

Cefnogi person ifanc sydd ag arthritis yn yr ysgol

arthritis-uk.org

A young girl with dark hair, wearing a maroon school suit, white shirt, and striped tie, is smiling and looking at a tablet computer. She is in a library or bookstore, with bookshelves filled with books visible in the background. The image is framed by a large magenta shape that curves around the top and bottom right.

 **Arthritis** ^{UK}
Cymru

Ni yw Arthritis UK

Ni yw'r 10 miliwn o oedolion, pobl ifanc a phlant sy'n byw gydag arthritis. Ni yw'r gofawyr, yr ymchwilwyr a'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Y teuluoedd a'r ffrindiau. Pob un ohonom wedi'n huno gan un weledigaeth bwerus: dyfodol heb arthritis. Felly un diwrnod, ni fydd yn rhaid i unrhyw un fyw gyda'r heriau corfforol, emosiynol ac ymarferol a ddaw yn sgil arthritis.

Mae yna lawer o wahanol fathau o arthritis. Ac rydyn ni'n deall bod pob dydd yn wahanol. Ar ben hynny, efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un person yn helpu rhywun arall. Dyna pam mae ein gwybodaeth ddibynadwy yn cyfuno'r ymchwil a'r cyngor arbenigol diweddaraf ag amrywiaeth o brofiadau bywyd. Yn y modd hwn, ein nod yw rhoi popeth sydd angen i chi ei wybod am eich cyflwr, y triniaethau sydd ar gael a'r nifer o opsiynau y gallwch roi cynnig arnynt, fel y gallwch wneud dewisiadau mwy gwybodus i weddu i'ch anghenion.

Rydym bob amser yn hapus i glywed gennych boed hynny gydag adborth ar ein gwybodaeth, i rannu eich stori, neu i ddarganfod mwy am waith Arthritis UK. **Cysylltwch â ni yn healthinfo@arthritis-uk.org neu YPFSUK@arthritis-uk.org**

Cynnwys

Cyflwyniad	4
Pwysigrwydd cyfathrebu da	5
Beth yw arthritis mewn pobl ifanc?	7
Symud o gwmpas yr ysgol	12
Anhawster ysgrifennu	14
Poen ac anystwythder	16
Blinder a niwl ymennydd yn yr ysgol	18
Addysg Gorfforol a chwaraeon	19
Amser i ffwrdd o'r ysgol a chadw i fyny â gwaith	21
Hwyliau ac iechyd meddwl	23
Trefnu triplau ysgol	25
Arholiadau a gwaith cwrs	26
Dyheadau gyrfa	26
Cymorth a chefnogaeth arbenigol i'ch ysgol	28
Gallwch chi fod y gwahaniaeth	29
Darganfod ein gwasanaethau cymorth	33
Diolch	34
Cefnogi ein gwaith	35

Cyflwyniad

Mae cael arthritis fel person ifanc yn gallu gwneud agweddau ar fywyd ysgol yn anodd iawn. Ond mae sawl ffordd y gallwch chi fel athro neu aelod o staff yr ysgol helpu, a gallech chi fod y gwahaniaeth sy'n golygu bod eich myfyriwr yn hapus ac yn llwyddiannus yn yr ysgol.

Mae'n bosibl y bydd angen rhai newidiadau i'w trefn arferol a'u hamgylchedd ffisegol. Ar gyfer yr ysgol, dylai'r newidiadau cymharol fach hyn fod yn syml i'w gweithredu, ond i'r person ifanc gallai'r manteision fod yn enfawr.

Yn ôl y gyfraith, mae'n ofynnol i ysgolion sicrhau nad yw cael cyflwr fel arthritis yn rhoi person ifanc dan unrhyw anfantais o'i gymharu â'i gyfoedion o ran mynediad i'w hysgol neu ddysgu. Mae digon o gymorth ar gael i'ch helpu i wneud unrhyw addasiadau rhesymol, gan gynnwys y posibilrwydd o gymorth ariannol.

Gall cael cyflwr meddygol prin a hirdymor fel arthritis fod yn brofiad unig i berson ifanc a gall effeithio ar eu hiechyd meddwl.

Rydym wedi gweithio gyda rhai pobl ifanc gwych i greu'r canllaw cynhwysfawr hwn i helpu staff allweddol i ddeall sut i sicrhau bod person ifanc ag arthritis yn cael amser cadarnhaol yn yr ysgol ac yn gallu cyflawni eu potensial. Mae'r dyfyniadau drwy gydol y llyfryn hwn gan y bobl ifanc y buom yn gweithio gyda nhw.

Fe welwch ragor o wybodaeth i staff yr ysgol yn **arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/young-people-and-families/information-for-teachers**.

Gallwch hefyd wyllo ein cyfres ffilmiau ysgol sy'n ymdrin ag amrywiaeth o bynciau gan gynnwys addysg gorfforol, lles yn yr ysgol ac addasiadau ar gyfer arholiadau a bywyd ysgol:



Pwysigrwydd cyfathrebu da

Nid oes disgwyl i chi fod yn arbenigwr mewn arthritis dros nos. Mae cael cyfathrebu da gyda'r person ifanc a'u teulu yn lle gwyh i ddechrau.

Os yw rhywun sydd ag arthritis yn ymuno â'ch ysgol, gwahoddwch nhw i edrych o gwmpas a chael sgwrs am sut mae eu cyflwr yn effeithio arnyn nhw a pha gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw. Mae'n bwysig cadw'r sgwrs hon i fynd drwy gydol eu hamser yn yr ysgol.

Bydd o gymorth ysgrifennu cynllun gofal ar gyfer y disgybl, ar ôl ymgynghori â'r person ifanc a'r rhieni. Gall fod gan y cynlluniau hyn enwau gwahanol mewn gwahanol rannau o'r wlad, fel cynllun gofal iechyd unigol neu gynllun addysg unigol. Dylai'r cynllun gynnwys gwybodaeth am eu cyflwr a'u meddyginiaeth, a sut y gallai'r ddau effeithio ar eu bywyd ysgol a'u haddysg. Dylai nodi'r gefnogaeth y bydd ei hangen arnynt. Mae'n bwysig bod y cynllun yn cael ei gadw'n gyfredol.

Os oes gennych chi fynediad at un, dylai eich nyrs ysgol neu nyrs gymunedol allu eich helpu i ysgrifennu'r cynllun, ac efallai y byddwch chi'n gallu cael mewnbwn gan dîm gofal iechyd y person ifanc. Gallech ofyn i'r rhieni a allant drefnu'r sgwrs hon.

Efallai bod gan eich ysgol ei ffurflen cynllun gofal ei hun, ond mae gennym dempled gyda rhagor o wybodaeth am Arthritis Idiopathig Ieuencid (JIA).

Gall sicrhau bod ystod eang o athrawon yn gwybod am y person ifanc a'i anghenion helpu. Mae problemau wedi codi yn y gorffennol gyda staff y tu allan i grŵp craidd athrawon y person ifanc, nad oeddent yn ymwybodol bod disgybl ag arthritis yn yr ysgol.

Dydy pobl ifanc ddim yn hoffi gorfod dweud wrth oedolion am eu harthritis a'r problemau y mae'n eu hachosi, felly byddai codi ymwybyddiaeth ymhlith eich cydweithwyr yn helpu i osgoi hyn.

Bydd rhoi cymorth a dealltwriaeth ymarferol yn gwneud gwahaniaeth mawr, ac mae'n well os gallwch chi wneud unrhyw newidiadau y cytunwyd arnynt mewn ffordd gynnil, gan na fyddan nhw eisiau sefyll allan. Fyddan nhw ddim eisiau cydymdeimlad na thrueni chwaith.

Os hoffech gael copi o gynllun gofal iechyd unigol Arthritis UK, ewch i: **arthritis-uk.org/information-and-support/understanding-arthritis/young-people-and-families/information-for-teachers** neu anfonwch e-bost at ein Gwasanaeth Pobl Ifanc a Theuluoedd yn: **YPFSUK@arthritis-uk.org**

“Weithiau rydw i wedi defnyddio pob tamaid o egni mond i fynd i'r ysgol.”



Beth yw arthritis mewn pobl ifanc?

Pan fydd plant yn cael arthritis, fe'i gelwir yn arthritis idiopathig ieuenctid (JIA). Mae hwn yn gyflwr hirdymor. Mae ieuenctid yn golygu ei fod wedi'i ddiagnosio cyn 16 oed. Mae idiopathig yn golygu nad ydym yn gwybod beth achosodd, ac mae arthritis yn golygu llid mewn cymal.

Yn y DU, amcangyfrifir bod gan 12,000 o blant dan 16 oed JIA. Nid yw nifer y bobl ifanc ac oedolion sy'n byw gyda JIA o 16 oed yn hysbys.

Weithiau mae'n cymryd peth amser i berson ifanc gael diagnosis swyddogol.

Prif symptomau JIA yw poen, chwyddo ac anystwythder yn y cymalau. Mae cymalau yr effeithir arnynt yn gyffredin yn cynnwys y rhai yn y dwylo, y pengliniau, y penelinoedd, y cefn a'r traed. Ar adegau gall fod yn anodd iawn symud cymalau.

Mae JIA yn wahanol i osteoarthritis, sy'n effeithio ar tua naw miliwn o bobl yn y DU. Mae osteoarthritis yn tueddu i effeithio ar bobl o tua 50 oed ac mae'n cael ei achosi gan newidiadau mecanyddol a difrod mewn cymal.

Mae JIA yn gyflwr hunanimiwn. Mae system imiwnedd y person ifanc yn orweithgar ac yn achosi llid diangen a niweidiol yn y cymalau ac mewn mannau eraill o amgylch y corff.

Mae pobl ifanc sydd ag arthritis yn aml yn profi blinder. Mae hwn yn flinder llethol na ellir ei wella gyda chwsg na gorffwys. Gall ei gwneud hi'n anodd i'ch disgybl ganolbwyntio ac weithiau cyfeirir at hyn fel 'niwl yr ymennydd' ('brain fog').

Mae JIA yn anweledig ac yn anrhagweladwy. Efallai y bydd eich disgybl yn ymddangos yn berffaith iach un diwrnod, ac yna'n anystwyth, wedi blino'n lân, ac mewn llawer o boen y diwrnod wedyn. Gelwir y gwaethygu sydyn mewn symptomau yn 'fflamychiad'.

“Does dim diwrnod yr un fath; efallai y bydd gen i ddiwrnod gwych, heb fawr o boen, a theimlo fel y gallaf redeg marathon, a'r diwrnod wedyn ni fyddaf yn gallu codi o'r gwely oherwydd y boen.”

Gall pobl ifanc sydd â JIA gael llid yn eu llygaid, a elwir yn wfeitis (uveitis). Mae hyn yn drinadwy, yn aml gyda'r un meddyginiaethau a ddefnyddir i drin eu harthritis. Efallai y bydd angen diferion llygaid arnynt hefyd. Heb driniaeth gall achosi niwed difrifol a pharhaol i olwg rhywun, hyd yn oed dallineb o bosibl. Gallai wfeitis effeithio ar olwg person ifanc yn yr ysgol.

Mae sawl math o JIA. Am ragor o wybodaeth am y gwahanol fathau o JIA, ewch i: arthritis-uk.org/juvenile-idiopathic-arthritis



Cyflyrau cyhyrsgerberbydol eraill

Mae cyflyrau eraill a all effeithio ar gymalau, cyhyrau, esgyrn a thendonau pobl ifanc – a elwir yn system gyhyrsgerberbydol.

Fel JIA gallant achosi poen, anystwythder, blinder, unigrwydd, ac effeithio ar iechyd meddwl y person ifanc. Felly, dylai rhywfaint o'r cynnwys yn y llyfryn hwn fod yn ddefnyddiol i'ch ysgol wrth gefnogi person ifanc sydd ag un o'r cyflyrau hyn.

Dyma ychydig o wybodaeth sylfaenol a ble y gallech droi am gymorth pellach.

- Gall lwpws (lupus achosi llid mewn unrhyw ran o'r corff. Mae'n gyflwr anhagweladwy a all achosi llawer o broblemau. Rhai o'r symptomau mwyaf cyffredin yw poen a chwyddo yn y cymalau, brech ar y croen, a blinder. Gall achosi llid mewn prif organau, fel yr arennau, y galon, yr ysgyfaint, a'r system nerfol. Am ragor o wybodaeth gweler: **lupusuk.org.uk/lupusukyouth**
- Myositis yw'r enw ar grŵp o gyflyrau prin sy'n effeithio ar y cyhyrau. Y prif symptomau yw cyhyrau gwan, poenus neu rai sy'n gwynegu. Y prif fathau o myositis yw polymyositis, sy'n effeithio ar lawer o wahanol gyhyrau, yn enwedig yr ysgwyddau, pen y cluniau a'r cluniau, a dermatomyositis, sy'n effeithio ar lawer o wahanol gyhyrau ac sy'n achosi brech ar y croen. Am ragor o wybodaeth gweler: **myositis.org.uk**
- Sgleroderma yw pan fydd croen, naill ai ar y tu allan neu'r tu mewn i'r corff, yn caledu fel meinwe craith. Mae gwahanol fathau o sgleroderma a'r math mwyaf cyffredin sy'n effeithio ar blant yw sgleroderma lleoledig, sy'n golygu mai dim ond y croen sydd dan sylw. Mae nifer fach iawn o blant yn profi sglerosis systemig, a all effeithio ar y croen a'r organau mewnol. Am ragor o wybodaeth gweler: **sruk.co.uk/scleroderma/scleroderma-children**

- Gorsymudedd ar y cymalau yw pan fydd gan rywun gymalau hyblyg iawn, a all achosi poen a blinder. Gall effeithio ar gydbwysedd a chydysymud ac, mewn rhai achosion, achosi dadleoli cymalau. Mae triniaeth yn golygu gwella cryfder y cyhyrau a ffitrwydd. Am ragor o wybodaeth gweler y Pecyn Cymorth Ysgolion ar gyfer gorsymudedd ar y cymalau (JHS) a syndrom Ehlers-Danlos (EDS) a JHS: theschooltoolkit.org

Meddyginiaeth ar gyfer JIA a chyflyrau eraill sy'n effeithio ar y system imiwnedd

Os na chaiff ei drin, gall JIA achosi niwed hirdymor i gymalau. Diolch byth, mae llawer o gyffuriau da i drin JIA.

Mae JIA yn deillio o system imiwnedd orweithgar. Felly, mae llawer o driniaethau'n gweithio trwy atal y system imiwnedd. Dyma'r un egwyddor mewn triniaethau ar gyfer lwpws, myositis, a sgleroderma, sydd hefyd yn gyflyrau hunanimiwn.

Yn gyffredin, caiff methotrexate ei roi i blant ag arthritis, a gall y cyffur hwn wella symptomau yn fawr. Ond, gall wneud i bobl ifanc deimlo'n sâl iawn ac wedi ymlâdd.

Cymerir methotrexate unwaith yr wythnos ac mae unrhyw sgîl- effeithiau fel arfer yn digwydd tua'r amser y mae'n cael ei gymryd. Felly, efallai y bydd eich disgybl yn teimlo'n bryderus ac yn ofidus cyn ei gymryd, ac yna'n teimlo'n wael ar ôl ei gymryd.

Os yw person ifanc yn profi sgîl- effeithiau o'i feddyginiaeth, efallai y bydd angen iddo dreulio ychydig o amser mewn ystafell dawl, fel swyddfa nyrs yr ysgol os oes un gennych chi.

Gall meddyginiaethau sy'n atal y system imiwnedd wneud person ifanc yn fwy tebygol o ddal heintiau, a all wedyn fod yn fwy difrifol. Mae hyn yn ei gwneud hi'n bwysig bod eich ysgol yn dilyn gweithdrefnau hylendid cyffredinol da, ac yn cadw'n gaeth at y rheol bod plant â salwch neu ddolur rhydd yn aros i ffwrdd am 48 awr.

Gall brech yr ieir fod yn fwy difrifol i bobl ifanc ar gyffuriau ar gyfer arthritis. Mae'n bwysig rhoi gwybod i'r person ifanc a'i deulu ar unwaith os oes unrhyw achosion, yn enwedig os ydynt efallai wedi dod i gyswllt â rhywun â brech yr ieir.

Gall rhai meddyginiaethau, yn ogystal â'r arthritis ei hun, wneud y person ifanc yn fwy sensitif i'r haul. Yn ystod yr haf, mae'n bwysig ei fod yn gwisgo eli haul. Gofynnwch i'r rhieni os yw hyn yn broblem. Os felly, efallai y bydd angen i chi eu hatgoffa am hyn, neu efallai y bydd angen eich cymorth ar blant iau.

Os nad yw meddyginiaeth yn trin y cyflwr yn ddigon da, neu os yw'n achosi sgîleffeithiau difrifol, gellir ei dynnu oddi arno a rhoi cynnig ar ryw beth arall. Felly, gallai eich disgybl fod ar sawl triniaeth yn ystod eu hamser yn eich ysgol. Gall fod yn bryderus pan fydd yn newid meddyginiaeth, efallai y bydd ei gyflwr yn fflamychu, neu gall brofi sgîl-ffeithiau newydd. Unwaith y bydd rhywun ar y meddyginiaeth cywir ar ei gyfer, gall wella ei iechyd yn sylweddol.

“Mae'r meddyginiaethau yn ofnadwy. Maen nhw'n creu llanast gyda'ch stumog ac, ar rai dyddiau, efallai y bydd angen i mi fynd allan o'r dosbarth i fynd i'r ystafell ymolchi, neu i gael ychydig o aer.”

Mynd o amgylch yr ysgol

Gall arthritis effeithio ar allu person ifanc i gerdded. Efallai y bydd yn ei chael hi'n anodd mynd o amgylch yr ysgol ac yn teimlo'n agored i niwed mewn coridorau prysur neu ar y grisiau. Weithiau, efallai y bydd angen iddo ddefnyddio baglau neu gadair olwyn.

Mae'n debyg y bydd yn ei chael hi'n anodd cario bagiau trwm.

Os yw person ifanc ag arthritis yn cael trafferth cerdded rhwng gwersi mewn da bryd, byddai'n ddefnyddiol cael sgwrs breifat gynnil gyda'r disgybl i chwilio am atebion. Gall pobl ifanc ofidio os na allant gadw i fyny â'u cyfoedion a theimlo embaras yn dod i mewn i wersi'n hwyr.

Mae'r mesurau canlynol wedi helpu pobl ifanc sydd ag arthritis:

- Mae ysgolion wedi cynllunio amserlenni i gyfyngu ar faint o gerdded y mae'n rhaid i'r myfyriwr ei wneud ac yn sicrhau ei fod yn osgoi coridorau a grisiau prysur.
- Mae cael un neu ddau o ffrindiau gyda'r disgybl bob amser o amgylch yr ysgol yn rhoi cymorth ymarferol ac emosiynol iddynt.
- Gallu gadael llyfrau ac offer mewn locer neu ystafell ddosbarth yn agos i'w ddosbarthiadau.
- Cael caniatâd i adael y dosbarth ychydig funudau cyn diwedd gwers, i'w helpu i gyrraedd ei wers nesaf.
- Hyblygrwydd o ran gwisg, fel gwisgo esgidiau ymarfer sy'n rhoi cysur a chefnogaeth.
- Cael pasys i fynd o amgylch yr ysgol yn ystod amser gwersi.
- Gallu defnyddio lifft, os oes un yn yr ysgol.
- Canllawiau ar ddwy ochr y grisiau.

- Cael llyfrau dyblyg, fel y gall adael rhai gartref a rhai yn yr ysgol.
- Adnoddau digidol ar gyfer gwaith ysgol, fel nad oes rhaid iddo gario llyfrau.

“Roedd gallu cyrraedd gwersi 5 munud yn hwyr yn golygu y gallwn ddefnyddio set dawelach o grisiau ac osgoi cael fy sathru.”



Anhawster wrth ysgrifennu

Gall JIA effeithio ar ddwylo ac arddyrnau pobl ifanc. Gall hyn wneud hyd yn oed ysgrifennu ychydig bach yn anodd a phoenus.

“Rydw i bob amser yn teimlo dan bwysau i ddal i fyny mewn gwersi a phan fydd y dosbarth wedi gorffen ysgrifennu rwy’n dal i fynd ac ni allaf ymlacio.”

Rhai datrysiadau y dywedodd pobl ifanc wrthym amdanynt:

- Nodiadau ar gael ar ddechrau gwर्स, fel nad oes rhaid ysgrifennu popeth i lawr.
- Cael gliniadur, llechen neu ddyfais debyg i weithio arni.
- Tynnu lluniau o nodiadau ar fwrdd.
- Byddai’n helpu pe bai’r person ifanc yn wynebu blaen y dosbarth, fel nad oes rhaid iddo droi i weld pethau.
- Gafaelion pensil neu feiro.
- Cadw at gyn lleied â phosibl o ysgrifennu ac os oes rhaid ysgrifennu, rhoi seibiannau rheolaidd iddo.
- Gallai desg ar oledd helpu’r person ifanc, gan fod yr ongl yn golygu na fydd yn rhaid iddo bwyso drosodd. Mae ystum cyffredinol da pan fydd yn ysgrifennu yn bwysig.

- Rheoli faint o waith cartref a roddir iddynt, yn arbennig wedi'i ysgrifennu, fel nad oes ganddynt ormod i'w wneud ar yr un pryd. A allai rhiant neu aelod arall o'r teulu fod yn ysgrifennydd ar gyfer ei waith cartref os yw'r dasg yn gofyn am ysgrifennu?

“Gall gwneud llawer o ysgrifennu achosi problemau ac arwain at fi'n methu gwneud llawer am ddyddiau.”



Poen ac anystwythder

Mae poen ac anystwythder ymhlith yr heriau mwyaf cyffredin ac anodd i berson ifanc sydd ag arthritis.

“Pan fyddaf mewn poen, weithiau mae’n ei gwneud hi’n anoddach i mi ganolbwyntio, felly byddai rhywfaint o awyr iach yn helpu.”

Nid yw eistedd yn llonydd am gyfnod rhy hir yn dda i rywun sydd ag arthritis. Bydd yn helpu os gall godi, ymestyn, a cherdded o amgylch yn rheolaidd. Fodd bynnag, efallai y bydd y person ifanc yn teimlo’n hunanymwybodol yn gwneud hyn.

Siaradwch â’r person ifanc am sut mae’n meddwl y gallai hyn gael ei ymgorffori mewn gwersi ac yn ei ddiwrnod. Gallai’r canlynol helpu:

- Mae’r person ifanc yn cael negeseuon i’w cyflawni, fel mynd â rhywbeth i’r swyddfa neu at athro arall.
- Cael ffordd gynnil a chytûn i’r person ifanc roi gwybod i staff addysgu ei fod mewn poen, efallai cerdyn y gall ei roi i’r athro, gwisgo bathodyn, neu osod eitem benodol ar ei ddesg. Efallai y bydd yn berffaith hapus i ddweud wrthyh chi.
- Gallai athrawon ofyn i’r dosbarth cyfan sefyll, symud o amgylch ac ymestyn yn rheolaidd er mwyn sicrhau nad yw’r person ifanc ag arthritis yn teimlo’n unig ac yn teimlo embaras. Wedi’r cyfan, mae’n dda i bawb symud o amgylch yn rheolaidd.

Gallai rhai cadeiriau ysgol fod yn anghyfforddus i berson ifanc ag arthritis, yn enwedig os ydynt yn fach ac yn galed. Gall eistedd ar y llawr fod yn boenus ac yn anodd, a gall stolion heb orffwysiadau cefn, fel y rhai sy’n aml mewn labordai gwyddoniaeth, achosi problemau.

Siaradwch â'r person ifanc am y trefniadau eistedd a pha gadeiriau sy'n gyfforddus iddo. Byddai siarad â therapydd galwedigaethol y person ifanc am hyn, yn ogystal ag agweddau eraill ar fywyd ysgol, o gymorth. Gofynnwch i'r rhieni a allant drefnu'r sgwrs hon.

"Roeddwn cael eistedd ar y stolion yn y labordy gwyddoniaeth yn anodd. Roeddwn yn eithaf dolurus ar ôl eistedd ar y rheini."

Mae poen ac anystwythder oherwydd arthritis yn aml yn waeth yn y boreau ac ar rai dyddiau efallai y bydd eich disgybl yn cael trafferth o ran cyrraedd yn brydlon. Efallai y bydd gwersi'r bore yn anodd iddynt.

"Efallai fy mod i'n chwerthin ac yn jocian gyda'm ffrindiau ond y funud nesaf gallwn i fod mewn poen."

Gall amgylchedd oer achosi problemau i bobl ifanc sydd ag arthritis, gan y gall yr oerfel waethgu poen ac anystwythder. Siaradwch â'ch myfyriwr am ffyrdd o osgoi hyn rhag bod yn broblem.

Efallai fod pethau y mae'r person ifanc yn hoffi eu gwneud os ydyn nhw mewn poen. Siaradwch â nhw a gweld a ellir eu darparu ar eu cyfer. Efallai y bydd angen iddyn nhw gymryd rhywfaint o feddyginiaeth poen neu rwbio hufen lleddfu poen i mewn i gymal ac eistedd mewn ystafell dawel. Bydd llunio cynllun ar gyfer cymryd meddyginiaeth poen yn ystod oriau ysgol yn bwysig.

"Roedd fy Mhennaeth Blwyddyn bob amser yn sicrhau ei fod yn gofyn sut rydw i, ac os byth roeddwn i'n dweud wrtho fy mod i mewn poen byddai bob amser yn gweld a oedd angen unrhyw beth arnaf neu byddai'n trefnu help i fynd â fi adref."

Blinder a niwl ymennydd yn yr ysgol

Mae blinder llethol, neu flinder, yn gyffredin iawn ymhlith pobl ifanc sydd ag arthrits. Ni ellir diystyru agweddau seicolegol hyn ar berson ifanc.

Mae pobl ifanc hefyd yn siarad am 'niwl ymennydd' pan nad ydyn nhw'n gallu canolbwyntio. Gallan nhw deimlo'n ddatgysylltiedig â'r hyn sy'n digwydd o'u cwmpas.

Gall cael arthrits ei gwneud hi'n anodd i berson ifanc gael digon o gwsg, a all effeithio ymhellach ar lefelau canolbwyntio a hwyliau.

Os yw eu blinder yn ddrwg, efallai y bydd angen i'r person ifanc orffwys mewn ystafell dawel. Nid oes iachâd ar gyfer blinder, ond bydd dealltwriaeth dda, caredigrwydd, a cheisio darparu ar gyfer yr atebion y mae'r person ifanc yn eu hawgrymu o gymorth.



"Os gofynnwch gwestiwn i mi pan fydd gen i niwl ymennydd, mae'n debyg na chewch chi ateb da iawn."

Addysg Gorfforol a chwaraeon

“Cefais ymarferion ffisiotherapi o'r ysbyty i helpu gyda gorsymudedd a JIA. Rhoddodd fy rhieni wybod i'r ysgol a gwnaeth fy athro Addysg Gorfforol gynnwys fy ymarferion ffisio yn y sesiynau cynhesu i fyny a chynhesu i lawr. Doedd dim un o'r disgyblion eraill yn gwybod felly doeddwn i ddim yn teimlo fy mod i wedi fy ngwahaniaethu gan ei fod yn rhywbeth y gallem ni i gyd ei wneud. Roedd yn help mawr i mi deimlo fy mod wedi fy nghynnwys ac roedd yn golygu fy mod yn gwneud yr ymarferion hefyd.”

Mae llawer o bobl ifanc sydd ag arthritis wedi dweud wrthym am broblemau maen nhw wedi'u cael gyda gwersi Addysg Gorfforol. Weithiau efallai na fyddan nhw'n gallu gwneud popeth y gall eu cyd-ddisgyblion ei wneud. Er enghraifft, efallai na fydd chwaraeon cyswllt corfforol ac ymarfer corff mewn tywydd gwlyb neu oer bob amser yn bosibl.

“Roedd Addysg Gorfforol yn bopeth neu ddim byd. Roedd wedi'i anelu at bobl â lefel uchel o allu. Dydw i ddim am allu chwarae rygbi ar ddiwrnod oer. Gallai fod yn bwrw glaw, ac roedd yn rhaid i bawb fynd allan. Os oeddwn i'n ceisio ymuno, roeddwn i'n teimlo'n embaras os na allwn i wneud hynny ac roedd yn rhaid i mi stopio. Roeddwn i'n arfer ofni mynd i Addysg Gorfforol bob wythnos.”

Efallai y byddan nhw'n teimlo'n nerfus ac yn embaras wrth feddwl am wneud gweithgaredd corfforol o flaen eu cyd-ddisgyblion.

Mae pobl ifanc sydd ag arthritis wedi dweud wrthym eu bod nhw eisiau cymryd rhan mewn addysg gorfforol pryd bynnag y bo modd, ar lefel sy'n briodol iddyn nhw.

Gall gwersi addysg gorfforol fod, a dylent fod, yn brofiadau cadarnhaol i berson ifanc sydd ag arthritis ac mae yna lawer o ffyrdd y gall addysg gorfforol fod yn hygyrch iddynt. Y dull gorau fydd siarad â'r person ifanc i ddarganfod beth sy'n bosibl a beth sydd ddim yn bosibl.

Mae gweithgarwch corfforol yn agwedd allweddol ar reoli arthritis yn dda. Er enghraifft, gall cael cyhyrau cryf leddfu'r straen oddi ar gymal sydd wedi'i effeithio gan arthritis. Gall y math cywir o ymarfer corff helpu person ifanc i aros yn hyblyg a chael ystod dda o symudiad yn y cymalau.

Gall arthritis person ifanc amrywio'n fawr o ddydd i ddydd. Ar ddiwrnodau na allant wneud ymarfer corff, byddai'n garedig sicrhau eu bod yn gwybod nad ydynt wedi gwneud unrhyw beth o'i le a pheidio â thynnu sylw atynt.

Byddai adran Addysg Gorfforol gydymdeimladol o gymorth mawr i berson ifanc sydd ag arthritis.

Byddai'n dda gwneud diwrnodau mabolgampau'n hygyrch i bawb, a pheidio â rhoi pwysau ar bobl ifanc sydd ag arthritis i wneud mwy nag y gallant ei wneud.

Gwylwch ein ffilm fer
ar addysg gorfforol:



Amser i ffwrdd o'r ysgol a chadw i fyny â gwaith

Mae'n debyg y bydd pobl ifanc sydd ag arthritis yn colli mwy o ddiwrnodau ysgol na'u cyfoedion, oherwydd apwyntiadau meddygol a'u cyflwr yn gyffredinol.

Os bydd symptomau'r person ifanc yn gwaethygu'n wael, efallai y bydd angen cyfnod hir o amser i ffwrdd o'r ysgol arnynt.

Gall colli ysgol achosi llawer iawn o bryder a phryder, yn ogystal ag effeithio ar eu haddysg.

"Pan fydda i adref o'r ysgol gyda fflamychiad nid yw hynny oherwydd nad ydw i eisiau bod yn yr ysgol, alla i wir ddim symud."

Bydd unrhyw beth a phopeth y gallwch ei wneud i helpu person ifanc i gadw i fyny â'i waith ysgol yn cael ei werthfawrogi'n fawr. Bydd y canlynol o gymorth:

- Cyfathrebu'n rheolaidd â'r person ifanc, a sicrhau bod ganddo'r holl nodiadau gwersi.
- Ymestyn dyddiadau cyflwyno gwaith ysgol mewnol lle bo modd.
- Sefydlu cynllun darpariaeth dysgu o bell i'r person ifanc ar ddechrau'r tymor, rhag ofn iddynt fod oddi ar yr ysgol yn sydyn am gyfnod o amser.
- Cael cynllun gwobrau presenoldeb nad yw'n cosbi diwrnodau a gollwyd oherwydd cyflyrau meddygol.

- Siaradwch â'r person ifanc cyn y disgwylir iddynt ddychwelyd i'r ysgol, i gytuno ar gynllun ac i fynd i'r afael ag unrhyw bryderon.

"Yn yr ysgol, byddwn i'n newid y pwysau ar bresenoldeb. Byddai eraill bob amser yn cael gwobrau am bresenoldeb o 100%, a byddwn i'n cael llythyrau awtomataidd yn dweud eu bod nhw'n poeni am fy mhresenoldeb. Gwnaeth hyn i mi deimlo'n waeth gan y byddwn i'n cael trafferth mawr gyda cholli'r ysgol beth bynnag a byddwn i bob amser yn ceisio bod i mewn hyd yn oed pan oeddwn i'n wirioneddol sâl, felly gwnaeth hyn i'r ymdrech honno deimlo fel dim byd."



Hwyliau ac iechyd meddwl

“Nid yn unig mae bod mewn poen cyson yn flinedig yn gorfforol, mae hefyd yn flinedig yn feddyliol.”

Nid yw'n syndod bod llawer o bobl ifanc sydd ag arthritis yn profi amrywiaeth o deimladau fel dicter, ofn, unigedd, iselder a phryder.

Mae poen, blinder, sgil-ffeithiau meddyginiaeth, a methu â gwneud popeth y mae eu cyfoedion yn ei wneud, yn llawer i bobl ifanc ymdopi ag ef. A gall cael cyflwr mwy prin fel arthritis fel person ifanc fod yn brofiad unig.

Mae tystiolaeth y gall straen a phryder achosi fflamychiadau JIA.

Bydd o gymorth os byddwch chi'n cysylltu â nhw'n rheolaidd, yn ceisio lleddfu unrhyw bwysau, ac yno i helpu a chefnogi mewn unrhyw ffordd maen nhw eisiau i chi.

Gall fod yn help enfawr iddynt gael grŵp cyfeillgarwch neis, llawn cydymdeimlad a chefnogol, felly mae'n werth cadw llygad ar yr ochr honno o'u bywyd ysgol.

Mae pobl ifanc sy'n byw gyda chyflyrau iechyd hirdymor yn fwy tebygol o fod ag anghenion iechyd meddwl. Bydd rhai pobl ifanc yn gallu cael mynediad at gymorth arbenigol trwy eu timau gofal iechyd, ond nid yw hyn ar gael ym mhob ardal, neu gall fod rhestrau aros hir. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i bobl ifanc gael aelod o staff dibynadwy yn yr ysgol y gallant siarad â nhw pan fo angen. Efallai y gallai'r ysgol helpu gyda mynediad at gwnselydd neu seicolegydd, os yw'r person ifanc a'r rhieni eisiau i hynny ddigwydd. Mae ymyrraeth gynnar a chymorth i fynd i'r afael â materion fel bwlio yn bwysig iawn.

Gwylwch ein ffilm fer ar effaith arthritis
ar iechyd meddwl pobl ifanc



Trefnu tripiâu ysgol

Wrth drefnu trip ysgol, ceisiwch ystyried anghenion y person ifanc sydd ag arthritis yn ofalus.

Os gallwch, ewch i'r ardal cyn y trip i leihau unrhyw risgiau ac edrychwch ar hygyrchedd i mewn ac o amgylch y lleoliad.

Siaradwch â'r person ifanc a'r rhieni i ddweud wrthyn nhw am yr amserlen a chanfod beth maen nhw'n gobeithio cymryd rhan ynddo.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod popeth am y feddyginiaeth y mae angen iddyn nhw ei chymryd, yn ogystal â sut mae angen ei storio.

Byddwch yn greadigol gyda'r gweithgareddau a cheisiwch wneud i'r person ifanc deimlo nad ydyn nhw'n colli allan. Os oes gweithgareddau corfforol, fel teithiau cerdded hir neu ddringo creigiau, nad yw'r person ifanc o bosibl yn gallu eu gwneud, cynlluniwch ddewisiadau eraill.

Gwnewch yn siŵr bod unrhyw gludiant yn gyfforddus a chynlluniwch i gymryd seibiannau rheolaidd ar deithiau. Dylai'r llety fod yn hygyrch ac o bosibl naill ai ystafelloedd gwely ar y llawr gwaelod neu lifftiau os oes angen.

Rhowch wybod i'r staff yn y lleoliad ac unrhyw hyfforddwyr fod gennych fyfyrwr sydd ag arthritis. Efallai y byddant yn gallu darparu trefniadau neu offer eraill.

Arholiadau a gwaith cwrs

Efallai y bydd angen ystyriaeth arbennig ar rai pobl ifanc ar gyfer arholiadau, fel amser ychwanegol neu ddefnyddio cyfrifiadur neu ysgrifennydd. Gall hyn olygu bod y myfyriwr mewn ystafell ar wahân o dan amodau arholiad.

Mae angen gofyn am y trefniadau hyn ymhell ymlaen llaw gan y bwrdd arholi perthnasol. Efallai y bydd tîm rheumatoleg y person ifanc yn gallu darparu llythyr cefnogaeth.

Os yw'r person ifanc yn cael trafferth ysgrifennu a theipio, efallai y byddan nhw'n cael trafferth gyda gwaith cwrs. Siaradwch â nhw am hyn mewn digon o amser cyn y dyddiadau cau a gweld a oes unrhyw beth sydd ei angen arnyn nhw y gall yr ysgol ei ddarparu. Gall meddalwedd adnabod lleferydd ar liniadur, tabled neu ddyfais debyg helpu.

Dyheadau gyrfa

Efallai y bydd angen rhywfaint o gefnogaeth a grymuso ychwanegol ar eich myfyriwr wrth feddwl am opsiynau gyrfa. Mae ystadegau'n dangos, er bod pobl ifanc ag arthritis yn aml yn gwneud yn well na'r cyfartaledd mewn addysg, eu bod weithiau'n ei chael hi'n anodd cael eu swydd gyntaf.

Mae llawer iawn y gall yr ysgol ei wneud i hybu hyder a dyheadau'r person ifanc. Gall profiad gwaith cynnar sy'n cyd-fynd â'u cryfderau ac yn sicrhau llwyddiant:

- hybu eu hunanhyder
- gwella eu CV
- helpu nhw i sylweddoli eu cryfderau ac unrhyw feysydd i'w datblygu
- rhoi cipolwg realistig iddynt ar fyd gwaith.

Bydd cyngor gyrfaoedd da i bobl ifanc sydd ag arthritris yn ffocws realistig a chadarnhaol ar yr hyn y gallant ei wneud, yn hytrach na'r hyn na allant ei wneud.

Mae annog y person ifanc i fod yn uchelgeisiol ac yn hyderus yn bwysig. Bydd sgiliau bywyd y bydd y bobl ifanc wedi'u datblygu trwy reoli eu cyflwr na fydd gan lawer o'u cyfoedion – gall y rhain gynnwys:

- bod yn drefnus
- bod yn benderfynol o oresgyn heriau a rhwystrau
- dangos gwydnwch
- meddwl yn greadigol i osgoi neu oresgyn problemau.

Byddai'n dda pwysleisio i'r person ifanc fod y rhain yn sgiliau y gellid eu trosglwyddo i fyd gwaith, a'u bod yn gallu dweud wrth gyflogwyr yn y dyfodol amdanynt.



Gallwch ddod o hyd i awgrymiadau a chanllawiau defnyddiol ar ddechrau gwaith yn ein canllaw gweithle i bobl ifanc:



Cymorth a chefnogaeth arbenigol i'ch ysgol

Gall y cyfyngiadau corfforol y mae arthritis yn eu hachosi i berson ifanc effeithio ar eu gallu i ddysgu, sy'n golygu y gellir ystyried bod ganddynt anghenion addysgol arbennig. Felly bydd o gymorth i gynnwys eich cydlynnydd anghenion addysgol arbennig.

Efallai y bydd modd siarad â thîm rhewmatoleg y person ifanc, fel nyrs arbenigol, ffisiotherapydd, neu therapydd galwedigaethol. Efallai y bydd y rhieni'n gallu trefnu sgwrs o'r fath.

Mae'r rhain yn weithwyr gofal iechyd proffesiynol prysur, felly gallai hyn fod yn anodd i'w drefnu, ond mae'n werth gofyn.

Efallai y bydd nyrs eich ysgol yn gallu eich helpu neu eich rhoi mewn cysylltiad â gweithwyr proffesiynol perthnasol. Er enghraifft, dylai fod gan bob awdurdod lleol yn y DU therapydd galwedigaethol pediatriig cymunedol. Efallai y byddai'n werth gweld a allwch chi eu gwahodd i'ch ysgol.

Mae'n debyg y bydd yn amrywio mewn gwahanol rannau o'r DU o ran pa weithiwr gofal iechyd proffesiynol fydd yn gallu eich helpu, ac efallai y bydd yn teimlo ar adegau nad yw'r gefnogaeth allanol o'r fath yn amlwg. Byddwch yn amyneddgar a siaradwch â'ch nyrs ysgol ac unrhyw un arall a allai fod yn gallu helpu yn eich awdurdod lleol, tîm rheoli grŵp academi, neu fwrdd addysg yr esgobaeth, er mwyn sicrhau eich bod yn cael y gefnogaeth arbenigol sydd ei hangen arnoch.

Cofiwch bob amser fod staff hyfforddedig a phrofiadol yng Ngwasanaeth Pobl Ifanc a Theuluoedd Arthritis UK wrth law i gynnig cefnogaeth a chyngor. Gallwch anfon e-bost atynt yn: **YPFSUK@arthritis-uk.org**

Gallwch chi fod y gwahaniaeth

Gall bywyd yn yr ysgol, yn union fel bywyd yn gyffredinol, fod yn anodd ar adegau i berson ifanc sydd ag arthritis.

Un o'r pethau gwaethaf i unrhyw berson ifanc yw teimlo'n wahanol i'w gyfoedion. Gall arthritis achosi ymdeimlad o ynysu, cael eu gadael allan ac unigrwydd a all fod yr un mor ddrwg, os nad yn waeth, na'r boen, yr anystwythder a'r blinder.

Mae cynnal cyfathrebu da drwy gydol amser eich disgybl gyda chi yn golygu y gallwch chi deilwra'r gefnogaeth a'r gofal i'w hanghenion unigryw.

Gyda'r gefnogaeth a'r ddealltwriaeth gywir, ni ddylai cael arthritis atal unrhyw un rhag cyflawni eu potensial llawn a mwynhau eu hamser yn yr ysgol. Gallech chi wneud y gwahaniaeth hwnnw i'ch disgybl.

Beth mae'r gyfraith yn ei ddweud a chael cefnogaeth i wneud addasiadau rhesymol

Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i ysgolion gefnogi pobl ifanc sydd ag arthritis, felly nid yw eu cyflwr yn eu rhoi dan unrhyw anfantais o'i gymharu â'u cyfoedion o ran mynediad at adeiladau ysgol neu'r cyfle i gyrraedd eu potensial llawn gyda'u hastudiaethau.

I gyflawni hyn, mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i ysgolion wneud unrhyw addasiadau rhesymol sy'n angenrheidiol i helpu'r bobl ifanc i oresgyn rhwystrau a achosir gan eu cyflwr.

Mae hyn wedi'i gynnwys o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 yng Nghymru, Lloegr a'r Alban; a Deddf Anghenion Addysgol Arbennig ac Anabled (Gogledd Iwerddon) 2016. O dan y cyfreithiau hyn, mae arthritis yn cael ei ddosbarthu fel anabled.

Cyfrifoldeb llywodraethwyr yw sicrhau bod gan ysgolion y modd i gyflawni'r ddyletswydd honno, ac i wneud yn siŵr eu bod yn bodloni'r rhwymedigaethau hyn.

Mae canllawiau statudol ar gyfer arweinwyr ysgolion a llywodraethwyr o bob un o'r pedair gwlad yn y DU sy'n nodi gofynion cyfreithiol ar gyfer cefnogi disgybl â chyflwr meddygol.

- Supporting pupils with medical conditions at school, yn berthnasol i Loegr, Rhagfyr 2015. Ewch i: **gov.uk/government/publications/supporting-pupils-at-school-with-medical-conditions--3**
- Supporting children and young people with healthcare needs in schools – cyhoeddwyd gan Lywodraeth yr Alban, Rhagfyr 2017. Ewch i: **gov.scot/publications/supporting-children-young-people-healthcare-needs-schools/documents**
- Cefnogi dysgwyr ag anghenion gofal iechyd – cyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru, Mawrth 2017. **gov.wales/supporting-learners-healthcare-needs-1**
- Supporting Pupils with Medication Needs Guidance, gan yr Adran Addysg yng Ngogledd Iwerddon, Chwefror 2008. Ewch i: **education-ni.gov.uk/publications/supporting-pupils-medication-needs**

Yng Nghymru, bydd arolygwyr Estyn yn ystyried effeithiolrwydd polisïau, gweithdrefnau a threfniadau'r ysgol ar gyfer bodloni anghenion a lles plant sydd â chyflyrau meddygol fel rhan o'u hasesiad o safonau diogelu ysgol.

Gyda'r llyfryn hwn, ein nod yw rhoi syniadau am y mathau o addasiadau rhesymol y gallech eu trafod gyda'ch disgybl a'i deulu i'w helpu i gyflawni eu gorau.



Nodiadau

Darganfod ein gwasanaethau cymorth

Nid oes angen i chi wynebu arthritis ar eich pen eich hun. Sicrhewch y wybodaeth, y cyngor a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch.



Ffoniwch ein llinell gymorth am ddim:

0800 5200 520



Cysylltwch â'n cymuned ar-lein, ewch i:

community.arthritis-uk.org



Sgwrsio gydag AVA, ein cynorthwydd ar-lein, ewch i:

arthritis-uk.org/ask-AVA-our-virtual-assistant



Traciwch eich symptomau gyda'n ap hawdd, ewch i:

arthritis-uk.org/track-my-arthritis-symptoms-app

Diolch!

**Fe wnaeth tîm
o bobl ein helpu
i greu'r llyfryn
hwn.**

Hoffem ddiolch yn fawr iawn i'r bobl ifanc hyfryd a'n helpodd i roi'r llyfryn hwn at ei gilydd, wedi'u cymell yn llwyr gan yr awydd i helpu eraill.

Hoffem hefyd ddiolch i'r gweithwyr proffesiynol iechyd ac addysg a roddodd eu hamser yn garedig i ni i'n helpu i greu'r llyfryn hwn.



Cefnogi ein gwaith

Yn Arthritis UK rydym yn dibynnu ar roddion i ariannu ein gwaith. Helpu i gefnogi unigolion sydd ag arthritis ac ariannu ymchwil sy'n newid bywydau trwy wneud rhodd heddiw. Mae pob cyfraniad yn gwneud gwahaniaeth.

arthritis-uk.org



Rhannwch eich meddyliau gyda ni

Rydym yn gofyn am adborth o bryd i'w gilydd i'n helpu i wella ein gwybodaeth iechyd.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â'n cymuned o adolygwyr, sganiwch y cod QR.



Ymunwch â'n cymuned

Cofrestrwch heddiw a byddwn mewn cysylltiad drwy e-bost ychydig o weithiau'r mis gyda'r newyddion diweddaraf am arthritis, gan gynnwys diweddariadau ymchwil ac ymgyrchoedd, yn ogystal ag awgrymiadau a chynghor ynghylch sut i fyw'n dda gydag arthritis, a ffridd y gallwch chi gymryd rhan.

arthritis-uk.org/signup

Chwiliwch am 'Arthritis UK' ar Facebook, Instagram, X, TikTok a YouTube



Wedi'i gofrestru gyda
FUNDRAISING
REGULATOR

Arthritis UK Elusen Gofrestredig Cymru a Lloegr
Rhif 207711, Yr Alban Rhif SC041156.

X2303W

 **Arthritis**^{UK}
Cymru