

Mae cyfergyd (concussion) yn beryglus

Canllawiau Llywodraeth Cymru ar
gyfergywn chwaraeon ysgol a chwaraeon
cymunedol hyd at 19 oed



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

www.cymru.gov.uk



Cyfergyd chwaraeon?
Sylwch ac eilyddiwch

Mae cyfergyd yn beryglus a gall fod yn anghueol os na chaiff ei drin yn iawn, felly mae'n bwysig bod pawb yn gwybod beth yw'r symptomau a pha gamau i'w cymryd.



Dim ond 14 oed oedd Benjamin Robinson pan fu farw yn sgil cyfergyd dwbl yn ystod gêm rygbi ysgol yng Ngogledd Iwerddon. Cafodd Ben ei gyfergyd cyntaf ar ddechrau'r ail hanner ond chwaraeodd ymlaen am 25 munud arall a chael dau wrthdrawiad trwm arall. Dyfarnodd y Crwner mai "syndrom ail wrthdrawiad" (SIS) yn dilyn cyfergyd oedd yn gyfrifol am farwolaeth Ben, a gellid bod wedi'i osgoi pe byddai rhywun wedi gallu adnabod arwyddion cyfergyd a'i dynnu o'r gêm.

Mae rhai chwaraeon yn amlwg yn fwy peryglus na'i gilydd, ond mae cyfergyd yn gallu digwydd mewn unrhyw weithgaredd chwaraeon neu hamdden. Ar draws Llywodraeth Cymru, rydyn ni'n ymrwymo i weithio gyda'n holl bartneriaid i sicrhau bod yr arweiniad diweddaraf ar ymwybyddiaeth o gyfergyd yn helpu i osgoi trasiedi i holl blant a phobl i fanc Cymru.

Mae angen eich help chi i hyrwyddo'r daflen hon a'i negeseuon allweddol mor eang â phosibl, mewn ysgolion ymhlith chwaraewyr a rhieni, er mwyn codi ymwybyddiaeth am y mater pwysig hwn.

Mae cyrff chwaraeon yn ystyried cyfergyd yn fater difrifol iawn. Mae Undeb Rygbi Cymru'n dilyn polisi'r Bwrdd Rygbi Rhyngwladol yn llym iawn ac yn cefnogi 'sylwch ac eilyddiwch'.

Dywedodd Prav Mathema, Rheolwr Meddygol Cenedlaethol yr Undeb:

"Mae cyfergyd yn fater difrifol. Rhaid i ni i gyd gymryd cyfrifoldeb i sylwi ar unrhyw un a allai fod yn dioddef cyfergyd, a'i dynnu o'r cae. Rydyn ni wedi datblygu rhaglen addysg genedlaethol ar gyfer Rygbi yng Nghymru, sy'n cynnwys arweiniad manwl ar y mater hwn. Lluniwyd y rhaglen hon gan ddefnyddio canllawiau'r Bwrdd Rygbi Rhyngwladol (IRB)."

Mae gan holl feddygon Cymdeithas Bêl-droed Cymru gymwysterau a hyfforddiant priodol i allu adnabod ac ymdrin â chyfergyd.

Dyweddodd Dr Jonathan Houghton, Prif Swyddog Meddygol y Gymdeithas:

“Mae Cymdeithas Bêl-droed Cymru’n ymrwymo i ymdrin â chyfergyd mewn Chwaraeon mewn modd sy’n feddygol briodol ac mae’n gwbl gefnogol i ganllawiau consensws Zurich - a ddatblygwyd gan arweinwyr byd ym maes cyfergyd chwaraeon ac sy’n cael eu hystyried yn safon aur ar gyfer ymdrin â’r cyflwr cyffredin hwn.”

Beth yw cyfergyd?

Rhywbeth sy’n aflonyddu ar weithrediad yr ymennydd yw cyfergyd sy’n cael ei achosi gan rym uniongyrchol neu anuniongyrchol i’r pen neu’r gwddf.

Mae’n arwain at amrywiaeth o arwyddion neu symptomau, ac **yn aml nid yw’n golygu bod unigolyn yn anymwybodol.**

Dylid amau cyfergyd os ceir **un neu ragor** o’r canlynol:

- Symptomau (e.e. cur pen, teimlo fel cyfogi, problemau gweld)
- Arwyddion corfforol (e.e. simsanu, diffyg cydsymud neu syrthio’n anymwybodol)
- Nam ar yr ymennydd (e.e. dryswch, colli cof)
- Ymddygiad anarferol (e.e. newid personoliaeth, ymateb anarferol)

Ymdrin â chyfergyd - Sylwch ac eilyddiwch

1. Mae’r arweiniad hwn yn berthnasol i bawb dan 19 oed. Rhaid ymdrin o ddifrif â chyfergyd i ddiogelu lles athletwyr ifanc.
2. Dylid tynnu unrhyw un dan 19 oed yr amheuir ei fod yn dioddef cyfergyd o’r gêm ar unwaith a rhaid iddo beidio â dychwelyd i’r gêm na hyfforddi ar yr un diwrnod â’r cyfergyd posibl.

3. Argymhellir y dylid cyfeirio unrhyw chwaraewr yr amheuir ei fod yn dioddef cyfergyd at weithiwr iechyd proffesiynol i gael ei asesu. Oni bai bod gweithiwr iechyd proffesiynol wedi cadarnhau na chafwyd cyfergyd, rhaid i chwaraewyr ddilyn y protocol Dychwelyd Graddedig i Chwarae (DGCh) yn llawn (gweler y protocol DGCh a argymhellir isod).
4. Ar ôl dioddef cyfergyd, rhaid i chwaraewr orffwys am o leiaf 14 diwrnod a pheidio â hyfforddi, cymryd rhan mewn gemau na gwneud unrhyw beth sy'n golygu gwneud llawer o waith meddwl.
5. Ar ôl cyfnod gorffwys sydd o leiaf 14 diwrnod, os yw'r chwaraewr yn gwbl rydd o symptomau, a heb fod yn cymryd meddyginiaeth sy'n addasu symptomau cyfergyd, rhaid dilyn y protocol Dychwelyd Graddedig i Chwarae (DGCh) (gweler y protocol a argymhellir isod).
6. Yn dilyn cyfergyd, argymhellir bod pob person ifanc yn cael cyngor gan weithiwr iechyd proffesiynol addas cyn dychwelyd i chwarae.

Dychwelyd i'r ysgol

- Mae'n rhesymol i blentyn neu berson ifanc golli diwrnod neu ddau o ysgol ar ôl cyfergyd, ond mae absenoldeb estynedig yn anarferol. Dylid cael cyngor gan weithiwr iechyd proffesiynol cyn dychwelyd i'r ysgol.
- Gall cyfergyd gael effaith ar allu plentyn neu berson ifanc i ddysgu a pherfformio yn yr ysgol a dylai athrawon roi ystyriaeth i hyn.



Mae Llywodraeth Cymru'n cydnabod cymorth cydweithwyr yn yr Alban, Gogledd Iwerddon, Cymdeithas Bêl-droed Cymru, Undeb Rygbi Cymru a'r Bwrdd Rygbi Rhyngwladol wrth ddatblygu'r cyngor hwn.

Rhagor o arweiniad: Adnabod cyfergyd

I helpu i adnabod cyfergyd mewn plant a pobl ifanc.

CYMORTH POCED I ADNABOD CYFERGYD

Cymorth i adnabod cyfergyd mewn plant, pobl ifanc ac oedolion



SYLWCH AC EILYDDIWCH

Dylid amau cyfergyd os ceir **un neu ragor** o'r cliwiau gweledol, arwyddion, symptomau neu gamgymeriadau cof canlynol wrth ateb cwestiynau

1. Cliwiau gweledol sy'n awgrymu cyfergyd

Gall unrhyw un neu ragor o'r cliwiau gweledol canlynol fod yn arwydd o gyfergyd posibl:

Bod yn anymwybodol neu beidio ag ymateb
Gorwedd yn ddi-symud ar y llawr / Araf yn codi
Simsanu wrth sefyll / Problemau cydbwysedd neu syrthio /
Trafferthion cydsymud
Cydio yn y pen
Golwg ddryslyd, ddi-glem neu wag
Dryslyd / Ddim yn ymwybodol o'r chwarae neu'r digwyddiadau

2. Arwyddion a symptomau sy'n awgrymu cyfergyd

Gallai unrhyw un neu ragor o'r arwyddion a symptomau canlynol awgrymu cyfergyd:

- Bod yn anymwybodol
- Ffit
- Problemau cydbwysedd
- Cyfog neu chwydu
- Syrthni
- Mwy emosiynol
- Anniddigrwydd
- Tristwch
- Blinder neu egni isel
- Nerfus neu bryderus
- "Ddim yn teimlo'n iawn"
- Trafferth cofio
- Cur Pen
- Pendro
- Dryswch
- Teimlo'n araf
- "Pwysau yn y pen"
- Gweld yn anegrlur
- Sensitifrwydd i olau
- Amnesia
- Teimlo fel pe bai "mewn niwl"
- Poen Gwddf
- Sensitifrwydd i sŵn
- Trafferth canolbwytio

3. Y Cof

Gallai methu ag ateb unrhyw rai o'r cwestiynau hyn yn iawn awgrymu cyfergyd.

"Ym mha leoliad ydyn ni heddiw?"

"Pa hanner o'r gêm ydyn ni ynddo?"

"Pwy sgoriodd ddiwethaf yn y gêm hon?"

"Pa dim fuoch chi'n ei chwarae yr wythnos ddiwethaf / yn y gêm ddiwethaf?"

"Ai eich tim chi enillodd y tro diwethaf?"

Os oes amheuaeth bod athletwr yn dioddef cyfergyd, dylid ei DYNNU O'R CHWARAE AR UNWAITH, ac ni ddylai ddechwyn hyd nes y bydd wedi cael asesiad meddygol. Ni ddylid gadael athletwyr yr amheuir eu bod wedi dioddef cyfergyd ar eu pen eu hunain ac ni ddylen nhw yrru cerbyd.

Ym mhob achos lle ceir amheuaeth o gyfergyd, yr argymhelliaid yw cyfeirio'r chwaraewr at weithiwr meddygol proffesiynol i gael diagnosis ac arweiniad yn ogystal â phenderfyniad ynglŷn â dychwelyd i chwarae, hyd yn oed os yw'r symptomau'n diflannu.

BANERI COCH

Os oes UNRHYYW RAI o'r canlynol i'w gweld dylid tynnu'r chwaraewr o'r cae yn ddiogel ar unwaith. Os nad oes gweithiwr meddygol proffesiynol ar gael, ystyriwch fynd â'r chwaraewr mewn ambiwlans am asesiad meddygol brys:

- Yr athletwr yn cwyno o boen yn y gwddf
- Colli ymwybyddiaeth
- Dryswch neu anniddigrwydd cynnyddol
- Cur pen difrifol neu sy'n gwaethgu
- Chwydu dro ar ôl tro
- Newid ymddygiad anarferol
- Ffitiau
- Gweld dwbl
- Gwendid neu binnau bach / llosgi yn y breichiau neu'r coesau

Cofiwch:

- Ym mhob achos, dylid dilyn egwyddorion sylfaenol cymorth cyntaf (perygl, ymateb, llwybr anadlu, anadlu, cylchrediad)
- Peidiwch â cheisio symud y chwaraewr (oni bai bod angen cynnal y llwybr anadlu) os nad ydych wedi'ch hyfforddi i wneud hynny
- Peidiwch â thynnu'r helmet (os oes un) os nad ydych wedi'ch hyfforddi i wneud hynny.

o McCrory et. al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013

Cyfergyd chwaraeon?
Sylwch ac eilyddiwch

Protocol dychwelyd i chwarae ar ôl cyfergyd

Gellir defnyddio'r protocol syml hwn i ystyried pryd y dylai plant a phobl ifanc ddychwelyd yn raddol i chwarae ar ôl anaf pen.






Protocolau Dychwelyd Gradeddig i Chwarae (DGCh) ar ôl cyfergyd a argymhellir gan Llywodraeth Cymru ar gyfer Chwaraeon Ysgol a Chwaraeon Cymunedol hyd at 19 oed (oed chwaraewr ar 1 Medi y flwyddyn ysgol berthnasol).

PEIDIWCH Â DYCHWELYD I CHWARAE NA PHARHAU I CHWARAE NEU HYFFORDDI OS OES UNRHYW SYMPTOMAU GENNYCH CHI - CEISIWCH GYNGOR MEDDYGOL

CYFLWYNIAD:

- Yn dilyn cyfergyd, rhaid i chwaraewr orffwys am gyfnod o 14 diwrnod o leiaf (dim gormod o ymarfer corfforol na deallusol).
- Dim ond pan fo'r cyfnod gorffwys sy'n ofynnol wedi dod i ben ac, ar bob cam, dim ond os yw chwaraewr yn gwbl rydd o symptomau a heb orfod cymryd meddyginiaeth sy'n addasu symptomau cyfergyd, y gellir dechrau ar y protocol DGCh.
- Rhaid cael cyngor gweithiwr iechyd proffesiynol yn ystod y cyfnod gorffwys ac wrth dychwelyd i chwarae.

Ni ddylai unrhyw chwaraewr sydd â symptomau yn dilyn anaf i'r pen ddychwelyd i hyfforddi na chwarae tra bo'r symptomau'n parhau. Gallai ail anaf pen i chwaraewr nad yw wedi gwella'n iawn o gyfergyd arwain at anaf difrifol i'r ymennydd neu farwolaeth.

DYCHWELYD GRADDEDIG I CHWARAE CAM 1 - GORFFWYS (O LEIAF 14 DIWRNOD DGCh)	 ARGYMHELLIR CAEL CADARNHAD MEDDYGOL PROFFESIYNOL	DYCHWELYD GRADDEDIG I CHWARAE CAMAU 2-4 (O LEIAF 6 DIWRNOD DGCh)	 ARGYMHELLIR CAEL CADARNHAD MEDDYGOL PROFFESIYNOL	DYCHWELYD GRADDEDIG I CHWARAE CAM 5 (O LEIAF 2 DDIWRNOD DGCh)	DYCHWELYD GRADDEDIG I CHWARAE CAM 6 (YN DILYN O LEIAF 22 O DDIWRNODAU DGCh)
O leiaf 14 diwrnod o orffwys, heb ormod o ymarfer corfforol na deallusol. Os yw'r chwaraewr yn rhydd o symptomau yn ystod y cyfnod hwn, a heb fod yn cymryd meddyginiaeth ar gyfer cyfergyd, dylai dychwelyd i'r ysgol neu'r coleg.	RHYBUDD! Dim ond os nad oes gan y chwaraewr symptomau ac nad yw'n cymryd meddyginiaeth sy'n addasu symptomau cyfergyd y dylid dechrau Cam 2 y protocol dychwelyd i chwarae	Cam 2 - Ymarfer aerobig ysgafn 48 awr Cam 3 - Ymarfer sy'n benodol i chwaraeon 48 awr Cam 4 - Drilliau Hyfforddiant Digsywlt 48 awr Ewch ymlaen i'r cam nesaf dim ond os nad oes symptomau ac nad oes meddyginiaeth yn cael ei chymryd ar gyfer cyfergyd, am 48 awr.	RHYBUDD! Dim ond os yw'r chwaraewr yn rhydd o symptomau a meddyginiaeth y dylid awdurdodi chwaraeon cyswilt	Cam 5 - Hyfforddiant cyswilt llawn 48 awr Ewch ymlaen i'r cam nesaf dim ond os nad oes symptomau ac nad oes meddyginiaeth yn cael ei chymryd ar gyfer cyfergyd, am 48 awr.	Cam 6 - Dychwelyd i chwarae Y diwrnod cyntaf i dychwelyd yw'r 23ain diwrnod ar ôl y cyfergyd, dim ond os nad oes symptomau ac os nad oes meddyginiaeth ar gyfer cyfergyd yn cael ei chymryd
 Rhaid cymryd camau ychwanegol os bydd unigolyn yn dioddef cyfergyd ar fwy nag un achlysur. Dylai gweithiwr iechyd proffesiynol, gydag arbenigedd mewn cyfergyd chwaraeon, asesu a rheoli unrhyw chwaraewr sy'n cael ail achos o gyfergyd o fewn 12 mis, sydd â hanes o gyfergydiau niferus, chwaraewr sy'n dangos arwyddion anarferol neu sy'n cymryd amser hir i wella. Os bydd unrhyw symptomau'n dychwelyd yn ystod y cyfnod DGCh, rhaid cyfeirio'r unigolyn i gael cyngor meddygol.					

Mae Llywodraeth Cymru'n argymhell ym mhob achos lle amheuir cyfergyd, y dylid cyfeirio'r chwaraewr at weithiwr iechyd proffesiynol i gael ei asesu ac i gael arweiniad ar benderfyniadau ynghylch dychwelyd i chwarae, hyd yn oed os yw'r symptomau'n diflannu
Hoffai Llywodraeth Cymru ddiolch i'r Bwrdd Rygbi Rhyngwladol ac i Undeb Rygbi Cymru am eu cymorth wrth ddatblygu'r tabl uchod

**Cyfergyd chwaraeon?
Sylwch ac eilyddiwch**