



GYFERGYD

RHAID SYLWI AC EILYDDIO

CANLLAWIAU AR GYFERGYD 2023

WRU.WALES/MEDICAL OS OES AMHEUAETH, EILYDDIWCH

FFEITHIAU AM GYFERGYD

- Mae cyfergyd yn anaf i'r ymennydd
- Mae pob cyfergyd yn ddifrifol
- Mae rhywun yn gallu dioddef cyfergyd heb fynd yn anymwybodol
- Os oes gan chwaraewyr unrhyw arwyddion neu symptomau o gyfergyd, mae'n rhaid iddyn nhw roi'r gorau i chwarae neu ymarfer ar unwaith
- Chaiff chwaraewyr ddim dychwelyd i chwarae ar yr un diwrnod ag roedd amheuaeth eu bod wedi cael cyfergyd
- Argymhellir y dylid cyfeirio pob chwaraewr sydd â chyfergyd at feddyg / GIG 111
- Argymhellir bod pob chwaraewr yn mynd drwy raglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae
- Argymhellir na ddylai chwaraewyr ddychwelyd i chwaraeon cyswllt llawn nes i feddyg ddweud bod hynny'n iawn
- Drwy orffwys yn gorfforol ac yn y feddyliol bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella ar ôl cael cyfergyd
- Mae hi'n gallu cymryd mwy o amser i blant a phobl ifanc wella ar ôl cael cyfergyd
- Mae cyfergyd yn gallu digwydd heb ergyd amlwg i'r pen
- Rhaid Sylwi ac Eilyddio chwaraewyr os oes amheuaeth eu bod wedi cael cyfergyd er mwyn atal anaf pellach neu, mewn achosion prin, hyd yn oed marwolaeth

BETH YW CYFERGYD?

- Mae cyfergyd yn anaf trawmatig i'r ymennydd sy'n amharu ar weithrediad yr ymennydd
- Mae llawer o symptomau o gyfergyd. Mae'r rhai cyffredin yn cynnwys cur pen/pen tost, pendro, tarfu ar y cof a phroblemau cydbwysedd
- Mae colli ymwybyddiaeth neu gael eich taro'n anymwybodol yn digwydd mewn llai na 10% o gyfergydion
- Nid oes yn rhaid bod rhywun wedi colli ymwybyddiaeth i wneud diagnosis o gyfergyd
- Bydd sgan ar yr ymennydd yn arferol fel arfer

BETH SY'N ACHOSI CYFERGYD?

Mae cael ergyd ar y pen yn gallu achosi cyfergyd, ond mae'n gallu digwydd hefyd pan fydd ergyd ar rannau eraill o'r corff sy'n golygu bod y pen yn symud yn gyflym (ee anafiadau math chwiplach).

DECHRAU ARWYDDION A SYMPTOMAU

Mae arwyddion a symptomau cyfergyd yn gallu digwydd unrhyw bryd ar ôl digwyddiad cyfergydiol i'r pen ond fel rheol byddant yn dod yn amlwg yn ystod y 24-48 awr gyntaf ar ôl yr anaf i'r pen.

CYFERGYD SY'N DOD YN ÔL

Os yw chwaraewr yn dioddef o ddau gyfergyd neu ragor mewn blwyddyn, mae'n wynebu risg uwch o gael anaf pellach i'r ymennydd a gwella'n arafach. Argymhellir i'r chwaraewr hyn ofyn am sylw meddygol gan ymarferwyr sy'n arbenigo mewn rheoli cyfergydion (hynny yw, Niwrolegwyr neu Niwrolawfeddygon) cyn dychwelyd i chwarae neu gymryd rhan mewn ymarferion lle ceir cyswllt.

SYLWI AC EILYDDIO CHWARAEWR SYDD WEDI CAEL CYFERGYD

Os gwelir unrhyw un o'r arwyddion neu'r symptomau canlynol ar ôl anaf, dylid amau bod y chwaraewr wedi cael cyfergyd a dylid Sylwi ac Eilyddio'r chwaraewr o'r gêm neu'r sesiwn ymarfer. Chaiff chwaraewr ddim dychwelyd i chwarae nac ymarfer ar yr un diwrnod ag roedd amheuaeth ei fo wedi cael cyfergyd.

OS OES AMHEUAETH, EILYDDIWCH

ARWYDDION O GYFERGYD - BETH SY'N CAEL EI WELD

- Edrych ar goll, yn syfrdan neu'n ddifynegiant
- Gorwedd yn ddisymud ar y llawr / araf yn codi
- Yn ansicr ar draed / problemau cydbwysedd neu syrthio / colli cydsymud
- Mynd yn anymwybodol neu ddim yn ymateb
- Dryslyd / ddim yn ymwybodol o'r gêm neu'r hyn sy'n digwydd
- Cydio / gafael yn y pen
- Ffitiau
- Cyfog neu chwydu
- Mwy emosïynol/pigog nag arfer

SYMPTOMAU O GYFERGYD – BETH SY'N CAEL EI DDWEUD

- Cur pen/Pen tost
- Penysgafn
- Meddwl yn niwlog / dryswch / neu deimlo'n arafach
- Problemau golwg
- Blinder
- Teimlo'n swrth / teimlo fel "mewn niwl" / anodd canolbwyntio
- "Pwysau yn y pen"
- Sensitifrwydd i olau neu sŵn

Mae'r cwestiynau canlynol sy'n profi'r cof yn cael eu defnyddio'n aml i asesu a yw chwaraewr wedi dioddef cyfergyd:

CWESTIYNAU I'W GOFYN I CHWARAEWR

- "Ble ydyn ni heddiw?"
- "Pa hanner yw hi nawr?"
- "Pwy sgoriodd ddiwethaf yn y gêm?"
- "Pa dîm wnaethoch chi chwarae yn ei erbyn yr wythnos diwethaf / gêm ddiwethaf?"
- "Wnaeth eich tîm chi ennill y gêm ddiwethaf?"

Gall methu ag ateb unrhyw un o'r cwestiynau hyn yn gywir awgrymu cyfergyd. Cofiwch efallai na fydd arwyddion na symptomau cyfergyd yn amlwg ar unwaith a gallant ymddangos ar ôl y gêm neu'r sesiwn ymarfer.

CWESTIYNAU ERAILL I OFYN I BLANT

- "Ble ydyn ni nawr?"
- "A yw hi cyn neu ar ôl cinio?"
- "Beth oedd dy wers/dosbarth diwethaf?" neu "Pwy sgoriodd ddiwethaf yn y gêm?"
- "Beth yw enw dy athro?" neu "Beth yw enw dy hyfforddwr?"

Gall methu ag ateb unrhyw un o'r cwestiynau hyn yn gywir awgrymu cyfergyd.

Dylech chi Sylwi ac Eilyddio chwaraewr sy'n arddangos unrhyw arwyddion neu symptomau cyfergyd ar unwaith a pheidio â chaniatáu iddo/iddi ddychwelyd i'r maes hyfforddi neu'r cae chwarae nes bydd wedi cael asesiad gan feddyg.

Gellir hefyd defnyddio'r Adnodd Poced, sy'n cael ei gydnabod yn rhyngwladol, i'ch helpu i Sylwi ac Eilyddio chwaraewr os oes amheuaeth o gyfergyd. Gellir llwytho'r adnodd hwn i lawr o'r ffynonellau canlynol:

Undeb Rygbi Cymru www.wru.co.uk/meddygol

Rygbi'r Byd www.playerwelfare.worldrugby.org/concussion

Mae copïau caled wedi cael eu dosbarthu i glybiau ledled Cymru. Gallwch ofyn am gopïau ychwanegol drwy gysylltu â integrity@wru.wales

PROTOCOL ASESU ANAFIADAU PEN

Dim ond mewn gemau a twrnameintiau elit i oedolion sydd wedi cael cymeradwyaeth gan Rygbi'r Byd y mae'r Protocol Asesu Anafiadau Pen (HIA) a'r rheol eilyddio dros-dro yn berthnasol. Nid yw'n berthnasol yn y gêm gymunedol.

RHEOLI AMHEUAETH O GYFERGYD AR Y CAE

Mewn gêm neu sesiwn ymarfer, rhaid Sylwi ac Eilyddio yn syth unrhyw chwaraewr yr amheuir ei fod wedi dioddef cyfergyd.

Ar ôl iddynt gael eu hebrwng yn ddiogel o'r chwarae, ni chaiff chwaraewyr ddychwelyd i weithgareddau y diwrnod hwnnw ac, ym mhob achos, argymhellir eu bod yn cael eu hasesu gan feddyg.

Os oes amheuaeth o anaf i'r gwddf, dim ond gweithwyr gofal iechyd brys proffesiynol sydd wedi cael hyfforddiant priodol ar gyfer gofal asgwrn cefn ddylai symud y chwaraewr.

Rhaid i weddill y tîm, staff meddygol ar ochr y cae, hyfforddwyr, swyddogion gemau, rheolwyr tîm, gweinyddwyr neu rieni sy'n amau bod chwaraewr wedi dioddef cyfergyd wneud eu gorau glas i sicrhau bod y chwaraewr yn cael ei hebrwng oddi ar y maes chwarae mewn ffordd ddiogel.

RHEOLI AMHEUAETH O GYFERGYD ODDI AR Y CAE

Os oes amheuaeth bod chwaraewr wedi dioddef cyfergyd:

- Dylai gael ei fonitro gan oedolyn cyfrifol am y 24 awr gyntaf
- Ni ddylai yfed alcohol hyd nes bod y symptomau wedi diflannu
- Ni ddylai yrru hyd nes bod y symptomau wedi diflannu

Os bydd unrhyw un yn sylwi neu nodi unrhyw un o'r canlynol, yna dylid cludo'r chwaraewr i gael asesiad meddygol brys yn yr ysbyty agosaf:

- Poen difrifol yn y gwddf
- Gwendid neu gosi/llosg yn y breichiau neu'r coesau
- Ymwybyddiaeth yn dirywio (mwy cysglyd)
- Teimlo'n fwy dryslyd neu bigog
- Cur pen/pen tost difrifol neu gynyddol
- Chwydu'n barhaus
- Ymddwyn yn wahanol i'r arfer
- Ffitiau
- Gweld dwbl

Ym mhob achos lle mae amheuaeth o gyfergyd, argymhellir bod y chwaraewr yn cael ei gyfeirio at feddyg / GIG 111 i gael diagnosis a chynghor, yn ogystal ag unrhyw benderfyniadau dychwelyd i chwarae, hyd yn oed os bydd y symptomau'n gwella.

RHEOLI CYFERGYD NEU AMHEUAETH O GYFERGYD

Gorffwys y Corff a Gorffwys yr Ymennydd

Mae'r rhan fwyaf o achosion o gyfergydion (80-90%) yn gwella mewn cyfnod byr (7-10 diwrnod). Gall hyn fod yn hirach ymysg plant a phobl ifanc a dylid bod ychydig yn fwy ceidwadol gyda chwaraewyr yn y grŵp oedran hwn.

Yn ystod y cyfnod adfer yn dilyn cyfergyd, mae'r ymennydd yn fwy agored i niwed pellach.

Os bydd chwaraewr yn dychwelyd yn rhy gynnar cyn gwella'n llwyr, gallai hynny:

- Golygu bod y symptomau cyfergyd yn para'n hirach
- Achosi sgil-ffeithiau iechyd hirdymor posibl
- Arwain at achosion pellach o gyfergyd. Mewn rhai achosion prin, gallai hynny fod yn angheuol o ganlyniad i chwydd difrifol yn yr ymennydd (a elwir yn syndrom ail-ergyd)

Gorffwys yw'r peth gorau i drin cyfergyd. Mae hyn yn golygu gorffwys y corff, 'gorffwys corfforol', a gorffwys yr ymennydd, 'gorffwys gwybyddol'. Mae hyn yn golygu osgoi:

- Gweithgareddau corfforol e.e. rhedeg, beicio, nofio a chodi pwysau
- Gweithgareddau gwybyddol e.e. gyrru, gwaith ysgol, gwaith cartref, darllen, gwyllo'r teledu, gweithio ar gyfrifiadur, chwarae gemau fideo a phori'r cyfryngau cymdeithasol

Ym mhob achos o gyfergyd, dylid gorffwysu'n llwyr yn gorfforol ac yn wybyddol yn ystod y 24 awr gyntaf neu hyd nes bydd y symptomau wedi diflannu. Yn achos plant a phobl ifanc, dylai rhieni/gwarcheidwaid bwysleisio'r angen am orffwys gwybyddol.

Rhaid i fyfyrwyr fod wedi dychwelyd i'r ysgol neu i'w hastudiaethau'n llawn cyn ailddechrau ymarfer.

Cyn ailddechrau gwneud gweithgarwch corfforol, rhaid bod y symptomau wedi diflannu'n llwyr pan fydd yn llonydd, hynny yw nid yw'n arddangos unrhyw un o'r arwyddion na'r symptomau "beth sy'n cael ei weld" neu "beth sy'n cael ei ddweud".

Os yw chwaraewr wedi cael cadarnhad ei fod wedi dioddef cyfergyd, rydym yn argymhell peidio gwneud unrhyw ymarfer corff egniol am o leiaf wythnos, cyn dechrau ar raglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae. Yn ystod yr wythnos hon, dylai chwaraewyr dreulio'r cyfnod yn gorffwys. Caiff hyn ei ddiffinio fel dychwelyd yn raddol i weithgareddau bywyd beunyddiol.

Ar ôl y cyfnod gorffwys gofynnol, ac os nad oes symptomau, argymhellir y dylid cael cymeradwyaeth ymarferydd meddygol / GIG 111 neu ffisiotherapydd cyn dechrau ar y rhaglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae.*

* Dylai ymarferwyr meddygol a ffisiotherapyddion weithio o fewn cwmpas eu hymarfer. Os oes gan ymarferwyr amheuan ynghylch profiad neu allu rhywun i ddechrau ar y rhaglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae, dylent atgyfeirio'r chwaraewr yn briodol.

Y RHAGLEN DYCHWELYD GRADDEDIG I CHWARAE (GRTP)

Ar ôl yr wythnos o gyfnod gorffwys ysgafn a argymhellir, ac os yw symptomau'r chwaraewr wedi diflannu, dylai'r chwaraewr ddechrau ar y rhaglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae. Rydym yn argymhell y dylid cael cymeradwyaeth ymarferydd meddygol neu ffisiotherapydd sydd â phrofiad o reoli cyfergydion cyn dechrau ar y rhaglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae.

Os yw chwaraewr yn dal i arddangos arwyddion neu symptomau cyfergyd, ni ddylai ddechrau ar y rhaglen a rhaid mynd yn ôl at ei feddyg i gael asesiad pellach.

Mae'r rhaglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae yn brotocol ymarfer corff blaengar sy'n cyflwyno chwaraewr yn ôl i'r gamp un cam ar y tro.

Dylid ymgymryd â'r rhaglen gyda chydweithrediad llawn y chwaraewr. Yn achos plant a phobl ifanc, dylai hyn gynnwys y rhieni/gwarcheidwaid hefyd.

CAM 1

Argymhellir cyfnod gorffwys ysgafn o wythnos

CAM 2–4

Cyflwyno gweithgareddau corfforol a meddyliol gyda lefelau amrywiol o ddwyster, gan gynyddu'n raddol o un cam i'r nesaf

CAM 5

Dychwelyd yn raddol i hyfforddiant cyswllt corfforol

CAM 6

Dychwelyd i chwarae

* Ceir disgrifiad manylach o bob cam o'r rhaglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae ar dudalen 10

Yn ystod y rhaglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae, dim ond os nad oes dim symptomau o gyfergyd yn ystod neu ar ôl cyflawni'r lefel honno o ymarfer y caiff y chwaraewr symud ymlaen i'r cam nesaf.

Os bydd unrhyw symptomau'n codi wrth ymgymryd â'r rhaglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae, rhaid i'r chwaraewr dychwelyd i'r cam blaenorol, gorffwys am o leiaf 24 awr heb symptomau, ac wedyn rhoi cynnig arall ar symud ymlaen.

Os bydd y symptomau'n parhau, dylai chwaraewyr geisio cyngor ymarferydd meddygol cyn rhoi cynnig ar gamau pellach o'r rhaglen.

Lle bo'n bosibl, dylai ymarferydd meddygol, ffisiotherapydd, hyfforddwr neu athro addysg gorfforol oruchwylio camau 2 – 4 (gellir gwneud hyn yn ystod sesiynau ymarfer neu wersi addysg gorfforol). Dylid cynnal asesiad parhaus o'r symptomau ar bob cam o'r rhaglen.

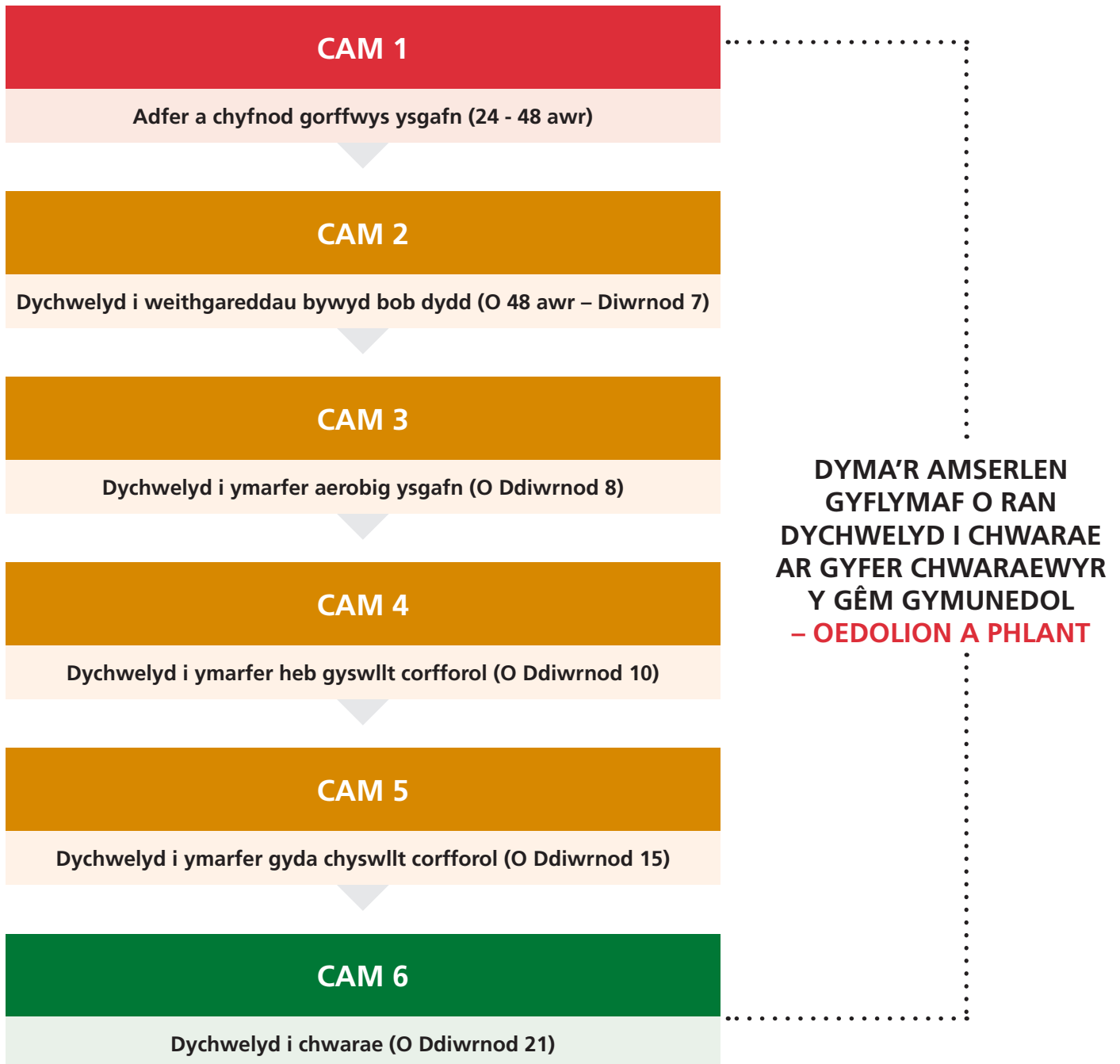
Pan nad yw hyn yn bosibl, gall chwaraewyr wneud hyn yn eu hamser eu hunain. Dylid ymgymryd â'r rhaglen Dychwelyd Graddedig i Chwarae fesul achos a chyda chydweithrediad llawn y chwaraewr a'i rieni / gwarcheidwaid.

Ar ôl cwblhau cam 4, argymhellir y dylai chwaraewyr geisio cymeradwyaeth gan feddyg cyn symud ymlaen i gam 5 (hyfforddi gyda chyswllt corfforol llawn).

Mae'n syniad da bod ysgolion a chlybiau'n cadw cofnod o gadarnhad y chwaraewr neu'r rhiant eu bod nhw wedi cael y gymeradwyaeth hon. Nid oes rhaid cael llythyr meddyg o reidrwydd.

DIAGRAM O'R CAMAU I'W CYMRYD GAN CHWARAEWYR NEU RIENI CYN DYCHWELYD I CHWARAE AR ÔL CYFERGYD

Canllawiau DCMS



Rhaid pwysleisio mai dyma'r isafswm amser o ran dychwelyd i chwarae. Os na fydd chwaraewr yn gwella'n llawn o fewn yr amserlenni hyn, yna bydd y cyfnod adfer yn hirach.

CAMAU PENODOL Y RHAGLEN DYCHWELYD GRADDEDIG I CHWARAE

| Gweithgareddau corfforol a argymhellir | Gweithgareddau gwybyddol a argymhellir | Amcanion | Yn barod i symud ymlaen i'r cam nesaf |
|---|--|---|--|
| CAM 1 – CYFNOD GORFFWYS O WYTHNOS | | | |
| Gorffwys yn llwyr yn gorfforol ac yn feddyliol am y 24 awr gyntaf. Pan fydd y symptomau wedi diflannu, dylid cael 7 diwrnod o orffwys ysgafn heb symptomau. | Ailddechrau astudio a chyflawni tasgau ar gyfrifiadur ar ôl y cyfnod cychwynnol o orffwys llwyr am y 24 awr gyntaf | Adfer ac ailgyflwyno tasgau gwybyddol | Ymarferydd meddygol / GIG 111 neu ffisiotherapydd. Os yw'r arwyddion neu symptomau'n dal yna, dylid mynd yn ôl at y meddyg |
| CAM 2 – YMARFER AEROBIG YSGAFN | | | |
| 15 munud o loncian ysgafn, nofio neu seiclo ar beiriant ymarfer (dwyster isel neu ganolig). Dim codi pwysau. Dim symptomau am 24 awr gyfan | Ailddechrau astudio a chyflawni tasgau ar gyfrifiadur | Cynyddu curiad y galon a chyflwyno tasgau gwybyddol | |
| CAM 3 – YMARFER CHWARAEON PENODOL | | | |
| Ymarferion rhedeg (dwyster canolig i ddwyster llawn). Dim gweithgareddau lle gellid cael ergydion i'r pen. Dim codi pwysau. Dim symptomau am 24 awr gyfan | Gallu cyflawni pob tasg feddyliol, megis astudio a thasgau ar gyfrifiadur | Ychwanegu symudiadau a llwyth gwybyddol | |
| CAM 5 – YMARFER GYDA CHYSWLLT CORFFOROL LLAWN | | | |
| Symud ymlaen i ymarferion mwy cymhleth, ee. ymarferion pasio, cicio a rhedeg. Efallai dechrau codi pwysau. Dim symptomau am 24 awr gyfan | | Ymarferion gweithrediadol a chydysymud | Ymarferydd meddygol |
| CAM 6 – DYCHWELYD I CHWARAE | | | |
| Chwaraewr wedi adfer | | Chwarae | |

Os yw'r chwaraewr yn profi unrhyw symptomau o gyfergyd, dylid mynd yn ôl i'r cam blaenorol a gorffwys am 24 awr, cyn aildechrau ar y lefel hon o ymarfer. **Os bydd y symptomau'n parhau, dylid mynd yn ôl at y meddyg i gael asesiad.**

Ym mhob achos lle mae amheuaeth o gyfergyd, argymhellir bod y chwaraewr yn cael ei gyfeirio at feddyg / GIG 111 i gael diagnosis a chyngor, yn ogystal ag unrhyw benderfyniadau dychwelyd i chwarae, hyd yn oed os bydd y symptomau'n gwella.

Gall asesiad cynhwysfawr o gyfergyd gan feddyg gynnwys y canlynol:

- Dadansoddiad o'r symptomau
- Archwiliad cyffredinol a niwrolegol
- Profion gwybyddol ar lafar (profi'r cof)
- Asesiad cydbwysedd
- Profion swyddogaethau'r ymennydd ar gyfrifiadur

Mae pob un o'r rhain yn ddefnyddiol wrth lunio diagnosis a gwneud penderfyniadau dychwelyd i chwarae, ond ni ddylid defnyddio un prawf ar ei ben ei hun wrth benderfynu a ddylai'r chwaraewr ddychwelyd i chwarae.

ATGYFEIRIO

Os yw'r symptomau'n para am fwy na 28 diwrnod, dylai unigolion gael eu hasesu gan Weithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol – meddyg teulu fel arfer.

DYCHWELYD I CHWARAE AR LEFEL RYNGWLADOL A PHROFFESIYNOL

O dan rai amgylchiadau ac mewn rhai timau, rydym yn cydnabod y bydd cymorth ar gael gan dimau meddygol sydd wedi cael eu hyfforddi ac sydd â phrofiad sylweddol o reoli cyfergydion neu anafiadau ymenyddol trawmatig. Mae'n debyg taw dim ond mewn timau rygbi proffesiynol ac ar lefel ryngwladol y bydd hynny'n berthnasol. Dan yr amgylchiadau hynny, mae'n bosib y gellid cael amserlen fyrrach ar gyfer dychwelyd i chwarae, ond dim ond o dan oruchwyliaeth gaeth yr arbenigwyr meddygol priodol.

ADNODDAU YCHWANEGOL

- Undeb Rygbi Cymru www.wru.co.uk/meddygol
- Rygbi'r Byd www.playerwelfare.worldrugby.org/concussion

Lluniwyd yr adnodd hwn ar Gyfergydion gan Undeb Rygbi Cymru gan ddefnyddio'r canllawiau a gyhoeddwyd yn y Datganiad Consensus ar Gyfergydion mewn Chwaraeon 2016, fel y cafodd ei addasu ar gyfer rygbi gan Rygbi'r Byd. Mae hefyd yn ymgorffori canllawiau DCMS y DU ar Gyfergydion mewn Chwaraeon ar Lawr Gwlad (Cymunedol). Mae'r wybodaeth yn y ddogfen hon yn gywir adeg cyhoeddi canllawiau a rheoliadau Rygbi'r Byd yn 2016.

Er gwybodaeth ac at ddibenion addysgol yn unig yw'r wybodaeth yn yr adnodd hwn. Nid y bwriad yw disodli cyngor neu ofal meddygol priodol, ac ni ddylid ei ddefnyddio i wneud diagnosis neu i drin cyflyrau meddygol. Os ydych chi'n credu eich bod chi, neu rywun yn eich gofal, wedi dioddef cyfergyd, rydym yn argymhell yn gryf eich bod yn cysylltu ag ymarferydd meddygol cymwys i gael diagnosis neu driniaeth briodol. Rydym wedi bod yn ofalus i gynnwys gwybodaeth gywir, ond ni all yr awduron roi unrhyw sicrwydd neu warant ynghylch cywirdeb y wybodaeth, ac maent yn gwadu unrhyw gyfrifoldeb (i'r graddau eithaf posibl a ganiateir gan y gyfraith) ac unrhyw atebolrwydd mewn cysylltiad â chynnwys yr adnodd hwn neu o ganlyniad i'w ddefnydd gan unrhyw berson.

Gellir lawrlwytho copïau Cymraeg a Saesneg o'r canllawiau hyn o'r wefan www.wru.co.uk/meddygol. Gellir gwneud cais am gopïau caled dwyieithog o'r holl ddogfennau drwy gysylltu â integrity@wru.wales.