



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Abertawe Bro Morgannwg
University Health Board

Janine Evans a Liz Brown
Adran Therapi Galwedigaethol
Canolfan Llosgiadau Cymru
Ysbyty Treforys
Abertawe
SA6 6NL

Rhif ffôn: 01792 703980

Dychwelyd i'r Ysgol
yn Dilyn
Anaf Llosg:

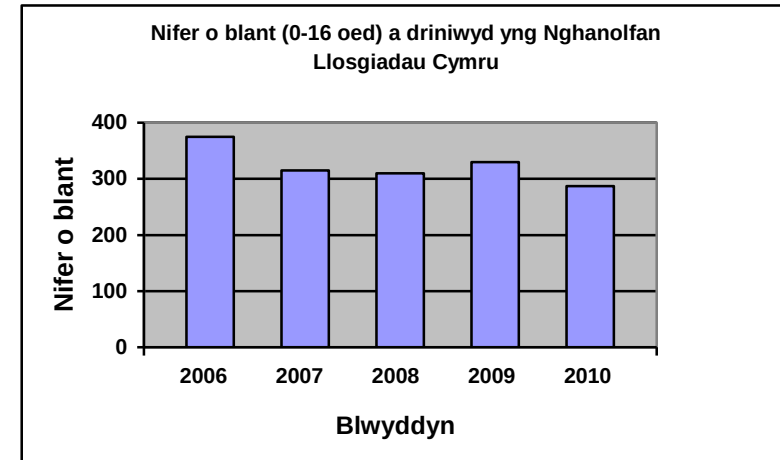
Canllaw i Athrawon

Canolfan Llosgiadau Cymru
Ysbyty Treforys

CYNNWYS

1. Cyflwyniad	2
2. Y Croen	3
• Strwythur y Croen	3
• Swyddogaeth y Croen	4
3. Dosbarthu Llosgiadau	4
• Math o losg	4
• Dyfnder y llosg	5
4. Rheoli Creithiau	6
• Ffuriant Creithiau	6
• Eli a Thyfino	6
• Dillad Pwysau	7
• Gel Silicôn	7
5. Pothelli	8
6. Cosi	8
7. Datguddiad i'r Haul	9
8. Ymarfer Corff a Nofio	9
9. Problemau Seicolegol	10
10. Cysylltiadau defnyddiol	11

1. Cyflwyniad



Mae Canolfan Llosgiadau Cymru yn Ysbyty Treforys yn gwasanaethu poblogaeth o fwy na 2.3 miliwn o bobl. Mae oddeutu 37% o'r cleifion a drinnir yn y Ganolfan bob blwyddyn o dan 16 oed.

Rydym yn ymwybodol iawn bod ysgolion yn chwarae rôl allweddol wrth helpu plant ag anafiadau llosgiadau i barhau â'u bywydau fel y bu cyn y ddamwain. Oherwydd hyn mae'n bwysig i'r plentyn ddychwelyd i'r byd o chwarae, ffrindiau a dysgu cyn gynted â phosib. Felly, mae paratoi i blentyn ag anaf llosg ddychwelyd i'r ysgol yn rhan annatod a hollbwysig o'r broses cynllunio rhyddhau.

Gall ailintegreiddio plentyn ag anaf llosg i'r ysgol yn llwyddiannus fod yn her fawr i ysgolion. Gall gallu'r athrawon i drin y sefyllfa yn sensitif effeithio ar fagu a chynnal hunan-barch y plentyn, a gwneud cyfraniad hanfodol i'w datblygiad cymdeithasol a seicolegol pellach.

Bydd plentyn yn eich dosbarth yn dychwelyd i'r ysgol cyn bo hir yn dilyn anaf llosg. Efallai y byddwch yn meddwl nawr am effaith hyn ar y plentyn, ac am y ffordd orau o helpu'r disgybl ag anafiadau llosgiadau i ddychwelyd i'r ysgol.

Cynlluniwyd y llyfryn hwn i roi'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth angenrheidiol i chi er mwyn hwyluso'r broses hon, er mwyn i chi allu sicrhau ymagwedd gadarnhaol a gwybodus tuag at y plentyn ag anaf llosg gan holl staff a phlant yr ysgol. Mae'n cynnwys gwybodaeth sylfaenol am anafiadau llosgiadau, creithio a'u rheoli, a'r rhagofalon y gellir eu cymryd.

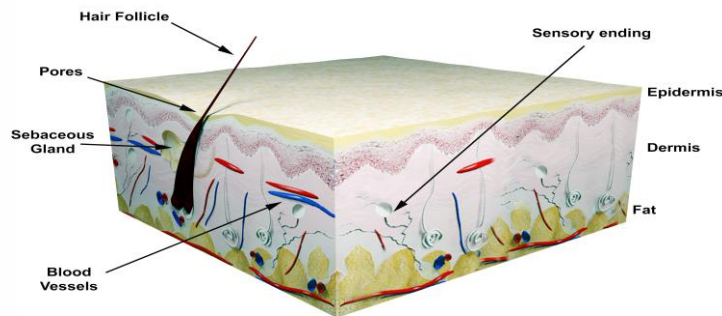
Os oes angen gwybodaeth bellach arnoch, neu os ydych yn teimlo y byddai'ch cydweithwyr neu gyd-ddisgyblion y plentyn yn elwa o ymweliad i'r ysgol gan Dîm y Ganolfan Llosgiadau, cysylltwch â ni i drafod y mater ymhellach.

2. Y Croen

Er mwyn i chi ddeall sut a pham mae creithiau'n datblygu wedi llosg, mae'n ddefnyddiol eich bod yn gwybod ychydig am strwythur a swyddogaeth croen arferol.

Strwythur y Croen

Y croen yw organ mwyaf y corff, ac mae'n hanfodol ar gyfer goroesi. Mae'n cynnwys tair haen sylfaenol. Yr haen allanol yw'r epidermis, mae'r dermis yn y canol ac mae braster yn ffurfio'r haen fewnol. Fel arfer mae arwyneb y croen yn esmwyth, wedi'i dyllu gan wallt a mandyllau ar gyfer chwys yn unig.



Swyddogaeth y Croen

Prif swyddogaeth y croen yw darparu rhwystr amddiffynnol rhyngoch chi a'r amgylchedd i warchod y strwythurau sylfaenol. Mae haen allanol yr epidermis wedi'i wneud o haenau o gelloedd marw sy'n gweithredu fel rhwystr gwrth-ddŵr. Mae hefyd celloedd arbennig y tu mewn i'r epidermis sy'n eich diogelu rhag golau uwchfioled.

Mae'r dermis yn cynnwys chwarennau chwys a phibellau gwaed, sy'n helpu i reoli tymheredd y corff, a therfynau nerfau sy'n anfon teimladau poen, cosi, cyffyrddiad a thymheredd i'r ymennydd. Mae hefyd yn cynnwys chwarennau olew, sy'n cynhyrchu sylwedd o'r enw sebwm i helpu i leithio'r croen, a ffoliglau blew. Prif gydran strwythurol y dermis yw'r feinwe gyswllt, a elwir yn collagen, sy'n gorwedd mewn bwndeli gwastad, trefnus. Mae'r haenau uwch o groen yn rhoi'r pwysau sy'n angenrheidiol i achosi hyn. Wrth i ffibrau collagen newydd ffurfio, torrir yr hen ffibrau i lawr.

Mae haen fewnol y croen yn cynnwys braster, sy'n ynysu ac yn helpu i storio calorïau.

Po ddyfnaf yr anaf llosg y mwyaf o'r strwythurau hyn a ddinistrir, ac felly collir eu swyddogaethau.

3. Dosbarthu Llosgiadau

Caiff llosgiadau eu categorio yn ôl y meini prawf canlynol:

Math o Losg

- **Thermol**
 - Fflam
 - Stêm
 - Hylif twym
 - Metel twym
- **Cemegol**
 - Asid
 - Alkali
- **Trydanol**
- **Pelydriad**
- **Ffrithiant**

Dyfnder y Llosg

- Arwynebol
 - Yn cynnwys yr epidermis allanol.
 - Edrych yn goch.
 - Poenus tu hwnt.
 - Yn gwella'n ddigymell o fewn 5-10 niwrnod heb adael unrhyw greithio gweddilliol e.e. llosg haul.
- Trwch Rhannol/Croenol Arwynebol
 - Cynnwys yr epidermis a haenau arwynebol y dermis.
 - Edrych yn goch a'n bothello.
 - Poenus.
 - Gwella drwy ledaeniad celloedd croen newydd o'r ffoliglau blew, chwarennau olew a chwys i orchuddio'r ardal. Bydd hyn yn digwydd mewn tua 10-14 diwrnod.
- Trwch Rhannol/Croenol Dwfn
 - Epidermis a haenau helaeth o'r dermis wedi'u dinistrio.
 - Edrych yn frychgoch neu'n wyn cwyraidd. Dim pothelli.
 - Teimladau amrywiol.
 - Llai o ffoliglau blew, chwarennau olew a chwys ar ôl i gynhyrchu celloedd croen newydd, felly mae'r broses wella yn cymryd llawer hirach ac mae mwy o greithio. Efallai y bydd angen impio'r croen.
- Trwch Llawn
 - Pob elfen o'r croen wedi'u dinistrio.
 - Efallai y bydd strwythurau sylfaenol megis y cyhyrau neu'r esgyrn wedi'u niweidio hefyd.
 - Di-boen i ddechrau, am fod y terfynau nerfau wedi'u dinistrio.
 - Dim ffoliglau blew, chwarennau olew neu chwys ar ôl, felly gwella drwy fudo celloedd o ymylon y clwyf. Efallai y bydd llosgladau bach yn gwella fel hyn, ond efallai na fydd clwyf mawr yn gwella fyth, a bydd angen impio'r croen.

4. Rheoli Creithiau

Ffuriant Creithiau

Mae clwyfau'n gwella drwy ffurfio meinwe greithiol. I ddechrau, gall y clwyf iach ymddangos yn wastad ac esmwyth, ond gall newidiadau dramatig ddigwydd o fewn y tri mis nesaf.

Wrth i glwyf y llosg wella ffurfir meinwe gyswllt (colagen) newydd. Mae'r cyflenwad gwaed i'r meinwe gyswllt newydd hon yn gyflymach ac yn fwy na mewn croen normal, sy'n achosi'r graith i ymddangos yn goch.

Mae'r cynnydd yng nghyflenwad y gwaed yn achosi'r colagen i ffurfio'n llawer cynt na chaiff ei dorri i lawr, a daw yn fwy adlynol. Arweinia hyn at ffuriant sidelli neu fwndeli o golagen, sy'n cyfuno ac yn gwrthio tuag allan gan achosi'r graith i ymddangos yn galed, lympiog ac wedi codi. Gelwir y math hwn o greithio yn greithio hypertroffig, a gall gymryd hyd at ddwy flynedd i aeddfedu'n llawn.

Yn anffodus, nid yw'n bosib atal creithio hypertroffig. Fodd bynnag, mae'n bosib cadw'r effeithiau i isafswm a gwella ymddangosiad y creithiau drwy:

- Eli a thyliino
- Gwisgo dillad pwysau a/neu gel silicôn;
- Ymarfer corff; a
- Dychwelyd i weithgareddau pob dydd arferol cymaint â phosib.

Eli a Thyliino

Mae tyliino a defnyddio eli lleithio yn agweddau pwysig iawn ar ofal parhaus craith llosg. Un o'r rhesymau am ddefnyddio eli lleithio yw gall eich craith llosg fynd yn sych iawn oherwydd y niwed i'r chwarennau olew yn y croen. Rheswm arall yw helpu i leihau'r creithio o ganlyniad i'ch anaf, oherwydd bydd gweithrediad tyliino yn helpu i annog y bwndeli colagen i ailffurfio a gwastadu.

Dylid rhoi eli lleithio ymlaen o leiaf tair gwaith y dydd ar groen glân sych, a'i dylino'n drwyadl am o leiaf deng munud. Bydd y plentyn wedi cael cyfarwyddiadau ar gyfer lleithio a thylino gan Dîm y Ganolfan Llosgiadau, a bydd angen darparu ystafell breifat i wneud hyn ar ryw adeg yn ystod y diwrnod ysgol.

Dillad Pwysau

Bydd rhoi pwysau parhaol wedi'i reoli drwy ddefnyddio dillad pwysau elastigedig ar fesur cwsmer yn helpu i reoli creithio hypertroffig ac annog creithiau esmwyth, meddal.

Er mwyn iddynt fod yn effeithiol rhaid gwisgo'r dillad pwysau am o leiaf 22 awr y dydd, a'u tynnu ar gyfer ymolchi, lleithio a thylino yn unig. Dylunnir y dillad i ffitio'n dynn, ond ni ddylent gyfyngu ar weithgarwch na symudiadau mewn unrhyw ffordd. Oherwydd gall creithio hypertroffig gymryd hyd at ddwy flynedd i aeddfedu'n llawn, efallai bydd angen i'r plentyn wisgo dillad pwysau drwy gydol y cyfnod hwn. Bydd angen i'r plentyn fynychu apwyntiadau yng Nghanolfan Llosgiadau Cymru neu'r Clinig Allgymorth Llosgiadau bob tri mis yn ystod y cyfnod hwn ar gyfer ailfesur a ffitio dillad pwysau newydd.

Gel Silicôn

Gellir trin creithiau bach â gel silicôn yn hytrach na dillad pwysau. Mae gel silicôn yn sylwedd eithaf gludiog, fel gel, a gellir ei roi ar y graith fel plastr. Credir fod gel silicôn yn hydradu'r croen drwy ryddhau'r hylif silicôn yn raddol i greu craith feddal, esmwyth, golau. Bydd cyngor wedi'i roi eisoes am ba hyd y bydd angen ei ddefnyddio.

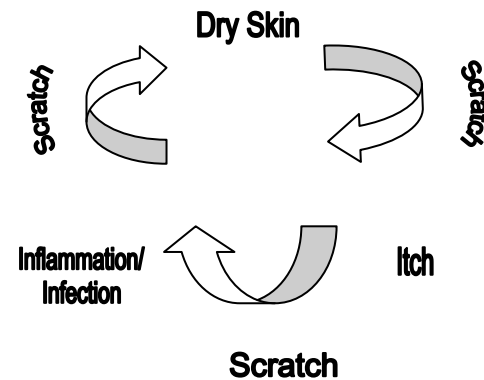
Gellir hefyd defnyddio gel silicôn ar greithiau cyndyn o dan ddillad pwysau.

5. Pothelli

Mae croen sydd newydd wella yn llawer teneuach a mwy sensitif na chroen arferol. O ganlyniad, nid yw'n anarferol i bothelli bach ddatblygu yn yr ychydig fisoedd cyntaf ar ôl gwella. Gall y pothelli ddigwydd o ganlyniad i lid difrifol o ddillad neu lymphiau a chleisiau damweiniol. Gall arferion gofal croen da helpu i atal pothelli rhag ffurfio. Os bydd pothelli'n ffurfio, gofynnwch am gyngor gan nyrs yr ysgol neu feddyg teulu'r plentyn. Os yw'r plentyn yn gwisgo dillad pwysau, dylech ddefnyddio gorchudd bach, gwrthlud i amddiffyn y bothell rhag niwed pellach. Ni ddylid rhoi gel silicôn ar bothell. Gellir ei roi ymlaen eto wedi i'r bothell wella'n llawn. Os ydych yn pryderu nad yw'r bothell yn gwella, cysylltwch â rhieni'r plentyn a'u meddyg teulu neu'r Ganolfan Llosgiadau am gyngor.

6. Cosi

Yn anffodus mae cosi yn broblem gyffredin sy'n effeithio ar y safle rhoddwr (ardal heb ei llosgi y cymrwyd croen ohoni os yw'r plentyn wedi cael impiad croen) a'r ardal sydd wedi llosgi, ac mae'n hynod drallodus i blant. Gellir ei achosi gan groen sych, cynnydd mewn meinwe greithiol neu adffurfiant y terfynau nerfau a niweidiwyd gan yr anaf llosg. Wrth i'r graith aeddfedu dylai'r cosi leihau'n raddol. Eto, gall gwisgo dillad pwysau sy'n ffitio'n dda a gofal croen da helpu i leihau cosi. Efallai y bydd angen eli gwrth-gosi ar y plentyn yn achlysurol drwy gydol y dydd a'r nos.



7. Datguddiad i'r Haul

Mae creithiau llosgiadau a safle rhoddwr yn hynod sensitif i olau haul, a byddant yn pothellu ac yn pilio'n haws na chroen arferol. Felly, dylid osgoi datguddiad i olau haul am o leiaf blwyddyn wedi'r llosg. Nid yw dillad pwysau yn diogelu rhag yr haul, felly pan fo'r plentyn y tu allan yn yr haul defnyddiwch eli atal haul ar greithiau llosgiadau o dan y dillad pwysau, a dylech wisgo dillad cotwm llac dros y dillad pwysau. Gellir cynyddu datguddiad i olau haul yn raddol ar ôl blwyddyn.

8. Ymarfer Corff a Nofio

Tuedda meinwe greithiol i dynhau a chywasgu ar draws cymalau. Tra bo'r plentyn yn yr ysbyty byddai'r Ffisiotherapydd wedi cynnal ymarferion ymestyn i geisio atal hyn. Mae ymarfer corff yn bwysig iawn nawr er mwyn cynnal amrywiaeth symudiadau'r cymalau ar ôl rhyddhau.

Mae nofio yn fath gwych o ymarfer corff, a gellir gwneud hyn unwaith i'r clwyfau wella. Gellir gwisgo dillad pwysau wrth nofio, ond dylid eu swilio'n drylwyr wedi hynny oherwydd gall clorin niweidio'r ffabrig. Rhaid i'r plentyn ymolchi'n yn drylwyr ar ôl gadael y pwll, oherwydd gall clorin sychu'r croen a gwaethgu unrhyw gosi. Dylid rhoi eli lleithio ymlaen ar ôl cael cawod a chyn gwisgo'r dillad pwysau.

Yn gyffredinol dylid osgoi chwaraeon cyswllt am 12 wythnos ar ôl rhyddhau o Ganolfan Llosgiadau Cymru. Bydd y plentyn a'r gwarchodwr wedi cael cyngor ar hyn gan Dîm y Ganolfan Llosgiadau.

9. Problemau Seicolegol

Dengys astudiaethau fod plant sy'n goroesi anafiadau llosgiadau yn addasu'n gadarnhaol, er gwaethaf y newidiadau mawr a allai fod yn eu ffyrdd o fyw, ac yn arwain bywydau hapus a llwyddiannus. Mae hyn yn dibynnu'n fawr ar bersonoliaeth y plentyn a dylanwad ymateb y teulu a chysylltiadau cymdeithasol eraill, oherwydd gall yr ymatebion hyn ddylanwadu ar hunan-dyb y plentyn.

Gall unrhyw ymddangosiad anarferol neu wahanol achosi eraill i ymateb yn anfwriadol mewn ffyrdd y gall y plentyn ei chael hi'n anodd eu deall ac ymateb iddynt. Gall hyn achosi diffyg rhyngweithio cymdeithasol ac arwain at unigedd a diffyg hyder cymdeithasol neu broblemau gyda delwedd corff. Bydd y plentyn wedi cael ei ddysgu i roi atebion didwyll, byr a chadarn i gwestiynau neu sylwadau am y creithiau, ond efallai y bydd angen cefnogaeth wrth egluro beth ddigwyddodd iddynt a goblygiadau hynny i eraill. Gall y plentyn efelychu eich dull uniongyrchol, onest a sensitif chi fel athro/athrawes o ateb cwestiynau gan eraill, a gall annog datblygiad sgiliau ymdopi hyderus. Gall gynyddu parch cyd-ddisgyblion a hunan-barch y plentyn.

Gall dysgu a datblygu'r plentyn lithro'n ôl weithiau yn dilyn anaf llosg. Ffordd arferol y plentyn o ymdopi â'r profiad anodd ac ingol yw dychwelyd i ymddygiad a ddaeth â chysur iddynt mewn cyfnod datblygiadol cynt. Gall hyn ymddangos drwy ddiffyg canolbwyntio, siarad fel babi, sugno bawd neu flino'n hawdd. Cyflwr dros dro bydd hwn fel arfer, a dylid ei oddef, gan ganmol ymddygiad cadarnhaol ac addas i'r oedran. Gall cosbi waethgu neu estyn y cyfnod o lithro'n ôl.

I ddechrau gall y plentyn ymddwyn fel yr arfer ar rai diwrnodau, ond wedi blino a'n flin ar eraill. Gall hyn fod o ganlyniad i gwsgeafreolaidd oherwydd hunllefau neu gosi, a dylai setlo gydag amser. Fodd bynnag, os ydych yn pryderu am statws seicolegol y plentyn, trafodwch hynny gyda rhieni'r plentyn, a chysylltwch â'r meddyg teulu neu'r Ganolfan Llosgiadau.

10. Cysylltiadau defnyddiol

Clwb Llosgiadau Draig Cymru
Ward Dyfed
Canolfan Llosgiadau Cymru
Ysbyty Treforys
Abertawe SA6 6NL
01792 703622
www.welshdragonburnsclub.co.uk

Mae'r clwb yn agored i unrhyw blant rhwng 7 ac 17 oed sydd wedi cael anaf losg. Telir am gost rhedeg y clwb drwy weithgareddau codi arian, sy'n golygu y gall pob plentyn sydd am ddod wneud hynny. Darpara'r clwb gyfle i fynychu gwersyll llosgiadau a diwrnodau hwyl i'r teulu, a thrwy hynny adeiladu rhwydwaith o ffrindiau sy'n rhannu profiadau bywyd tebyg.

Changing Faces Cymru
Blwch Swyddfa Bost 48
Rhuthun
LL15 9AG
Rhif ffôn: 0845 4500 240
E-bost: cymru@changingfaces.org.uk
www.changingfaces.org.uk

Cefnoga Changing Faces bobl o bob oedran ag anffurfiadau o bob math, p'un ai a oedd yno adeg eu geni neu os digwyddodd mewn damwain neu oherwydd salwch. Ei nod yw sicrhau bod pobl ag anffurfiadau yn cynnal hunan-barch uchel, a hygyrchedd y gwasanaethau iechyd a chymdeithasol gorau, a hawliau a chyfleoedd cyfartal drwy gydol eu bywydau. Darparant gyngor a chwnsela un i un, gweithdai grŵp, fideos a chanllawiau hunangymorth.

Cymdeithas Goroewyr Llosgiadau y DU
416 Outwood Common Road
Billericay
Essex
01277 631086
www.burnsurvivorsassociation.org.uk

Mae hon yn gymdeithas annibynnol i oroeswyr llosgiadau, eu teuluoedd a'u ffrindiau. Ei nod yw darparu gwybodaeth am bwyntiau cyswllt proffesiynol, cysylltu grwpiau cymorth lleol presennol a hybu cyfnewid gwybodaeth ac arferion gorau yn y gwasanaeth cymorth.