17.Ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED)



**Maint y grŵp**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach



**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED) (lluniau a thestun) ar y** [**dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED)**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing-when-an-aed-is-available/)

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu (AED)’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut mae adnabod pan na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu pan fydd AED ar gael.
* Dysgu’r cam gweithredu allweddol i helpu pan nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu pan fydd AED ar gael.

## Trosolwg

Mae pobl ifanc yn dysgu am rywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu a beth mae hyn yn ei olygu a beth yw AED. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu a’r camau allweddol i’w cymryd pan na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu a phan fydd AED ar gael, fel eu bod yn fwy abl, parod a hyderus i helpu.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu mynd i wefan Hyrwyddwyr cymorth cyntaf a’ch bod yn gallu symud drwy’r tudalennau rhyngweithiol ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED)](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing-when-an-aed-is-available/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu (AED)’.

Tynnwch sylw’r dysgwyr at y rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn neu sefydlwch reolau sylfaenol. I gael arweiniad ar sut i wneud hynny, darllenwch y canllawiau [Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/guidance-and-support/)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Gofynnwch i’r bobl ifanc:

* Beth mae ddim yn ymateb yn ei olygu? *Mae hyn yn golygu pan nad yw rhywun yn symud ac nad yw’n ymateb pan fyddwch yn galw ei enw neu’n taro ei ysgwyddau. Os nad yw oedolyn yn ymateb, efallai y bydd angen i chi daro’n galetach neu ysgwyd ei ysgwyddau.*
* Sut maen nhw’n gallu gweld a yw rhywun yn anadlu? *Gwyro ei ben yn ôl ac edrych ar ei frest neu ei stumog i weld a yw’n symud. Gwrando am anadl a theimlo anadl ar eich boch. Os nad yw’n anadlu, ni fydd ei frest na’i stumog yn symud. Fyddwch chi ddim yn clywed nac yn teimlo arwyddion o anadlu.*
* Beth yw AED? *Diffibriliwr allanol awtomatig yw AED. Mae’n beiriant sy’n gallu rhoi sioc i galon rhywun os nad yw’n gweithio’n iawn. Dim ond os bydd ei angen y bydd yr AED yn rhoi sioc i rywun – ni fydd byth yn rhoi sioc i galon iach. Mae’n rhoi cyfarwyddiadau ar sut i’w ddefnyddio er mwyn i unrhyw un allu ei ddefnyddio.*
* Ydych chi erioed wedi gweld AED? Ble? *Mae AEDs ar gael mewn llawer o fannau cyhoeddus, fel gorsafoedd trenau, canolfannau siopa ac ysgolion.*
* Sut gallai rhywun deimlo pan na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu? *Pan na fydd rhywun yn ymateb nac yn anadlu, gall achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus. Y peth pwysicaf i’w wneud yw gweithredu’n gyflym i’w helpu a cheisio peidio â chynhyrfu.*
* Beth allwch chi ei wneud i helpu pan nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu pan fydd AED ar gael? *Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu pan fydd AED ar gael, yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i'r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED)](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing-when-an-aed-is-available/). Dangoswch y gweithgaredd rhyngweithiol ar y dudalen we. Bydd yn ymddangos fel cyfres o sleidiau y gallwch weithio drwyddyn nhw gyda'r grŵp. Neu, gallech osod sgriniau unigol neu sgriniau a rennir i’r grŵp i weithio drwy’r gweithgaredd.
2. Dangoswch y mesurydd hyder i’r grŵp neu tynnwch sylw’r grŵp ato ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED)](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing-when-an-aed-is-available/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo y gallan nhw helpu pan nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu pan fydd AED ar gael?
3. Ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf - ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED)](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/unresponsive-and-not-breathing-when-an-aed-is-available/), ewch drwy stori CJ, sydd i'w gweld fel cyfres o luniau a thestun. Gallech ofyn i’r dysgwyr ddarllen y sleidiau. Ar ôl dangos y stori, gofynnwch i’r bobl ifanc:

* Beth oedd yn digwydd yn stori CJ? *Yn y gampfa, mae’n gweld dyn yn syrthio ac yna nid yw’n ymateb.*
* Sut gallai CJ fod wedi teimlo? Sut gallai Joy a’r bobl eraill gerllaw fod wedi teimlo? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel, yn poeni, wedi dychryn, ond hefyd pethau fel yn barod i helpu ac yn hyderus eu bod yn gwybod beth i’w wneud.*
* Beth wnaeth ffrind CJ i helpu? *Edrychodd i weld a oedd yn anadlu. Dywedodd wrth ei chwaer am ffonio 999 a nôl AED wrth iddo wasgu ar frest yr unigolyn.*
* Beth arall oedden nhw’n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangoson nhw? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel ymateb yn gyflym, helpu, caredig.*

## *Logo Description automatically generated*Cwestiynau y gallai’r dysgwyr eu gofyn

Efallai y bydd gan y dysgwyr gwestiynau am y sgil hon. Cofiwch ddarparu blwch cwestiynau dienw ar gyfer cwestiynau yr hoffan nhw eu gofyn yn breifat. Y sgiliau allweddol yw’r pethau pwysicaf y dylen nhw eu cofio, ond gallwch ddod o hyd i wybodaeth ychwanegol a allai eich helpu i ateb eu cwestiynau yma:

* Pam mae’n rhaid i mi wyro ei ben yn ôl i wneud yn siŵr ei fod yn anadlu?

*Pan na fydd unigolyn yn ymateb, gall ei gyhyrau ymlacio a’i dafod ddisgyn yn ôl a blocio ei lwybr anadlu. Wrth wyro ei ben yn ôl, mae ei dafod yn dod ymlaen, ac nid yw’n blocio ei lwybr anadlu, a allai fod yn ddigon i’w helpu i anadlu.*

* Os ydw i ar fy mhen fy hun, a ddylwn i adael yr unigolyn i fynd i nôl AED?

*Arhoswch gyda’r unigolyn a dechrau gwasgu ei frest (a rhoi anadliadau achub os yw’n blentyn neu os ydych chi’n teimlo’n hyderus i wneud hynny). Gwaeddwch am help ac anfon rhywun arall i nôl yr AED os oes rhywun yn cyrraedd.*

* A fyddaf yn ailgychwyn calon yr unigolyn os byddaf yn defnyddio AED?

*Os bydd yr AED yn rhoi sioc i’r unigolyn, nid yw bob amser yn golygu y bydd ei galon yn ailgychwyn. Bydd y peiriant yn canfod hyn ac yn rhoi cyfarwyddiadau pellach i chi. Efallai y bydd angen i chi ailddechrau gwasgu’r frest. Daliwch ati i ddilyn yr hyn y mae’r AED yn ei ddweud wrthych chi am ei wneud nes bydd help yn cyrraedd.*

* Alla i ddefnyddio AED ar blentyn?

*Gallwch ddefnyddio AED ar unrhyw blentyn dros flwydd oed. Os yw’r plentyn rhwng un ac wyth oed, defnyddiwch y padiau pediatrig. Os nad oes padiau pediatrig ar gael, defnyddiwch y rhai safonol, gan osod un ar ganol brest y plentyn a’r llall ar ganol cefn y plentyn.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu pan fydd AED ar gael’. Mewn grwpiau bach, neu fel grŵp cyfan, edrychwch ar yr arweiniad sgiliau dysgwyr a thrafod eto sut gallan nhw wybod nad yw rhywun yn ymateb nac yn anadlu a’r camau allweddol i’w helpu pan fydd AED ar gael.
2. Gwiriwch beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu drwy wneud y [cwis ddim yn ymateb nac yn anadlu (AED)](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/quizzes/).

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Gofynnwch i'r dysgwyr egluro neu ysgrifennu’r camau allweddol i helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu pan fydd AED ar gael. Gallen nhw greu diagram i ddangos sut gallai rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu edrych a’r camau allweddol i helpu.
2. Cymharwch eu gwaith â’r lluniau o’r dudalen we. Wnaethon nhw fethu unrhyw beth? Allen nhw ychwanegu manylion ynghylch sut gall rhywun helpu i gefnogi’r unigolyn nad yw’n ymateb nac yn anadlu yn emosiynol hefyd.

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw gwasgu’r frest a dilyn cyfarwyddiadau’r AED.
* Nawr, ewch ati i ymarfer helpu rhywun nad yw’n ymateb nac yn anadlu pan fydd AED ar gael gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.