



Cynllun Iechyd Unigol (CIU)

Ar gyfer unrhyw blentyn neu berson ifanc sydd ag arthrits neu sy'n cael eu gweld gan y tîm rhiwmatoleg

I'W DDEFNYDDIO MEWN MEITHRINFA, YSGOL, COLEG NEU UNRHYW LEOLIAD
ADDYSG

Cynllun Iechyd Unigol (CIU)

Canllaw Cam wrth Gam



1

Gofynnwch i'r darparwr addysg am gyfarfod.



4

Darllenwch y nodiadau canllaw ac ystyriwch pa rai sy'n berthnasol i'ch plentyn neu berson ifanc.

2

Lawrlwythwch y ffurflen CIU hon.



5

Ewch i'r cyfarfod gyda'r darparwr addysg a chwblhau'r CIU gyda'ch gilydd, gan lenwi camau gweithredu a chyfrifoldebau a'r Datganiad Effaith Unigol.

Defnyddiwch y nodiadau canllaw i arwain y sgwrs.



3

Anfonwch y ddolen ffurflen CIU at y darparwr addysg fel y gallai hefyd ei lawrlwytho.



6

Adolygwch bob tymor, hyd yn oed os nad oes dim wedi newid. Cysylltwch a â'r darparwr addysg naill ai i drefnu cyfarfod arall neu i roi gwybod iddynt nad oes dim wedi newid.



Annwyl deuluoedd,

Croeso i'ch Cynllun Iechyd Unigol (CIU)

Mae gan unrhyw blentyn neu berson ifanc sydd â chyflwr meddygol hawl i Gynllun Iechyd Unigol (CIU). Mae'r cynllun hwn yn amlinellu unrhyw gefnogaeth ymarferol, gorfforol, gymdeithasol neu emosiynol ychwanegol sydd ei hangen mewn meithrinfa, ysgol, coleg neu ddarparwr addysg arall.

Y ffordd orau o roi'r CIU hwn ar waith fyddai trwy gyfarfod â'r darparwr addysg. Efallai y byddwch hefyd am wahodd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o dîm rhiwmatoleg eich plentyn neu berson ifanc i fod yn bresennol gyda chi. Mae cael eich plentyn i gymryd rhan yn natblygiad y cynnwys yn bwysig hefyd.

Gan nad yw ffurflenni CIU safonol bob amser yn diwallu anghenion plant sydd â chyflyrau rhiwmatig, mae'r fersiwn hon o'r ffurflen wedi'i datblygu gyda mewnbwn gan elusennau, darparwyr addysg, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, rhieni a phobl ifanc.

Yn y pecyn hwn fe welwch y canlynol:

- Ffurflen Cynllun Iechyd Unigol (CIU) ar gyfer cyflyrau rhiwmatig.
- Nodiadau canllaw gydag awgrymiadau ac atebion ymarferol.
- Siart llif i'ch arwain drwy'r broses.
- Peth gwybodaeth am y cyflwr rhiwmatig Arthritis Idiopathig Ieuencid (JIA). Ar gyfer cyflyrau eraill, cysylltwch â'ch darparwr gofal iechyd.

Gobeithiwn y bydd hyn yn ddefnyddiol i chi. Os oes angen unrhyw gymorth neu gyngor ychwanegol arnoch, cysylltwch ag unrhyw un o'r elusennau isod.

Dymuniadau gorau,

CCAA – Kids With Arthritis, JIA at NRAS ac Arthritis UK



Annwyl Ddarparwr Addysg,

Gall plant a phobl ifanc sydd ag arthritis neu unrhyw gyflwr rhiwmatig arall brofi symptomau'r afiechyd a sgîl-effeithiau meddyginiaeth sy'n effeithio ar eu presenoldeb, eu haddysg a'u lles. Gall byw gyda chyflwr hirdymor hefyd effeithio ar eu cyfeillgarwch a'u hiechyd emosiynol, felly mae'n bwysig ystyried eu hanghenion corfforol, cymdeithasol ac emosiynol.

Nid yw ffurflenni safonol y Cynllun Iechyd Unigol (CIU) bob amser yn diwallu'r anghenion hyn. Mae'r **CIU addasedig** hwn wedi'i ddatblygu i sicrhau bod plant sydd â chyflyrau rhiwmatig yn cael eu cefnogi'n llawn i aros yn iach, wedi'u hymgysylltu, yn hapus ac yn gallu cyrraedd eu potensial academiaidd.

Ynglwm fe welwch:

- Y fersiwn sydd wedi'i haddasu'n benodol o'r ffurflen CIU ar gyfer cyflyrau rhiwmatig.
- Nodiadau Canllaw (gan gynnwys datrysiadau profedig sydd wedi helpu plant/pobl ifanc eraill)
- Peth gwybodaeth ychwanegol am y cyflwr.

Dylid llenwi'r ffurflen CIU gyda'r teulu mewn cyfarfod wyneb yn wyneb. Mewn rhai achosion, gallai fod yn briodol gwahodd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol perthnasol i fod yn bresennol. Cofiwch y gall y cyflyrau eu hunain amrywio'n fawr o un unigolyn i'r llall. Fodd bynnag, mae pob plentyn a pherson ifanc â chyflyrau rhiwmatig am gael eu trin mor 'normal' â phosibl tra'n cael eu cefnogi'n briodol gan yr ysgol.

Gan y gall symptomau amrywio a gall fflamychiadau (symptomau sy'n gwaethygu'n sydyn) fod yn anrhwngwladwy, dylid adolygu'r cynllun yn rheolaidd. Mae cyfathrebu parhaus yn ôl ac ymlaen â'r teulu a chael cyswllt allweddol yn yr ysgol yn hanfodol.

Diolch am eich rôl hanfodol wrth gefnogi'r plentyn neu'r person ifanc hwn. I gael rhagor o arweiniad, cysylltwch ag unrhyw un o'r elusennau a restrir isod.

Dymuniadau gorau,

CCAA – Kids With Arthritis, JIA at NRAS ac Arthritis UK



Rhan 1. Manylion cyswllt

Enw llawn y plentyn/person ifanc	
Dyddiad geni	
Cyfeiriad cartref	
Enw'r Rhiant / Gofalwr	
Rhifau ffôn (cartref/gwaith/symudol)	
Enw a chyfeiriad y meddyg teulu	
Enw(au) meddygon ymgynghorol a chanolfan driniaeth	
Unrhyw gysylltiadau allweddol eraill	
Prif berson cyswllt yn yr ysgol	

Rhan 2. Manylion y cyflwr meddygol

Diagnosis	
Manylion y feddyginiaeth a roddwyd gartref/ysbyty (nodwch yma hefyd am unrhyw sgîl-ffeithiau y gallai eu profi)	
Manylion unrhyw feddyginiaeth sydd angen ei rhoi yn yr ysgol/ coleg	

Rhan 3. Tabl o gamau gweithredu sydd wedi codi o'r drafodaeth (gallwch gopïo tudalennau ychwanegol yn ôl yr angen)

Pwnc	Camau angenrheidiol	Gan bwy	Dyddiad i'w adolygu
<p>Enghreifftiau: Dysgu / offer yn y dosbarth</p> <p>Amgylchedd yr ysgol</p>	<p>Yr athro pwnc i ddarparu copi ychwanegol o'r gwerslyfr</p> <p>Allwedd lifft a ffrind/bydi i helpu i gario bagiau</p>	<p>Athro pwnc</p> <p>Yr aelod cyfrifol o staff</p>	

--	--	--	--

	Enw	Llofnod	Dyddiad
Plentyn/ person ifanc			
Rhieni/ gofalwyr			
Cynrychiolydd ysgol			
Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol (os yw'n bresennol)			

Dyddiad ar gyfer adolygu'r CIU:

Nodiadau Canllaw

Defnyddiwch y rhestr hon i ysgogi trafodaeth i gwblhau'r ffurflen Cynllun Iechyd Unigol (CIU). Mae gan bob pwnc syniadau a awgrymwyd sydd wedi helpu teuluoedd eraill. Gall rhai pynciau fod yn fwy perthnasol nag eraill ar adegau gwahanol yn nhaith addysgol y plentyn/person ifanc. Mae croeso i chi ychwanegu pynciau sydd heb eu cynnwys. Nid oes disgwyl i chi fod yn arbenigwr mewn arthritis, ond rydym yn eich annog i ddarllen am y math perthnasol o arthritis ar wefannau dibynadwy (rydym wedi cynnwys rhai dolenni ar ddiwedd y pecyn hwn). Ac yn bwysicach fyth, siaradwch â phobl ifanc a rhieni/gofalwyr am eu hanghenion a'u profiadau unigol.

Meddyginiaeth a sgîl-ffeithiau

Ar ba feddyginiaeth y mae'r plentyn? Pa sgîl-ffeithiau sy'n cael eu profi? Mynd trwy unrhyw newidiadau neu anawsterau o ran meddyginiaeth? Beth ddylai staff fod yn ymwybodol ohono? Ystyriwch y canlynol:

- Tocyn toiled os yw meddyginiaeth yn effeithio ar y stumog
 - Cymryd seibiannau am ddiwedd yn amlach os yw meddyginiaeth yn cynyddu syched
 - Teimladau posibl o gyfog ar ddiwrnod y pigiad a strategaethau a ddefnyddir i ymdopi ac ati
 - Sgîl-ffeithiau os ar steroidau (gallent gynnwys: magu pwysau, wyneb chwyddedig, hwyliau ansad, anniddigrwydd, ymddygiad 'hyper' sydyn neu unrhyw symptomau eraill)
 - Unrhyw strategaethau ymdopi ar gyfer sgîl-ffeithiau
 - Bod yn ymwybodol o bryderon ynghylch cymryd meddyginiaeth; meddyginiaethau ddim yn gweithio fel y gobeithiwyd neu newidiadau mewn meddyginiaeth - a allai effeithio ar eu hwyliau.

Hylendid, cymorth cyntaf a chlefydau heintus

A yw'r plentyn ar feddyginiaeth a fyddai'n lleihau imiwnedd?

Ystyriwch y canlynol:

- Ysgol i hysbysu rhieni am glefydau heintus e.e. brech yr ieir, y dwymyn goch fel y gall rhieni gadw llygad am symptomau neu gael meddyginiaeth gwrth-feirws os oes angen.
- Pob toriad i'r croen i'w lanhau'n drylwyr a'i orchuddio i osgoi haint, hysbysu rhieni o unrhyw lymphiau/ysigiadau ac ati.
- Gel dwylo gwrth-bacteriol yn cael ei gadw yn y dosbarth a'i ddefnyddio'n rheolaidd, helpu gyda golchi dwylo os oes angen.
- Person dynodedig i helpu i roi eli haul ychwanegol ar adegau rheolaidd, yn dibynnu ar oedran/gallu (mae rhai cyflyrau a rhai triniaethau yn golygu mwy o sensitifrwydd i'r haul).

Amgylchedd yr ysgol

A oes unrhyw broblemau gyda symud o gwmpas yr adeilad neu gael mynediad i ystafelloedd dosbarth ar loriau uwch?

Ystyriwch y canlynol:

- Tocyn lifft
- Gwersi ar y llawr gwaelod
- Amser ychwanegol i symud rhwng dosbarthiadau

- Locer hawdd ei gyrraedd
- Cymorth i ddefnyddio cymhorthion symudedd yn yr ysgol (e.e. cadair olwyn, baglau ac ati)

Gwisg ysgol

A oes angen unrhyw addasiadau i'r wisg ysgol ar y plentyn/person ifanc? A oes problemau gyda newid yn yr ysgol?

Ystyriwch y canlynol:

- Esgidiau - yn ffitio'n dda, yn gyfforddus a gyda lle ar gyfer orthoteg (efallai y bydd gan y podiatrydd argymhellion)
- Crysau - botymau / popwyr
- Amser ychwanegol ar gyfer newid
- Caniatâd i ddod i'r ysgol mewn cit Addysg Gorfforol ar ddiwrnodau Addysg Gorfforol

Dysgu / offer ar gyfer y dosbarth, gwaith cartref neu waith cwrs

A oes unrhyw effaith ar ddysgu yn y dosbarth? A all hyn amrywio dros y dydd e.e. teimlo'n fwy anystwyth a dolurus yn y bore? A oes angen asesiad Therapi Galwedigaethol?

Ystyriwch y canlynol:

- Ydy blinder yn broblem?
- Ydy rhai adegau o'r dydd yn fwy anodd nag eraill?
- Addasiadau i ddysgu trwy chwarae yn yr ysgol (ar gyfer plant iau)
- A oes angen addasu'r amserlen?
- Mynediad i liniadur
- Y gallu i symud o gwmpas yn ôl yr angen
- Ffordd y cytunwyd arni ymlaen llaw i'r plentyn nodi pan fydd angen seibiant
- A oes angen unrhyw offer arbenigol?
- Lleoliad cadeiriau/desgiau
- Yr opsiwn i eistedd ar gadair h.y. yn ystod y gwasanaeth neu amser carped
- Pennau/pensiliau wedi'u haddasu
- Ysgrifenyddion
- Fformat y gwaith cartref
- Set ychwanegol o lyfrau i'w cadw yn yr ysgol i osgoi eu cario yn ôl ac ymlaen adref

Gweithgaredd corfforol

Beth fyddai'n galluogi'r plentyn/person ifanc i gymryd rhan lawn mewn chwaraeon/gweithgareddau corfforol?

Ystyriwch y canlynol:

- Cytuno sut bydd staff yn cael eu hysbysu os oes problemau ar y diwrnod neu'r wythnos honno.
- A oes unrhyw weithgareddau 'baner goch'? (Efallai y bydd gan ffisiotherapydd awgrymiadau)
- Seibiannau gorffwys (sut i ofyn am y rhain)
- A ellir addasu gwersi mewn ffordd gynnil - effaith uchel i effaith isel
- Amser ychwanegol ar gyfer newid neu rywle preifat i newid
- Effaith y tywydd ar gymryd rhan e.e. oer, gwlyb

Amser bwyd

A oes unrhyw ofnion arbennig yn ystod amser bwyd?

Ystyriwch y canlynol:

- Meddyginiaeth
- Tocyn i osgoi sefyll yn y ciw
- Cyllyll a ffyrc wedi'u haddasu

Arholiadau a gwaith cwrs

Wrth ddod yn nes at arholiadau mewnol neu allanol, a allai fod angen unrhyw gymorth ychwanegol?

Ystyriwch y canlynol:

- Angen amser ychwanegol
- Gliniadur/offer (gan gynnwys ymarfer teipio)
- Meddalwedd e.e. adnabod lleferydd
- Ysgrifennydd
- Lle i symud o gwmpas
- Seibiannau gorffwys
- Ydy'r plentyn/person ifanc wedi ymarfer defnyddio unrhyw offer cymorth ychwanegol?
- Pryd mae angen ichi wneud cais i'r byrddau arholi am gymorth ychwanegol?

Tripiau ysgol

Beth allai fod ei angen ar deithiau byr, teithiau dydd, teithiau rheolaidd e.e. i bwll nofio neu faes chwaraeon, a theithiau preswyl hirach?

Ystyriwch y canlynol:

- Staff hyfforddedig a staff ychwanegol ar y daith
- Ystafell hygyrch os dros nos
- Storio meddyginiaeth e.e. oergell, bin eitemau miniog
- Liffitiau/ cadair olwyn os yn rhy bell i gerdded
- Ystyried pellteroedd a hyd weithgareddau
- Cymorth i gludo bagiau neu offer
- Cysgod rhag yr haul

Anghenion cymdeithasol ac emosiynol

A oes gan y plentyn/person ifanc unrhyw anghenion cymdeithasol/emosiynol y gallai'r ysgol helpu gyda nhw?

Ystyriwch y canlynol:

- Cynghorwr
- System bydi
- Cefnogaeth gan nyrs ysgol
- Staff cymorth neu athro dynodedig sy'n eu hadnabod yn dda fel 'person cyswllt'
- Defnydd o air cod neu gerdyn i ddweud wrth yr athro eu bod mewn poen neu angen seibiant.
- A oes ganddynt ffrindiau agos sy'n eu helpu i ymdopi?
- Cefnogaeth i fynd i'r afael â bwlio.
- Cefnogaeth i gyfathrebu gyda chyfoedion/ cymuned yr ysgol - codi ymwybyddiaeth am arthritis. Ni fydd pob person ifanc eisiau hyn, ond mae'n werth ei ystyried oherwydd y stigma sy'n gysylltiedig â bod yn ifanc a byw gydag arthritis.

Cyfathrebu

Beth yw'r ffordd orau i rieni, pobl ifanc a darparwyr addysg gyfathrebu â'i gilydd?

Ystyriwch y canlynol:

- Trwy e-bost
- Llyfr nodiadau
- Tiwtor dosbarth
- Galwad ffôn

Sut gall y myfyriwr dynnu sylw athrawon at faterion heb dynnu sylw digroeso?

Sut bydd darparwyr addysg yn cyfleu gwybodaeth i BOB aelod o staff (gan gynnwys staff cyflenwi) sy'n ymwneud â'r plentyn/person ifanc?

Sut bydd darparwyr addysg yn cyfathrebu wrth drosglwyddo o un sefydliad i'r llall?

Absenoldebau

Gall cyflyrau rhiwmatig olygu bod angen absenoldebau oherwydd apwyntiadau meddygol, triniaethau a salwch.

Ystyriwch y canlynol:

- Pa apwyntiadau rheolaidd y gallai'r plentyn/person ifanc eu cael?
- Pwy fydd yn gyfrifol am eu helpu i ddal i fyny ag unrhyw waith a gollwyd?
- System bydi ar gyfer gwaith a gollwyd
- Cyfleoedd i ddysgu o bell
- Nid yw absenoldebau trwy apwyntiadau meddygol yn cyfrif yn erbyn presenoldeb
- Tiwtora un-i-un
- Sut i sicrhau nad yw plentyn/person ifanc yn cael ei gosbi'n annheg am absenoldeb mewn e.e. senarios gwobrau presenoldeb

Hyfforddi staff

A oes angen unrhyw hyfforddiant ar gyfer staff?

A oes angen unrhyw wybodaeth ychwanegol arnoch gan:

- Y person ifanc a'r teulu
- Gweithwyr gofal iechyd proffesiynol
- Elusennau

Canllawiau'r Llywodraeth ar gefnogi disgyblion sydd â chyflyrau meddygol mewn lleoliadau addysg

Cymru

<https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2018-12/supporting-learners-with-healthcare-needs.pdf>

<https://www.gov.wales/supporting-learners-healthcare-needs-0>

Lloegr

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/803956/supporting-pupils-at-school-with-medical-conditions.pdf

Yr Alban

<https://www.gov.scot/publications/supporting-children-young-people-healthcare-needs-schools/#page-top>

Gogledd Iwerddon

<https://send.eani.org.uk/what-sen>

Am ragor o wybodaeth



Mae CCAA - Kids With Arthritis yn elusen sy'n cael ei harwain gan wirfoddolwyr sy'n cefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym yn darparu'n bennaf ar gyfer unigolion 0-16 oed ynghyd â'u teuluoedd. Mae gennym ni 4 prif llyn o gefnogaeth i deuluoedd:

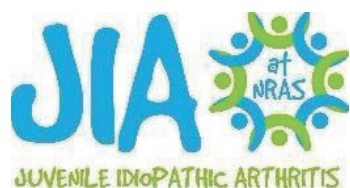
- Penwythnosau Gweithgareddau Preswyl i Deuluoedd
- Grwpiau Cymorth Ardal Leol
- (tua 1 fesul sir ar draws Cymru a Lloegr, yn cael ei redeg ar Facebook, gyda chefnogaeth ein cynrychiolwyr rhieni ardal leol)
- Cynllun Bathodyn Gwobr CCAA
- (7 bathodyn gwahanol i'w casglu: Dewrder, Ymdrech, Brodyr a Chwirydd Cefnogol, Cyflawniad Gweithredol, Ymchwil, Codi Arian, Codi Ymwybyddiaeth)
- Adnoddau Ar-lein y Gellir eu Lawrlwytho

Gwefan: <https://www.ccaa.org.uk/>



Rydym yn elusen ledled y DU sy'n cefnogi unigolion o bob oed sy'n byw gydag arthritis – gyda gwaith ymroddedig yn canolbwyntio ar blant, y glasoed, oedolion ifanc a'u teuluoedd. Mae gennym hefyd Wasanaeth Pobl Ifanc a Theuluoedd penodedig – gyda thîm o staff yn gweithio mewn partneriaeth â chanolfannau rhiwmatoleg arbenigol y GIG ledled y DU i ddarparu cyngor ac arweiniad cymorth un-i-un mewn ysbytai a chymunedau.

Gwefan: <https://www.arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/young-people-and-families/information-for-schools/>



Sefydlwyd y Gymdeithas Arthritis Gwynegol Genedlaethol (NRAS) yn 2001 a dyma'r unig elusen yn y DU sydd wedi'i neilltuo'n benodol i gefnogi oedolion a'u teuluoedd sy'n byw gydag arthritis gwynegol (RA) a phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd yr effeithir arnynt gan arthritis idiopathig ieuencid (JIA), a'r gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n trin RA a JIA.

Oherwydd ffocws targedig NRAS ar y ddau gyflwr hyn, RA a JIA, mae'r gymdeithas yn darparu gwasanaethau sy'n wirioneddol arbenigol ac amrywiol er mwyn cefnogi, addysgu ac ymgyrchu dros bobl sy'n byw gyda'r cyflyrau awto-imiwn cymhleth hyn ac sy'n cael eu heffeithio ganddynt.

Gwefan: <https://jia.org.uk/>



LUPUS UK yw'r unig elusen gofrestredig genedlaethol sy'n cefnogi pobl â lwpws systemig a lwpws disgoid ac yn cynorthwyo'r rhai sy'n agosáu at ddiagnosis. Ar hyn o bryd mae gennym dros 5500 o Aelodau a nifer o Grwpiau Rhanbarthol ledled y DU sy'n trefnu sgysiau meddygol, yn cyhoeddi cylchlythyrau lleol, yn trefnu achlysuron lleol ac yn trefnu digwyddiadau codi arian.

Mae LUPUS UK hefyd yn cynhyrchu cylchgrawn cenedlaethol llawn gwybodaeth gydag erthyglau lwpws, llythyrau, adroddiadau, a ffotograffau, ac yn gweithredu Rhaglen Grantiau gref at ddibenion ymchwil a lles.

Gwefan: <https://lupusuk.org.uk/what-is-lupus/>

