9. Meningitis



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol llid yr ymennydd (lluniau a thestun) ar y** [**dudalen sgiliau cymorth cyntaf – llid yr ymennydd**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/meningitis/)

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd â llid yr ymennydd’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd gan rywun lid yr ymennydd o bosibl.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd gan rywun lid yr ymennydd
o bosibl.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am lid yr ymennydd, beth ydyw a beth fydd yn digwydd pan fydd rhywun yn ei brofi. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu a’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd gan rywun lid yr ymennydd, 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 gweithgaredd rhyngweithiol ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – llid yr ymennydd](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/meningitis/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd â llid yr ymennydd’.

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 yw llid yr ymennydd?

*Salwch lle y bydd yr ardal o amgylch yr ymennydd a llinyn asgwrn y cefn yn chwyddo yw llid yr ymennydd. Mae’n gallu digwydd i unrhyw un ar unrhyw oedran.*

* Beth fydd yn digwydd pan fydd gan rywun lid yr ymennydd?

*Mae’n bosibl y bydd gan yr unigolyn symptomau tebyg i’r ffliw, cur pen a thymheredd uchel. Efallai y bydd hefyd
yn cwyno bod ei wddf yn stiff a’i fod yn sensitif i olau.*

* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd gan rywun lid yr ymennydd?

*Pan fydd gan rywun lid yr ymennydd, gall achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus.
Y peth pwysicaf i’w wneud yw cydnabod beth sy’n digwydd a’i helpu heb gynhyrfu.*

* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun rydych chi’n credu bod ganddo lid yr ymennydd?

*Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sydd â llid yr ymennydd yn rhan nesaf
y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – llid yr ymennydd](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/meningitis/). 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 – llid yr ymennydd](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/meningitis/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae'r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sydd â llid yr ymennydd?
3. Ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – llid yr ymennydd](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/meningitis/), ewch drwy stori Sarah, 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 Sarah? *Mae Sarah yn adolygu gyda’i ffrindiau, ond mae’n ymddangos bod Liv yn sâl iawn.*
* Sut gwnaeth Sarah adnabod y gall fod gan Liv lid yr ymennydd? *Roedd ganddi gur pen, roedd ei gwddf
yn teimlo’n boenus ac yn stiff iawn ac roedd hi’n sensitif iawn i olau.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn sydd â llid yr ymennydd a’r bobl a helpodd. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, dan straen, ond hefyd bethau fel yn barod i helpu,
yn hunanhyderus.*
* Beth wnaeth ffrindiau Liv i’w helpu? *Edrychodd ar ap cymorth cyntaf i weld beth y dylai ei wneud, ac yna penderfynodd ffonio 999 yn hytrach na mentro gadael i bethau waethygu.*
* Beth oedden nhw’n dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangoson nhw? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel synhwyrol, gofalus a chefnogol.*

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

Efallai y bydd gan y dysgwyr gwestiynau am y sgìl hwn. 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:

* Beth yw llid yr ymennydd?

*Salwch lle y bydd y leinin sy'n amgylchynu’r ymennydd a llinyn asgwrn y cefn yn chwyddo yw llid yr ymennydd. Gall gael ei achosi gan facteria neu firysau, a gall ddigwydd i unrhyw un ar unrhyw oedran.*

* Onid yw llid yr ymennydd yn rhoi brech i chi?

*Mae’n gwneud hynny, ond bydd hynny’n digwydd yn nes ymlaen. Ni fydd y frech yn diflannu pan fydd gwydr
yn cael ei bwyso arni. Peidiwch ag aros i’r symptom hwn ymddangos cyn ffonio 999. Gall cyflwr person â llid
yr ymennydd waethygu’n gyflym iawn a, heb driniaeth briodol, gall hynny achosi niwed parhaol.*

* Sut mae’r frech yn edrych?

*Llawer o smotiau bach coch neu borffor sy’n gallu ymledu i edrych fel clais ffres yw'r frech. Gall fod yn anoddach gweld y frech ar groen tywyll. Ni fydd y frech yn diflannu pan fydd gwydr yn cael ei bwyso yn
ei herbyn. Bydd brech fel arfer yn ymddangos ar gamau diweddarach llid yr ymennydd ac weithiau ni fydd
yn ymddangos o gwbl.*

*Os oes gan y person frech, pwyswch ochr gwydr clir yn erbyn ei groen. Bydd y rhan fwyaf o frechau'n diflannu pan gânt eu gwasgu. Os byddwch chi’n dal i allu gweld y frech drwy’r gwydr, efallai mai llid yr ymennydd ydyw.*

* Beth yw sepsis?

*Cymhlethdod sy’n peryglu bywyd yw sepsis, ac mae’n gallu digwydd pan fydd y corff yn ymladd haint, gan achosi niwed i feinweoedd ac organau. Mae llawer o bethau'n achosi sepsis, ac un ohonynt yw llid yr ymennydd. Ar bobl hŷn neu blant bach y bydd hyn yn effeithio fel arfer, er y gall effeithio ar unrhyw un, yn enwedig pobl â systemau imiwnedd gwannach. Mae arwyddion sepsis yn cynnwys nifer o arwyddion tebyg i lid yr ymennydd a gallant hefyd gynnwys teimlo allan o wynt neu anadlu’n gyflym iawn, dechrau siarad yn aneglur neu ddrysu, a pheidio â phasio dŵr drwy’r dydd. Os byddwch chi’n amau bod sepsis ar rywun o unrhyw oed neu os na fyddwch chi’n siŵr, ffoniwch 999.*

1. Dangoswch neu dosbarthwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sydd â llid yr ymennydd’. Mewn grwpiau bach, neu fel grŵp cyfan, edrychwch ar yr arweiniad sgiliau dysgwyr a thrafodwch rai o arwyddion llid yr ymennydd eto a’r camau allweddol i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – llid yr ymennydd](http://www.firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/meningitis) ac ewch ati i’w gwblhau eto.
3. Gwnewch y [cwis llid yr ymennydd](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/quizzes/) er mwyn gweld beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Gofynnwch i’r dysgwyr esbonio neu ysgrifennu’r camau allweddol i helpu rhywun sydd â llid yr ymennydd. Gallen nhw greu diagram i ddangos sut gallai rhywun sydd â llid yr ymennydd edrych
a’r camau allweddol y dylai rhywun sy’n helpu eu cymryd.
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 sydd â llid yr ymennydd
yn emosiynol hefyd?

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw ffonio 999.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sydd â llid yr ymennydd gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.