lles. Gall hyn fod trwy amrywiaeth o dechnegau bwydo a gallai gynnwys cynhyrchion maeth arbenigol.

Elusennau a sefydliadau

Bydd rhai sefydliadau cymorth lleol yn cael eu trafod yn nes ymlaen yn y taflen.

Sut ydw i'n gallu helpu fy mhlentyn?

- Datblygu nodau gyda'ch plentyn a'r tîm gofal iechyd.

Wrth i un nod gael ei gyflawni, datblygwch yr un nesaf .

- Annog ei uchelgeisiau a'i dalentau.

Mae nifer o weithgareddau ar gael sy'n ddiogel ac wedi'u haddasu ar gyfer plant â pharlys yr ymennydd.

- Darparu amgylchedd diogel, amyneddgar a meithringar iddo ddysgu a thyfu.

Fel gyda phob plentyn, mae angen cariad, amynedd a diogelwch ar blant sydd â pharlys yr ymennydd i ffynnu hyd eithaf eu gallu.



Mae magu plentyn ag anabledd yn cymryd amser, ymdrech, empathi ac amynedd. *Ti'n gallu neud hyn!*



Cliciwch arna i!

Cliciwch arna i!



- Ymgysylltu â therapi gartref.

Bydd eich ffisiotherapyddion a therapyddion eraill yn cynnig cyngor i chi yn ystod eich apwyntiadau. Bydd dilyn y cyngor hwn gartref yn helpu iechyd a datblygiad eich plentyn.

- Gofalu am eich hun.

Datblygu rhwydwaith cymorth. Bydd dyddiau da a drwg. Bydd datblygu mecanweithiau ymdopi iach i reoli hyn o fudd i chi, eich teulu a'ch plentyn yn y tymor hir.

- Ceisiwch gymorth pan fydd ei angen arnoch.

Peidiwch ofni gofyn am gymorth. Gall estyn allan at rieni eraill, eich tîm gofal iechyd neu sefydliadau cymorth eraill fod yn fuddiol. Gall dysgu am barlys yr ymennydd fod yn ffordd wych o deimlo mewn rheolaeth. Gwnewch yn siŵr bod y wybodaeth yn dod o ffynonellau priodol (mae llawer ar gael yn y daflen hon!).

The Six F-Words for Child Development

1



FUNCTION

I might do things differently but I **CAN** do them. How I do it is not important. Please let me try!



2

FAMILY

They know me best and I trust them to do what's best for me. Listen to them. Talk to them. Hear them. Respect them.

3



FITNESS

Everyone needs to stay fit and healthy, including me. Help me find ways to keep fit.



4

FRIENDS

Having childhood friends is important. Please give me opportunities to make friends with my peers.

5



FUN

Childhood is about fun and play. This is how I learn and grow. Please help me do the activities that I find the most fun.

6

FUTURE

I will grow up one day, so please find ways for me to develop independence and be included in my community.



Ble galla i ddysgu mwy?

Mae yna lawer o elusennau/ sefydliadau cymorth sy'n gweithio i gefnogi plant gyda pharllys yr ymennydd. Yn aml mae gan eu gwefannau lwyth o wybodaeth ddefnyddiol. Isod mae

ychydig o bethau y gallech chi eu hystyried.

Cliciwch arna i!

Mae gan y logos ar y dde i gyd ddolenni i wefannau!



CP Cymru

Yn lleol, mae llawer o deuluoedd yn cael eu cyfeirio at CP Cymru. Os yw'ch babi dan 2 oed, gallwch atgyfeirio eich hun at Y Gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar Dechrau Gwell, Dyfodol Gwell. Mae'r gwasanaeth hwn yn cael ei argymhell yn fawr gan lawer o deuluoedd.

Mae ganddo hefyd lwyth o wybodaeth ar ei wefan a gall ei wasanaeth cymorth i deuluoedd fod yn ffordd dda o gwrdd â theuluoedd eraill.

Scope

Elusen sy'n ymgychu dros gydraddoldeb i bobl anabl yng Nghymru a Lloegr. Mae'n darparu gwybodaeth ymarferol a chefnogaeth emosiynol.

S=

Whizz-Kidz

Gweithio gyda phobl ifanc sy'n defnyddio cadair olwyn a theuluoedd i ddarparu'r gadair olwyn a'r offer cywir ar eu cyfer. Mae hefyd yn darparu rhaglenni i helpu'ch plentyn i gael y gorau o'u hoffer.



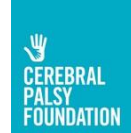
Cerebra

Mae Cerebra yn elusen sy'n cefnogi plant â chyflyrau ymennydd. Mae ganddo lwyth o wybodaeth gan gynnwys Canllawiau i Rien i Thaflenni Ffeithiau, gwasanaeth cyngor ar gwsge a gwasanaeth hawliau cyfreithiol.



Cliciwch arna i!

Llyfrau, cylchgronau,
podlediadau



Mae gan Cerebral Palsy Guide a Sefydliad Parlys yr Ymennydd restrau o adnoddau defnyddiol fel llyfrau, podlediadau ac ati. Mae hyn yn cynnwys llyfrau plant.

Taflenni eraill tebyg i'r un hwn

Mae byrddau iechyd eraill wedi datblygu taflenni gwybodaeth am barlys yr ymennydd tebyg i'r un yma. Mae gwefan Ysbyty Coleg Prifysgol Llundain yn benodol yn cynnwys llawer o wybodaeth am agweddau eraill fel 'camweithrediad coluddyn a'r bledren', 'gweithgareddau bywyd beunyddiol' a 'delio â blinder'. Mae gan Wasanaethau Cymunedol Swydd Gaergrawnt wybodaeth am gadw gwylidwriaeth ar glun ac asgwrn cefn



Ffynonellau gwybodaeth eraill



SNAP Cymru

Elusen yng Nghymru sy'n cynnig cyngor a chefnogaeth gydag anghenion addysgol eich plentyn.



GOV.uk

Mae ganddo gyngor a gwybodaeth am lwfans byw i'r anabl ac anghenion addysgol arbennig.



Chwaraeon Anabledd Cymru

Mae'n cynnig miloedd o gyfleoedd chwaraeon cynhwysol i bobl anabl ledled Cymru.