



UK Government

SYLWCH AC EILYDDI WCH

Canllawiau Cyfergyd y DU ar gyfer
Chwaraeon Di-Elit (Llawr Gwlad)

Ebrill 2023



Cefnogwyd gan



Cynnwys

- 3** Cyflwyniad
- 5** Beth yw cyfergyd?
- 7** Beth sy'n achosi cyfergyd?
- 7** Beth all fod y canlyniadau?
- 7** Asesiad cychwynnol
- 8** Baneri coch
- 9** Dechrau symptomau
- 9** Sut i nodi cyfergyd
- 10** Cliwiau neu arwyddion gweladwy
- 10** Symptomau cyfergyd
- 11** Rheoli ar unwaith
- 12** I'w wneud ac i beidio â'i wneud
- 13** Beth yw eich rôl chi?
- 15** Adfer cyfergyd
- 16** Amseroedd adfer
- 17** Dychwelyd graddedig i weithgarwch (addysg/gwaith) a chwaraeon

Cyflwyniad

Bwriad y canllawiau canlynol yw rhoi gwybodaeth am sut i nodi cyfergyd ac ar sut y dylid ei reoli o adeg anafiadau hyd at ddychweliad diogel i addysg, gwaith a chwarae chwaraeon.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i bwriadu ar gyfer y cyhoedd ac i unigolion sy'n cymryd rhan ym mhob camp ar lawr gwlad – oedran ysgol gynradd ac i fyny - lle nad yw Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol fel arfer ar gael ar y safle i reoli unigolion cyfergyd.

Mae'r ddogfen hon yn cynnwys gwybodaeth feddygol gyffredinol, ond nid yw hyn yn gyfystyr â chyngor meddygol ac ni ddylid dibynnu arno felly. Nid yw'r canllawiau hyn chwaith yn disodli cyngor meddygol gan ymarferydd meddygol cymwys neu ddarparwr gofal iechyd. Rhaid i chi beidio â dibynnu ar y canllawiau hwn yn ddewis arall yn lle gofyn am gyngor meddygol gan ymarferydd meddygol cymwys neu ddarparwr gofal iechyd. Yn benodol, os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am fater meddygol penodol dylech ymgynghori ar unwaith ag ymarferydd meddygol cymwys neu ddarparwr gofal iechyd. Os ydych yn meddwl eich bod yn dioddef o gyflwr meddygol dylech geisio sylw meddygol ar unwaith. Ni ddylech fyth oedi cyn gofyn am gyngor meddygol, diystyru cyngor meddygol na rhoi'r gorau i driniaeth feddygol oherwydd gwybodaeth sydd yn y canllawiau hyn.

Ar bob lefel ym mhob camp, os amheuir bod unigolyn yn cael cyfergyd, rhaid eu tynnu'n syth o'r chwarae.

SYLWCH AC EILYDDIWCH

Ni ddylai unrhyw un ddychwelyd i gystadleuaeth, hyfforddiant neu wersi Addysg Gorfforol o fewn 24 awr i amheuaeth o gyfergyd. Ni ddylai unrhyw un sydd ag amheuaeth o gyfergyd yrru cerbyd modur (e.e. car neu feic modur), reidio beic, gweithredu peiriannau, neu yfed alcohol o fewn 24 awr i gyfergyd a dylai gyrwyr masnachol dan amheuaeth (HGV ac ati) ofyn am adolygiad gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol cyn gyrru.

Dylai pawb yr amheuir eu bod wedi cael cyfergyd gael eu hasesu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol neu drwy gael mynediad i'r GIG drwy ffonio 111 o fewn 24 awr i'r anaf. Os oes pryderon am anaf sylweddol arall neu bresenoldeb '[baneri coch](#)' dylai'r chwaraewr gael asesiad meddygol brys ar y safle neu mewn Adran Damweiniau ac Achosion Brys (A&E) ysbyty gan ddefnyddio trosglwyddiad ambiwlans drwy ffonio 999 os oes angen.

Yn gyffredinol, dylai unrhyw un sydd â chyfergyd orffwys am 24-48 awr ond gall ymgymryd â gweithgareddau hawdd o fyw a cherdded bob dydd, ond rhaid osgoi ymarfer corff dwys, gwaith heriol, neu chwaraeon. Wedyn gallant symud ymlaen drwy [raglen dychweliad graddedig i weithgarwch \(addysg/gwaith\) a chwaraeon](#).

Dylai unrhyw un sydd â symptomau sy'n parhau'n hwy na 28 diwrnod gael eu hasesu a'u rheoli gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol (e.e. eu Meddyg Teulu)

Prif bwyntiau

- Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd wedi cael cyfergyd yn gwella'n llawn gydag amser.
- Anaf i'r ymennydd yw cyfergyd.
- Mae pob cyfergyd yn ddifrifol.
- Gall anaf i'w ben fod yn angheuol.
- Mae'r rhan fwyaf o gyfergydion yn digwydd heb golli ymwybyddiaeth (cael eich "lorio").
- Rhaid i unrhyw un sydd ag un neu ragor o gliwiau gweladwy, neu symptomau anaf i'w ben gael eu tynnu ar unwaith o'r chwarae neu hyfforddiant ac ni ddylai gymryd rhan mewn unrhyw chwaraeon corfforol neu weithgarwch gwaith pellach, hyd yn oed os bydd symptomau'n datrys, nes y bydd asesiad gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol neu drwy gael gysylltu â'r GIG drwy ffonio 111, y dylid ei geisio o fewn 24 awr.
- Mae dychwelyd i addysg/gwaith yn cael blaenoriaeth dros ddychwelyd i chwaraeon.
- Ni ddylai unigolion sydd â chyfergyd ddychwelyd i chwarae chwaraeon sy'n peryglu anaf i'r pen ond ar ôl dilyn [rhaglen dychweliad graddedig i weithgarwch \(addysg/gwaith\) a chwaraeon](#).
- Dylid rheoli pob cyfergyd yn unigol, ond ni ddylid dychwelyd i gystadlu **cyn** 21 diwrnod ar ôl anaf.
- Dylai unrhyw un sydd â symptomau ar ôl 28 diwrnod ofyn am gyngor meddygol gan eu meddyg teulu (y gallai fod angen atgyfeiriad ac adolygiad arbenigol yn eu tro).

Beth yw cyfergyd?

Mae cyfergyd yn anaf trawmatig i'r ymennydd sy'n arwain at aflonyddu ar swyddogaeth yr ymennydd. Mae'n effeithio ar y ffordd mae person yn meddwl, yn teimlo ac yn cofio pethau.

Mae colli ymwybyddiaeth (cael eich "llorio") yn digwydd mewn llai na 10% o gyfergydion ac nid yw'n ofynnol ar gyfer gwneud diagnosis o gyfergyd. Fodd bynnag, mae unrhyw un sy'n colli ymwybyddiaeth oherwydd anaf i'w ben wedi cael cyfergyd.

Dylai unrhyw un sydd ag amheuaeth o gyfergyd gael ei dynnu ar unwaith o'r maes chwarae a'i asesu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol neu gael mynediad i'r GIG drwy ffonio 111 o fewn 24 awr i'r anaf.

SYLWCH AC EILYDDIWCH





Gall cyfergyd effeithio ar bobl mewn pedwar prif fan,

Corfforol

e.e. cur pen, pendro, newidiadau i'r golwg

Prosesu meddyliol

e.e. peidio â meddwl yn glir, teimlo eich bod wedi'ch arafu

Hwyliau

e.e. byr eich tymer, trist, emosiynol

Cwsg

e.e. methu â chysgu neu orgysgu

Gall fod adegau pan na fydd gan y person arwyddion gweladwy megis edrych yn wag a bod oddi ar gydbwysedd. Gall fod yn anodd iawn gwahaniaethu cyfergyd rhag anafiadau eraill mwy difrifol, megis gwaedu yn yr ymennydd. Gall anafiadau sylweddol eraill, megis anafiadau i'r gwddf neu'r wyneb, hefyd ddigwydd ynghyd â chyfergyd.

Gall parhau i chwarae ymlaen gyda symptomau cyfergyd eu gwneud yn waeth, gan oedi gwella'n sylweddol, a phe bai anaf arall i'r pen ddigwydd, arwain at anaf mwy difrifol ac mewn achosion prin, marwolaeth (neu syndrom ail drawiad fel y'i gelwir). Dyma pam mae mor bwysig tynnu unrhyw un sydd ag amheuaeth o gyfergyd o'r gweithgaredd sy'n cyflwyno perygl yn syth.

Beth sy'n achosi cyfergyd?

Gall cyfergyd gael ei achosi gan ergyd uniongyrchol i'r pen ond gall hefyd ddigwydd pan fydd cnociau i rannau eraill o'r corff yn arwain at symud y pen yn gyflym (e.e. anafiadau ar ddull atchwipio).

Beth all canlyniadau cyfergyd fod?

Mae hanes o gyfergyd(ion) blaenorol yn cynyddu'r risg o gael cyfergyd pellach, a allai wedyn gymryd mwy o amser i wella.

Mae hanes cyfergyd diweddar hefyd yn cynyddu'r risg o anafiadau eraill sy'n gysylltiedig â chwaraeon (e.e. anafiadau cyhyrsgerbydol).

Gall cyfergydion ddigwydd ar unrhyw oedran. Fodd bynnag, mae plant a phobl ifanc:

- Yn gallu bod yn fwy agored i gyfergyd.
- Yn cymryd mwy o amser i adfer a gall dychwelyd i addysg yn rhy gynnar waethygu symptomau ac ymestyn adferiad.
- Yn fwy agored i gymhlethdodau niwrolegol prin a pheryglus, gan gynnwys marwolaeth a achosir gan ail drawiad cyn gwella o gyfergyd blaenorol.

Asesiad cychwynnol

Dylai pawb yr amheuir eu bod wedi cael cyfergyd gael eu hasesu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol neu drwy gael mynediad i'r GIG drwy ffonio 111 o fewn 24 awr i'r anaf. Os oes pryderon am anaf sylweddol arall neu bresenoldeb '[baneri coch](#)' dylai'r chwaraewr gael asesiad meddygol brys ar y safle neu mewn Adran Damweiniau ac Achosion Brys (A&E) ysbyty gan ddefnyddio trosglwyddiad ambiwlans drwy ffonio 999 os bydd angen.

Baneri coch – gofyn am asesiad meddygol brys

Os caiff unrhyw un o'r 'baneri coch' canlynol eu hadrodd neu eu harsylwi, dylai'r chwaraewr dderbyn asesiad meddygol brys gan safle gofal iechyd proffesiynol priodol neu mewn Adran Damweiniau ac Achosion Brys (A&E) ysbyty gan ddefnyddio trosglwyddiad ambiwlans brys os bydd angen:

- Unrhyw golled o ymwybyddiaeth oherwydd yr anaf
- Ymwybyddiaeth sy'n dirywio (mwy cysglyd)
- Amnesia (dim cof) am ddigwyddiadau cyn neu ar ôl yr anaf
- Dryswch neu llidiowgrwydd cynyddol
- Newid ymddygiad anarferol
- Unrhyw ddiffyg niwrolegol newydd e.e.
 - Anhawster ynghylch deall, siarad, darllen neu ysgrifennu,
 - Llai o ymdeimlad
 - Colli cydbwysedd
 - Gwendid
 - Golwg dwbl
- Trawiad/confylsiwn neu blycio aelodau corff neu orwedd yn anhyblyg/digyffro oherwydd sbasm y cyhyrau
- Cur pen difrifol neu gynyddol
- Chwydu dro ar ôl tro
- Poen gwddf difrifol
- Unrhyw amheuaeth o dorri asgwrn penglog (e.e. cwt, cleisio, chwyddo, poen difrifol ar safle'r anaf)
- Hanes blaenorol o lawdriniaeth ar yr ymennydd neu anhwylder gwaedu
- Therapi 'teneuo gwaed' presennol
- Meddwdod presennol oherwydd cyffuriau neu alcohol



Dechrau symptomau

Mae symptomau cyntaf cyfergyd fel arfer yn ymddangos yn syth neu o fewn munudau o'r anaf ond fe allen nhw gael eu gohirio ac ymddangos dros y 24-48 awr cyntaf yn dilyn anaf i'r pen. Dros y dyddiau nesaf, gall symptomau ychwanegol ddod i'r amlwg (e.e. newidiadau i hwyliau, anhwylderau cwsig, problemau gyda chanolbwyntio).

Sut i nodi cyfergyd

Gall sylwi ar effeithiau pen a chliwiau gweladwy cyfergyd fod yn anodd mewn chwaraeon sy'n symud yn gyflym. Cyfrifoldeb pawb - chwaraewyr, hyfforddwyr, athrawon, dyfarnwyr, gwylwyr, a theuluoedd - yw gwyllo am unigolion sydd ag amheuaeth o gyfergyd a sicrhau eu bod yn cael eu tynnu'n ddi-oed o'r chwarae. Mae parhau i chwarae yn dilyn cyfergyd yn beryglus ac yn arwain at gyfnod adferiad hwy.

Cofiwch mai'r prif nod yw amddiffyn yr unigolyn rhag anaf pellach trwy eu tynnu o'r chwarae yn syth. Ni ddylid caniatáu dychwelyd i chwarae tan ar ôl cael ei werthuso gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol a chwblhau'n llwyddiannus raglen dychweliad graddedig i weithgarwch (addysg/gwaith) a chwaraeon.

Os oes unrhyw un o'r cliwiau neu'r symptomau gweladwy canlynol yn bresennol yn dilyn anaf i'r pen, dylid amau bod gan y chwaraewr gyfergyd a'i dynnu'n syth o chwarae neu hyfforddiant a'i werthuso gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol.



Cliwiau gweledig (arwyddion) cyfergyd

Beth a welwch chi

Gall unrhyw un neu ragor o'r cliwiau gweladwy canlynol ddangos cyfergyd:

- Colli ymwybyddiaeth neu ymatebolrwydd
- Gorwedd heb symud ar y ddaear/araf wrth godi
- Simsan ar draed/problemau cydbwysedd neu faglu/ anghydsymudiad
- Golwg syfrdan, gwag neu absennol.
- Araf wrth ymateb i gwestiynau
- Wedi drysu/ddim yn ymwybodol o ddarnau chwarae neu ddigwyddiadau
- Gafael/cydio yn y pen
- Trawiad/confylsiwn ergyd
- Ystum tonig – gorwedd yn anhyblyg/digyffro oherwydd sbasm cyhyrau (o bosibl yn ymddangos yn anymwybodol)
- Mwy emosiynol/pigog nag arfer ar gyfer y person hwnnw
- Chwydu

Symptomau cyfergyd wrth gael anaf neu'n fuan ar ôl anaf

Betha ddywedir wrthyhch/beth y dylech ofyn amdano

Gall presenoldeb unrhyw un neu fwy o'r arwyddion a'r symptomau canlynol awgrymu cyfergyd:

- Dryslyd (ddim yn ymwybodol o'u hamgylchfyd e.e. gwrthwynebydd, cyfnod, sgôr)
- Cur pen
- Pendro/teimlad o golli cydbwysedd
- Roedd cymylu meddyliol, dryswch neu deimlo eich bod wedi arafu'n llwyr
- Syrthni/teimlo eich bod 'yn y niwl'/anhawster canolbwytio
- Problemau gweledol
- Cyfog
- Blinder
- 'Pwysau yn y pen'
- Sensitifrwydd i olau neu sain
- Mwy emosiynol
- Ddim yn teimlo'n iawn
- Pryderon wedi'u mynegi gan riant, swyddog, gwylwyr ynghylch chwaraewr



Rheoli amheuaeth o gyfergyd ar unwaith

Dylid TYNNU UNRHYW UN SYDD AG AMHEUAETH O GYFERGYD YN SYTH O'R CHWARAE.

SYLWCH AC EILYDDIWCH

Ar ôl ei dynnu'n ddiogel o'r chwarae, ni ddylid dychwelyd y chwaraewr i weithgarwch y diwrnod hwnnw a hyd nes y bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol wedi dweud nad yw'n gyfergyd neu fod y claf wedi cwblhau rhaglen dychweliad graddedig i weithgarwch (addysg/gwaith) a chwaraeon.

Os amheuir anaf i'r gwddf, dim ond gan Weithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol gyda hyfforddiant priodol y dylai'r chwaraewr gael ei symud.

RHAID i gyd-chwaraewyr, hyfforddwyr, swyddogion cyfatebol, rheolwyr tîm, gweinyddwyr neu rieni/gofalwyr sy'n amau y gallai rhywun fod wedi cael cyfergyd wneud eu gorau i sicrhau bod yr unigolyn yn cael ei dynnu o'r chwarae cyn gynted ag y bo modd ac yn y modd mwyaf diogel posibl.

Dylai unrhyw un yr amheuir ei fod wedi cael cyfergyd:

- Gael ei dynnu o'r chwarae yn syth.
- Cael ei asesu gan Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol priodol ar y safle neu gael mynediad i'r GIG drwy ffonio 111 ymhen 24 awr i'r digwyddiad.
- Gorffwys a chysgu yn ôl yr angen am y 24-48 awr cyntaf – mae hyn yn dda ar gyfer adferiad. Mae gweithgareddau hawdd o fyw a cherdded bob dydd hefyd yn dderbyniol.
- Cadwch y defnydd o ffôn clyfar, sgrin a chyfrifiadur i'r isafswm am o leiaf y 48 awr cyntaf. Dangoswyd bod cyfyngu ar amser sgrîn yn gwella adferiad.

Ni ddylai unrhyw un yr amheuir iddo gael gyfergyd:

- Gael ei adael ar ei ben ei hun yn y 24 awr gyntaf.
- Yfed alcohol yn y 24 awr gyntaf a/neu os yw'r symptomau'n parhau.
- Gyrru cerbyd modur yn ystod y 24 awr gyntaf. Dylai gyrwyr masnachol (HGV ac ati) ofyn am adolygiad gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol cyn gyrru.



Yn dilyn amheuaeth o gyfergyd, beth yw eich rôl?

Hyfforddwyr, athrawon, gwirfoddolwyr

- Tynnu'r unigolyn o'r maes chwarae yn ddiogel a sicrhau nad ydynt yn dychwelyd i chwarae yn y gêm honno hyd yn oed os ydyn nhw'n dweud bod eu symptomau wedi'u datrys.
- Gwylwch y chwaraewr neu neilltuo oedolyn cyfrifol i fonitro'r unigolyn unwaith y bydd y chwaraewr wedi cael ei dynnu.
- Os yw chwaraewr o dan 18 oed, cysylltwch â rhiant/gwarcheidwad i'w hysbysu o'r cyfergyd posibl.
- Trefnu bod y chwaraewr yn cyrraedd adre'n ddiogel.
- Trefnu i oedolyn cyfrifol oruchwylio'r chwaraewr dros y 24-48 awr nesaf.
- Sicrhau bod unrhyw ffurflen adroddiad anafiadau perthnasol yn cael ei chwblhau a'i storio gan y clwb/ysgol/sefydliad.
- Dilynwch [raglen dychweliad graddedig i weithgarwch\(addysg/gwaith\) a chwaraeon](#) gyda phwyslais ar orffwys cymharol ar y dechrau a dychwelyd i addysg/gwaith cyn dychwelyd i hyfforddiant ar gyfer chwaraeon.

Rhieni, gofalwyr

- Mynnwch fanylion llawn am y digwyddiad.
- Peidiwch â gadael eich plentyn ar ei ben ei hun am y 24 awr gyntaf.
- Trefnwch i'ch plentyn gael ei asesu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol ar y safle o fewn 24 awr neu drwy gael mynediad i'r GIG drwy ffonio 111.
- Monitrwch eich plentyn i weld a yw'r arwyddion a symptomau cyfergyd yn gwaethygu am o leiaf 24-48 awr.
- Anogwch eich plentyn i orffwys/cysgu ar y dechrau yn ôl yr angen a chyfyngu'r defnydd o ffôn clyfar/cyfrifiadur a sgrin am y 24-48 awr gyntaf.
- Rhowch wybod i'r ysgol/gwaith/clybiau chwaraeon eraill am yr amheuaeth o gyfergyd.
- Cefnogwch eich plentyn i ddilyn [rhaglen dychweliad graddedig i weithgarwch \(addysg/gwaith\) a chwaraeon](#).

Chwaraewyr

- Stopiwch chwarae/hyfforddi **yn syth** os cewch unrhyw symptomau cyfergyd.
- Byddwch yn onest o ran sut rydych chi'n teimlo a rhoi gwybod am unrhyw symptomau ar unwaith i'ch hyfforddwr, meddyg a/neu riant.
- Mae oedi cyn adrodd a than-adrodd symptomau wedi bod yn gysylltiedig ag adferiad hwy ac wedi creu oedi cyn dychwelyd i weithgarwch ac fe allai beryglu adferiad anghyflawn yr ymennydd.
- Os oes gennych symptomau parhaus, peidiwch â dychwelyd i weithgarwch hyfforddi neu chwaraeon nes cael eich gwerthuso gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol.
- Rhowch wybod i'ch ysgol/gwaith/clybiau chwaraeon.
- Dilynwch y rhadlen dychweliad graddedig i weithgarwch (addysg/gwaith) a rhadlen chwaraeon.
- Yn ystod hyfforddiant a gemau gwylwch bob amser am gyd-chwaraewyr a'u hannog i fod yn onest ac i roi gwybod am unrhyw symptomau cyfergyd.
- Os ydych yn cwestiynu a allai fod gan chwaraewr arall symptomau cyfergyd, rhowch wybod am hyn i'r hyfforddwr, swyddog gêm neu'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol.



Adferiad ar ôl cyfergyd

Y rhaglen dychweliad graddedig i weithgarwch (addysg/gwaith) a chwaraeon

Yn gyffredinol, cyfnod byr o orffwys cymharol (24-48 awr) ac wedyn dychweliad graddedig fesul cam i fywyd arferol ac wedyn chwaraeon yw conglfaen rheoli cyfergyd. Yn y 24-48 awr gyntaf, mae'n iawn gwneud gweithgareddau meddyliol megis darllen, a gweithgareddau byw'n ddyddiol yn ogystal â cherdded.

Ar ôl asesiad cychwynnol a chadarnhad o gyfergyd gan Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol priodol neu drwy'r GIG drwy ffonio 111, [gall y rhaglen dychweliad graddedig i weithgarwch \(addysg/gwaith\) a chwaraeon](#) fel arfer gael ei hunan-reoli, er y dylai symptomau difrifol neu hir (dros 28 diwrnod) fod o dan oruchwyliaeth Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol priodol a bydd rheolaeth yn dibynnu ar ddifrifoldeb symptomau a'r mathau o symptomau a thrafferthion sy'n bresennol. Mae hyn yn amrywio o berson i berson ac nid yw'n broses 'un maint i bawb'.

Ar ôl cyfnod o 24-48 awr o orffwys cymharol, dychweliad graddedig i fywyd arferol (addysg/gwaith) a chwaraeon nad yw'n gwaethygu symptomau presennol, yn fwy nag ysgafn, neu'n creu symptomau newydd yw'r prif nod. Mae hyn cyn ystyried dychwelyd i chwaraeon.

Mae'n dderbyniol caniatáu i fyfyrwyr ddychwelyd i weithgareddau ysgol neu waith, ac wedyn yr ysgol neu'r gwaith yn rhan-amser (e.e. hanner diwrnod neu gyda seibiannau wedi'u trefnu), hyd yn oed os yw'r symptomau'n dal i fod yn bresennol, ar yr amod nad yw'r symptomau'n ddifrifol nac yn gwaethygu'n sylweddol. Y cam olaf wrth ddychwelyd i'r ysgol neu weithgarwch gwaith yw pan fydd yr unigolyn yn ôl i weithgarwch meddyliol llawn cyn-anaf, a dylai hyn ddigwydd cyn bod dychwelyd i chwaraeon anghyfyngedig yn cael ei ystyried.

Yn debyg i'r dilyniant dychwelyd i addysg/gwaith, gall y dilyniant dychwelyd i chwaraeon ddigwydd ar gyfradd nad yw, yn fwy nag ysgafn, yn gwaethygu'r symptomau presennol neu'n cynhyrchu symptomau newydd. Mae'n dderbyniol dechrau gweithgaredd aerobig ysgafn (e.e. cerdded, loncian ysgafn, reidio beic llonydd ac ati), hyd yn oed os yw'r symptomau'n dal i fod yn bresennol, ar yr amod eu bod yn sefydlog ac nad ydynt yn gwaethygu ac mae'r gweithgaredd yn cael ei atal os bydd symptomau'n gwaethygu'n fwy nag yn ysgafn. Mae gwaethygiadau symptomau fel arfer yn fyr (sawl munud i ychydig oriau) a gellir aildechrau'r gweithgaredd unwaith na fydd y symptomau'n gwaethygu.

Er y gall symptomau ddatrys yn dilyn cyfergyd, mae'n cymryd mwy o amser i'r ymennydd wella. Y nod yw:

Adfer y person – rhoi amser i'r ymennydd wella

Mae amser adfer ar ôl cyfergyd yn amrywio

Mae'r rhan fwyaf o symptomau cyfergyd yn cael eu datrys o fewn pythefnos i bedair wythnos, ond gall rhai gymryd mwy o amser. Mae pawb yn unigryw yn eu cyfnod adfer a dyna pam mae cwblhau [rhaglen dychweliad graddedig i weithgarwch \(addysg/gwaith\) a chwaraeon](#) yn bwysig er mwyn lleihau'r risgiau o adferiad araf, anaf pellach i'r ymennydd, a phroblemau tymor hwy. Gall plant a phobl ifanc gymryd mwy o amser i wella nag oedolion.

Os yw'r symptomau'n parhau am fwy na 28 diwrnod, mae angen i unigolion gael eu hasesu gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol - fel arfer eu meddyg teulu.

Sylwer y gall cur pen barhau am rai misoedd neu ragor, ymhell ar ôl i'r anaf aciwt o'r cyfergyd gael ei ddatrys. Gallant ymdebygu i feigr yn a gallant fod yn gysylltiedig â chyfog a sensitifrwydd i olau a/neu sain. Weithiau maen nhw'n dod o anaf i'r gwddf. Nid yw symptomau sy'n parhau fel arfer oherwydd anaf mwy difrifol i'r ymennydd ac, os nad yw'r cur pen yn cael ei gynyddu gan weithgarwch meddyliol neu gorfforol ac mae'r amledd a'r dwyster yn cael ei reoli'n ddigonol, ni ddylai atal unigolyn rhag dychwelyd i'r ysgol, gwaith a gweithgarwch corfforol.



Dychweliad graddedig i weithgarwch (addysg/gwaith) a chwaraeon

Trosolwg

- Yn gyffredinol, mae cyfnod byr o orffwys cymharol (y 24-48 awr gyntaf) ac wedyn dychweliad graddedig i fywyd arferol (addysg, gwaith, ymarfer lefel isel), ac wedi hynny i chwaraeon yn ddiogel ac effeithiol.
- Mae dilyniant drwy'r cyfnodau isod yn ddibynnol ar y ffaith nad yw'r gweithgaredd yn gwaethgu symptomau'n fwy nag yn ysgafn. Dylid gofyn am gyngor meddygol gan y GIG drwy 111 os yw'r symptomau'n dirywio neu os nad ydynt yn gwella 14 diwrnod wedi'r anaf. Dylai'r rhai sydd â symptomau ar ôl 28 diwrnod ofyn am gyngor meddygol drwy eu meddyg teulu.
- Mae cymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol ysgafn yn fuddiol a dangoswyd ei fod yn cael effaith gadarnhaol ar adferiad ar ôl y cyfnod cychwynnol o orffwys cymharol. Dylid canolbwyntio ar ddychwelyd i weithgareddau dyddiol arferol mewn addysg a gwaith cyn gweithgareddau chwaraeon anghyfyngedig.

Os bydd symptomau'n parhau y tu hwnt i 28 diwrnod cadwch draw o chwaraeon a gofynnwch am gyngor meddygol gan feddyg teulu

Nodiadau

- Mae'r rhaglen dychweliad graddedig i weithgarwch (addysg/gwaith) a chwaraeon wedi'i chynllunio i ganiatáu dychweliad i addysg, gwaith a chwaraeon yn ddiogel ar ôl cyfergyd i'r mwyafrif llethol o athletwyr na fyddant yn elwa o reolaeth unigol ar eu hadferiad.
- Efallai y bydd gan rai athletwyr, fel sy'n digwydd mewn chwaraeon Elit a Phroffesiynol, fynediad at Weithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol sy'n brofiadol ym maes rheoli cyfergyd mewn chwaraeon sy'n cymryd cyfrifoldeb am gynllun rheoli unigoledd, strwythuredig, amlfoddol, aml-ddisgyblaethol i gynnwys elfennau meddygol, seicolegol, gwybyddol, vestibwlar a chyhyrserbydol. Gall athletwyr sy'n cael eu rheoli mewn llwybrau Gofal Uwch o'r fath gael eu clirio'n ffurfiol ar gyfer dychwelyd i gystadlu yn gynharach.

CRYNODEB DYCHWELIAD GRADDEDIG I ADDYSG/GWAITH A CHWARAEON (Gweler y tabl llawn isod am fanylion)

Cyfnod 1	Gorffwys Cymharol am 24–48 awr <ul style="list-style-type: none"> • Lleihau amser sgrîn • Ymarfer corff ysgafn*
Cyfnod 2	Cyflwyno gweithgareddau dyddiol yn raddol <ul style="list-style-type: none"> • Gweithgareddau i ffwrdd o'r ysgol/gwaith (cyflwyno'r teledu, cynyddu darllen, gemau ac ati)* • Ymarfer corff – gweithgarwch corfforol ysgafn (e.e. teithiau cerdded byr)*
Cyfnod 3	Cynyddu goddefgarwch ar gyfer gweithgareddau meddyliol ac ymarfer corff <ul style="list-style-type: none"> • Cynyddu gweithgareddau astudio/cysylltiedig â gwaith gyda chyfnodau gorffwys* • Cynyddu dwyster ymarfer corff*
Cyfnod 4	Dychwelyd i astudio/gweithio a hyfforddiant chwaraeon <ul style="list-style-type: none"> • Dychweliad rhan-amser i addysg/gwaith* • Dechrau gweithgareddau hyfforddi heb risg o ergyd i'r pen*
Cyfnod 5	Dychwelyd i waith/addysg arferol a hyfforddiant llawn <ul style="list-style-type: none"> • Gwaith/addysg llawn • Os nad oes symptomau ar ôl gorffwys am 14 diwrnod ystyriwch hyfforddiant llawn
Cyfnod 6	Dychwelyd i gystadlu mewn chwaraeon (DDIM cyn diwrnod 21) cyn belled â'ch bod heb symptomau ar ôl gorffwys am 14 diwrnod ac yn ystod hyfforddiant cyn cystadlu Cyfnod 5

*gorffwyswch tan y diwrnod trannoeth os yw'r gweithgaredd hwn yn cynyddu symptomau yn fwy nag yn ysgafn.

Rhaglen dychweliad graddedig i weithgarwch (addysg/gwaith) a chwaraeon

Cyfnod	Ffocws	Disgrifiad o'r gweithgaredd	Sylwadau
Cyfnod 1	Cyfnod gorffwys cymharol (24-48 awr)	Cymerwch hi'n hawdd am y 24-48 awr gyntaf ar ôl amheuaeth o gyfergyd. Mae'n well lleihau unrhyw weithgarwch i slotiau 10 i 15 munud. Gallwch chi gerdded, darllen a gwneud rhai gweithgareddau dyddiol hawdd ar yr amod nad yw eich symptomau cyfergyd yn cynyddu'n fwy nag yn ysgafn. Dylid cadw amser ffôn neu sgrîn gyfrifiadur i'r isafswm absoliwt i helpu adferiad.	
Cyfnod 2	Dychwelyd i weithgareddau dyddiol arferol y tu allan i'r ysgol neu'r gwaith.	<ul style="list-style-type: none"> Cynyddu gweithgareddau meddyliol trwy ddarllen hawdd, teledu cyfyngedig, gemau, a defnydd cyfyngedig o ffôn a chyfrifiadur. Cyflwyno gweithgareddau ysgol a gwaith yn raddol gartref. Gellir cynyddu maint y gweithgareddau meddyliol cyn belled nad ydynt yn cynyddu'r symptomau yn fwy nag yn ysgafn. 	Efallai y bydd rhai symptomau ysgafn wrth wneud gweithgaredd, sy'n iawn. Os ydynt yn gwaethgu'n fwy nag yn ysgafn oherwydd y gweithgaredd meddyliol neu gorfforol yng Nghyfnod 2, gorffwyswch am ychydig nes iddynt fynd.
	Gweithgarwch Corfforol (e.e. wythnos 1)	<ul style="list-style-type: none"> Ar ôl y 24-48 awr gychwynnol o orffwys cymharol, cynyddwch weithgarwch corfforol ysgafn yn raddol. Cynyddwch weithgareddau dyddiol megis symud o gwmpas y tŷ, gorchwylion syml a theithiau cerdded byr. Gorffwyswch am gyfnod byr os yw'r gweithgareddau hyn yn cynyddu symptomau'n fwy nag yn ysgafn. 	
Cyfnod 3	Cynyddu goddefgarwch ar gyfer gweithgareddau meddwl	<ul style="list-style-type: none"> Unwaith y gellir goddef lefel arferol o weithgareddau dyddiol wedyn archwiliwch y posibilrwydd o ychwanegu rhywfaint o weithgarwch cysylltiedig ag ysgol neu waith yn y cartref, megis gwaith cartref, cyfnodau hwy o ddarllen neu waith papur mewn blociau 20 i 30 munud gyda seibiant byr ar ôl pob bloc. Trafodwch gyda'r ysgol neu'r cyflogwr am ddychwelyd yn rhan-amser, amser am orffwys neu seibiannau, neu wneud oriau cyfyngedig bob wythnos o'r cartref 	Gall symud ymlaen yn rhy gyflym drwy gyfnodau 3 - 5 tra bydd symptomau'n gwaethgu'n sylweddol yn sgil ymarfer corff arafu adferiad. Er mai cur pen yw'r symptom mwyaf cyffredin yn dilyn cyfergyd a gall hyn barhau am rai misoedd, dylid cyfyngu ymarfer corff i'r hyn nad yw'n ei waethgu'n fwy nag yn sgafn. Yn gyffredinol, mae symptomau sy'n gwaethgu yn sgil gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff yn ddiogel, yn fyr ac yn hunan-gyfyngol ac fel arfer maent yn parhau o sawl munud i ychydig oriau.
	Ymarfer aerobig ysgafn (e.e. wythnosau 1 neu 2)	<ul style="list-style-type: none"> Cerdded neu feicio llongydd am 10-15 munud. Dechreuwch ar ddwyster lle rydych chi'n gallu siarad yn hawdd mewn brawddegau byr. Gellir cynyddu hyd a dwyster yr ymarfer yn raddol yn ôl goddefgarwch. Os yw'r symptomau'n cynyddu'n fwy nag yn ysgafn, neu fod symptomau newydd yn ymddangos, stopiwch a gorffwys am gyfnod byr. Aildechreuwch ar lefel is o ddwyster ymarfer corff nes gallu ei oddef heb fwy na gwaethgu symptomau'n ysgafn. Mae teithiau cerdded bywiog a hyfforddiant ymwrthedd pwysau'r corff ar ddwyster isel yn iawn ond nid ymarfer corff dwysedd uchel na hyfforddiant ymwrthedd pwysau ychwanegol. 	

Rhaglen dychweliad graddedig i weithgarwch (addysg/gwaith) a chwaraeon

Cyfnod	Ffocws	Disgrifiad o weithgarwch	Sylwadau
Cyfnod 4	Dychwelyd i astudio a'r gwaith	<ul style="list-style-type: none"> Efallai y bydd angen ystyried dychwelyd yn rhan-amser i'r ysgol neu leihau gweithgareddau yn y gweithle (e.e. hanner diwrnodau, seibiannau, osgoi gwaith corfforol caled, osgoi astudiaethau cymhleth). 	Gall symud ymlaen yn rhy gyflym drwy gyfnodau 3 - 5 tra bydd symptomau'n gwaethygu'n sylweddol yn sgil ymarfer corff arafu adferiad. Er mai cur pen yw'r symptom mwyaf cyffredin yn dilyn cyfergyd a gall hyn barhau am rai misoedd, dylid cyfyngu ymarfer corff i'r hyn nad yw'n ei waethygu'n fwy nag yn ysgafn. Yn gyffredinol, mae symptomau sy'n gwaethygu yn sgil gweithgarwch corfforol ac ymarfer corff yn ddiogel, yn fyr ac yn hunan-gyfyngol ac fel arfer maent yn parhau o sawl munud i ychydig oriau.
	Hyfforddiant di-gyswllt (e.e. yn ystod wythnos 2)	<ul style="list-style-type: none"> Dechrau gweithgareddau hyfforddi mewn chwaraeon o'ch dewis unwaith nad ydych yn profi symptomau wrth orffwys o'r cyfergyd diweddar. Mae'n bwysig osgoi unrhyw weithgareddau hyfforddi sy'n cynnwys ergydion pen neu lle gall fod risg o anaf i'r pen. Nawr cynyddwch ddwyyster yr ymarfer corff a hyfforddiant ymwrthedd. 	
Cyfnod 5	Dychwelyd i weithgarwch academiaidd neu gysylltiedig â gwaith llawn	<ul style="list-style-type: none"> Dychwelyd i weithgarwch llawn a dal i fyny ar unrhyw waith a gollwyd. 	Dylai unigolion ond dychwelyd i weithgareddau hyfforddi sy'n cynnwys ergydion pen neu lle y gallai fod risg o anaf i'w pen pan nad ydynt wedi cael symptomau wrth orffwys o'u cyfergyd diweddar ers 14 diwrnod. Dylai ailadrodd symptomau cyfergyd yn dilyn ergyd pen mewn hyfforddiant sbarduno tynnu'r chwaraewr o'r gweithgaredd.
	Gweithgareddau hyfforddi anghyfyngedig (nid cyn wythnos 3)	<ul style="list-style-type: none"> Pan na fydd symptomau wrth orffwys o'r cyfergyd diweddar am 14 diwrnod gellir ystyried dechrau gweithgareddau hyfforddi sy'n cynnwys ergydion pen neu lle y gallai fod risg o anaf i'r pen. 	
Cyfnod 6	Dychwelyd i gystadlu	<p>Ni ddylid cyrraedd y cyfnod hwn cyn diwrnod 21* (fan cynharaf) a dim ond os nad yw symptomau ar ôl gorffwys wedi'u profi o'r cyfergyd diweddar yn y 14 diwrnod blaenorol ac os nad oes symptomau bellach yn ystod hyfforddiant cyn cystadlu.</p> <p>* Dydd y cyfergyd yw Diwrnod 0 (gweler yr enghraifft isod).</p>	<p>Mae datrys symptomau yn un ffactor yn unig sy'n dylanwadu ar yr amser cyn dychwelyd yn ddiogel i gystadlu gyda risg ragweladwy o anaf i'r pen. Bydd tua dwy ran o dair o unigolion yn gallu dychwelyd i chwaraeon llawn erbyn 28 diwrnod ond gall plant, pobl ifanc ac oedolion ifanc gymryd mwy o amser.</p> <p>Bydd angen cyngor penodol sydd wedi'i deilwra ar bobl anabl sydd y tu allan i gyloch gwaith y canllawiau hyn.</p>

Enghraifft:

- Cyfergyd ar ddydd Sadwrn 1 Hydref (Diwrnod 0)
- Pob symptom sy'n gysylltiedig â chyfergyd wedi'i ddatrys erbyn dydd Mercher 5 Hydref (Diwrnod 4)
- Bydd angen dim llai na 14 diwrnod cyn i'r unigolyn dychwelyd i hyfforddiant sy'n benodol i chwaraeon ac sy'n cynnwys ergydion i'r pen neu le y gall fod perygl o anaf i'r pen (Cyfnod 5) ar ddydd Mercher 19 Hydref (Diwrnod 18)
- Parhewch i gael eich arwain gan yr argymhellion uchod ac, os na fydd symptomau'n dychwelyd, gall yr unigolyn ystyried dychwelyd i chwaraeon cystadleuol gyda risg o ergyd i'r pen ar ddydd Mercher 26 Hydref (Diwrnod 25)

Os bydd symptomau'n parhau y tu hwnt i 28 diwrnod - peidiwch â chymryd rhan mewn chwaraeon a dylid gofyn am gyngor meddygol gan feddyg teulu (y gallai wedyn fod angen atgyfeiriad ac adolygiad arbenigol ar ei gyfer)

IF IN DOUBT, SIT THEM OUT

Canllawiau Cyfergyd y DU ar gyfer Chwaraeon Di-Elit (Llawr Gwlad)

Mawrth 2023



UK Government

Cefnogwyd gan



Mae'r canllawiau hyn wedi bod yn gydweithrediad rhwng rhanddeiliaid allweddol ym maes chwaraeon, gweithgarwch corfforol ac addysg, darparwyr gofal iechyd athletwyr, sefydliadau ymchwil, Coleg Brenhinol y Meddygon Teulu, Coleg Brenhinol Meddygaeth Frys, Cymdeithas Llawfeddygon Niwrolegol Prydain ac adrannau llywodraethol o bob un o bedair Gwlad Gartref y DU. Estynnir diolchiadau arbennig i'r ymgyrchydd cyfergyd Peter Robinson ac am greu "Sylwch ac Eilyddiwch" ("If In Doubt, Sit Them Out").