

Pan fyddwch yn cael strôc

cymdeithas

Strôc | **Stroke**
association

Pan fyddwch yn cael strôc

Canllaw cyflym i bobl sydd wedi cael strôc



stroke.org.uk

Yn y canllaw hwn

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Deall eich strôc | Tudalen 3 |
| Gwella ar ôl strôc | Tudalen 7 |
| Adnabod arwyddion strôc | Tudalen 12 |
| Lleihau'r risg o gael strôc arall | Tudalen 14 |
| Dydych chi ddim ar eich pen eich hun | Tudalen 15 |
| Ble i gael help a gwybodaeth | Tudalen 17 |



Rydym yma i'ch helpu

Os oes angen rhagor o help a gwybodaeth arnoch, cysylltwch â'r Llinell Gymorth Strôc ar **0303 3033 100**, anfonwch neges e-bost at **info@stroke.org.uk**, neu ewch i **stroke.org.uk**



Darllenwch hwn gyda rhywun

Mae cael strôc yn gwneud deall pethau'n anoddach. Gall darllen a siarad am y canllaw hwn gyda rhywun arall eich helpu i ddeall.

Deall eich strôc



Deall eich strôc

Pan fydd strôc yn digwydd, mae rhan o'r ymennydd yn colli ei gyflenwad gwaed. Mae hyn yn niweidio'r ymennydd.

Mae dau brif fath o strôc

1. Strôc isgemaidd:

cael ei achosi gan rwystr mewn pibell waed yn yr ymennydd



2. Strôc gwaedlifol:

cael ei achosi gan waedu yn yr ymennydd, neu o'i gwmpas



Mae strôc isgemaidd yn cael ei alw'n 'clot' yn aml.
Mae strôc gwaedlifol yn cael ei alw'n 'waedu' yn aml.

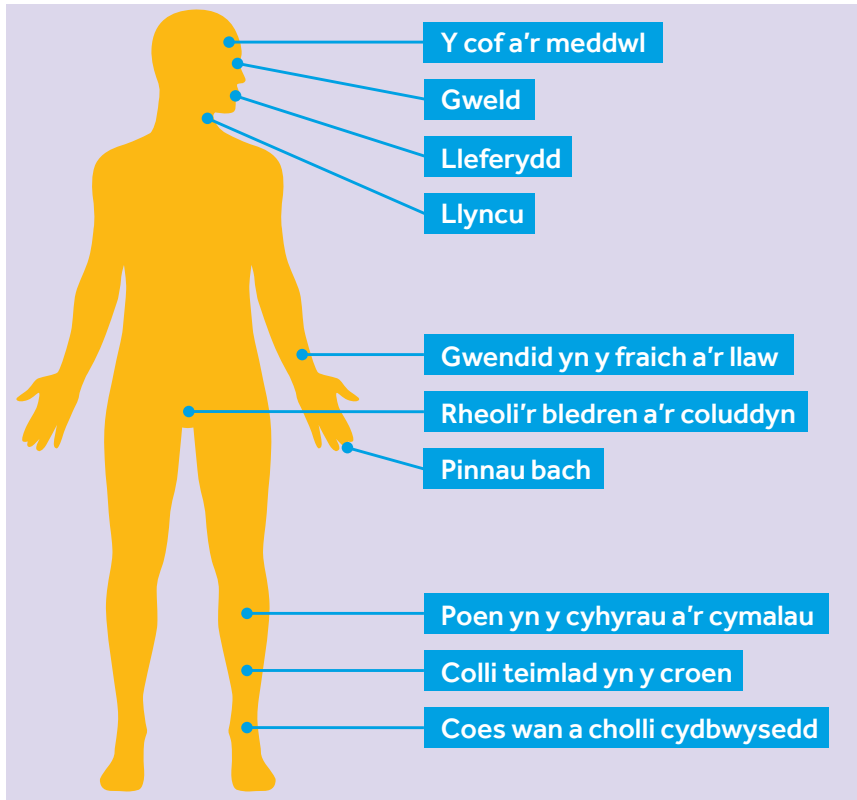
Yn yr ysbyty ar ôl cael strôc

- Rydych yn cael sganiau ymennydd, profion a thriniaethau.
- Efallai byddwch wedi blino ac yn teimlo'n sâl.
- Mae strôc yn gallu rhoi sioc enfawr i chi.
- Mae teimlo'n ddryslyd yn hollol normal pan fyddwch wedi cael strôc.

Mae effeithiau strôc yn dibynnu ar ddau beth:

1. ble yn yr ymennydd mae'r strôc yn digwydd
2. faint o niwed sydd wedi cael ei achosi i'r ymennydd oherwydd y strôc.

Mae'r llun hwn yn dangos rhai o'r ffyrdd y mae strôc yn effeithio arnoch.



Mae strôc yn gallu effeithio ar eich cof a'ch teimladau

- Mae cael strôc yn gallu achosi problemau â'r cof.
- Efallai byddwch yn methu â chanolbwyntio.
- Hefyd, mae'n gallu gwneud i chi deimlo'n emosiynol iawn.

Affasia a phroblemau cyfathrebu eraill

Mae nifer o bobl yn cael problemau cyfathrebu ar ôl cael strôc. Gall hyn ddigwydd am resymau gwahanol.

1. Mae affasia yn cael ei achosi gan niwed i'r ardaloedd yn yr ymennydd sy'n gyfrifol am iaith. Gall affasia achosi problemau siarad, darllen, ysgrifennu a deall pobl yn siarad. Nid yw'n golygu eich bod yn llai deallus, ond bod gennych broblem yn defnyddio iaith.
2. Mae'n gallu arwain at siarad aneglur o ganlyniad i gyhyrau gwan yn eich wyneb.
3. Mae problemau â'r cof a chanolbwyntio yn gallu gwneud cyfathrebu yn anodd.

Effeithiau cudd strôc

Ar ôl cael strôc, efallai bydd rhai effeithiau 'cudd':

- blinder - nad yw'n diflannu ar ôl i chi orffwys
- emosiynoldeb – chwerthin neu grio am ddim rheswm amlwg
- gorbryder ac iselder – mae nifer o bobl yn teimlo'n isel ar ôl cael strôc
- ymddygiad yn newid, fel colli tymer yn haws neu wneud pethau heb feddwl, neu fod yn ddi-flewyn-ar-dafod.

Mae effeithiau cudd strôc yn gallu bod yn anodd i chi a phobl eraill eu deall. Os gallwch chi, beth am siarad â'ch ffrindiau a'ch teulu amdanynt?

Cael help ag effeithiau strôc

Os ydych chi dal yn yr ysbyty, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs. Os ydych chi wedi gadael yr ysbyty, gofynnwch i'ch meddyg teulu am help.

Gwella ar ôl strôc



Gwella ar ôl strôc

Mae'r gwelliannau mwyaf yn digwydd yn y misoedd cyntaf fel arfer. Ond mae'r broses wella yn gallu parhau am flynyddoedd.

Teimlo'n well

Mae lefelau egni'n cymryd tipyn o amser i ddychwelyd. Mae angen amser ar eich corff a'ch ymennydd i wella.

Problemau dros dro

Mae llawer o bobl yn llwyddo i reoli'r bledren a'r coluddyn unwaith eto. Yn aml, gall pobl siarad a cherdded yn fuan ar ôl y strôc. Mae problemau llyncu, bwyta ac yfed yn aml yn gwella'n gyflym. Mae nifer o'r problemau eraill yn gwella rhai dyddiau neu wythnosau ar ôl cael strôc.



Awgrym: cymerwch eich amser

Cymerwch bethau un diwrnod ar y tro. Peidiwch â phoeni os nad yw pethau'n gwella'n syth.

Pobl i'ch helpu ar ôl cael strôc

Mae therapyddion, meddygon a nyrsys yn rhoi triniaethau a therapi i'ch helpu i wella. Gall ffrindiau a theulu roi cymorth i chi, hefyd.

Adsefydlu

Er bod rhai problemau'n gwella'n gyflym, mae angen rhywfaint o adsefydlu ar nifer o bobl. Dylai hyn ddechrau yn fuan ar ôl y strôc. Gall y broses adsefydlu eich helpu i wella hyd eithaf eich gallu.

Sut mae adsefydlu'n gweithio

Bydd therapydd yn asesu'r problemau sydd gennych ar ôl i chi gael strôc. Byddant yn dewis yr ymarferion gorau i chi, ac yn monitro eich cynnydd.

- Gall ymarferion eich helpu i adeiladu cryfder a stamina, a'ch helpu i wella.
- Os oes gennych gyhyrau gwan neu barlys ar un ochr y corff, mae therapi'n ceisio eich helpu i symud eto, a gwella eich cydbwysedd a'ch cydsymud. Hefyd, gall therapi wella sgiliau fel siarad ac ysgrifennu.
- Os ydych yn cael trafferthion wrth ddefnyddio eich breichiau a'ch dwylo, mae'n bosibl y bydd therapi yn eich helpu i ddysgu ffyrdd newydd o wneud gweithgareddau bywyd pob dydd fel gwisgo a choginio.

Mae'r broses adsefydlu yn dechrau gyda help gan therapyddion, ond gallwch barhau ar eich pen eich hun a gyda help teulu a ffrindiau.



Mathau o therapyddion

Therapydd y lleferydd ac iaith

Eich helpu i wella eich sgiliau siarad, yn ogystal â thrafferthion llyncu a bwyta.

Therapydd galwedigaethol

Eich helpu i gael eich annibyniaeth yn ôl, trwy ail-ddysgu sgiliau ar gyfer bywyd pob dydd.

Ffisiotherapydd

Helpu gyda chryfder, symud, cydbwysedd a stamina.

Dietegydd

Helpu pobl sydd â thrafferthion llyncu i fwyta ac yfed yn ddiogel, ac yn rhoi cyngor ar fwyta'n iach.

Seicolegydd

Helpu pobl â thrafferthion â'r cof a'r meddwl, a phroblemau emosiynol fel iselder.



Gofyn cwestiynau

I ddechrau, mae'n gallu bod yn anodd deall beth mae strôc yn ei olygu. Bydd staff meddygol a therapyddion yn hapus i ateb eich cwestiynau.

Adnabod arwyddion strôc

Mae'n hanfodol gwybod beth yw'r arwyddion sy'n eich rhybuddio o strôc arall. Y ffordd orau o wneud hyn yw defnyddio'r prawf FAST.

Prawf FAST

F

Wyneb/Face:

A ydynt yn gallu gwenu? A yw eu hwyneb wedi syrthio ar un ochr?



A

Breichiau/Arms:

A ydynt yn gallu codi'r ddwy fraich a'u dal yno?



S

Problemau â'r lleferydd/ Speech problems:

A ydynt yn gallu siarad yn glir a deall yr hyn rydych yn ei ddweud? A yw eu lleferydd yn aneglur?



T

Amser/Time:

Amser i ffonio **999** os gwelwch unrhyw un o'r arwyddion hyn.



Dyma brif arwyddion strôc. Ond mae yna rai eraill i'w hystyried, hefyd:

- gwendid neu golli teimlad yn sydyn ar un ochr y corff, gan gynnwys y coesau, y dwylo neu'r traed
- trafferthion yn dod o hyd i eiriau a siarad mewn brawddegau eglur
- colli golwg neu olwg aneglur yn sydyn mewn un neu ddwy lygad
- dryswch neu golli cof heb rybudd, a phendro neu syrthio'n sydyn
- cur pen difrifol heb rybudd.

Os ydych yn gweld unrhyw un o'r arwyddion hyn, ffoniwch **999** yn syth.



Gall strôc ddigwydd i unrhyw un, beth bynnag fo'u hoedran. Mae bob eiliad yn cyfrif. Os ydych yn gweld unrhyw un o'r arwyddion hyn, ffoniwch **999** yn syth.

Lleihau'r risg o gael strôc arall

Pan fydd rhywun yn cael strôc, mae meddygon yn eich archwilio am unrhyw gyflwr iechyd sy'n gysylltiedig â strôc. Os oes gennych unrhyw un o'r cyflyrau hyn, byddwch yn derbyn triniaeth er mwyn lleihau'r risg o gael strôc arall.

Mae'r cyflyrau iechyd hyn yn cynnwys:

- pwysau gwaed uchel
- ffibriliad atrïaidd (curiad calon afreolaidd)
- clefyd siwgr
- colesterol uchel.

Un o'r ffyrdd gorau o leihau eich risg yw parhau ag unrhyw driniaeth sy'n cael ei rhoi i chi.

Dylai'r meddyg roi cyngor i chi am ffyrdd eraill o leihau eich risg o strôc. Mae angen i rai pobl golli pwysau, roi'r gorau i ysmegu neu yfed llai o alcohol. Gall y camau hyn eich helpu i reoli eich cyflyrau iechyd, yn ogystal â lleihau eich risg o strôc.

i I gael syniadau ar gyfer lleihau eich risg, darllenwch ein canllaw *Camau nesaf ar ôl strôc*, neu ewch i stroke.org.uk. Am gyngor unigol am eich risg personol o strôc, ewch i weld eich meddyg teulu.

Dydych chi
ddim ar eich
pen eich hun



Dydych chi ddim ar eich pen eich hun

Mae nifer o bobl sydd wedi goroesi strôc yn dweud eu bod yn teimlo'n unig i ddechrau, a bod esbonio eu teimladau i bobl eraill yn gallu bod yn anodd. Mae'r sioc o gael strôc yn gallu newid bywydau pobl.

Ar ôl gadael yr ysbyty, dylech gael cymorth gan weithwyr strôc broffesiynol, teulu a ffrindiau. Gall bob un ohonynt fod yn rhan o'ch adferiad. Os ydych yn teimlo bod angen rhagor o gymorth arnoch, gallwch ffonio ein Llinell Gymorth neu gysylltu â'ch meddyg teulu.

Siarad â phobl eraill

Mae siarad â theulu a ffrindiau yn gallu helpu. Gallwch siarad am eich teimladau, a helpu pobl eraill i ddeall eich profiad.

Mae siarad â phobl eraill sydd wedi goroesi strôc yn help i rai pobl. Mae dros 1.2 miliwn o oroeswyr strôc yn byw yn y DU, a gall y Gymdeithas Strôc eich helpu i gysylltu â nhw.

Siaradwch ag eraill sydd wedi eu heffeithio gan strôc

Efallai bod grŵp strôc yn eich ardal leol lle gallwch gwrdd â phobl eraill sydd wedi goroesi strôc. Gallwch ddod o hyd i'ch grŵp lleol ar [stroke.org.uk/support](https://www.stroke.org.uk/support) neu gallwch ffonio'r llinell gymorth. Hefyd, gallwch gyfarfod â phobl ar ein fforwm ar-lein [TalkStroke stroke.org.uk/talkstroke](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation) a'n tudalen Facebook [www.Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation)

Ble i gael help a gwybodaeth

Gan y Gymdeithas Strôc

Siaradwch â ni

Mae ein Llinell Gymorth Strôc yn cynnig gwybodaeth a chymorth i bawb sydd wedi cael ei effeithio gan strôc. Mae hyn yn cynnwys ffrindiau a gofalwyr.

Ffoniwch ni ar **0303 3033 100**, o ffôn testun: **18001 0303 3033 100** neu anfonwch neges e-bost at **info@stroke.org.uk**.

Darllenwch ein cyhoeddiadau

Mae gwybodaeth fanwl am strôc ar gael ar **stroke.org.uk**, neu ffoniwch y llinell gymorth i ofyn am gopiau caled.

Ein prif ganllawiau am strôc

Pan fyddwch yn cael strôc – canllaw byr i bobl sydd wedi cael strôc.

Camau nesaf ar ôl strôc – gwybodaeth i bobl sydd wedi cael strôc.

Cefnogi rhywun sydd wedi goroesi strôc – gwybodaeth i deulu, ffrindiau a gofalwyr.

Sut i leihau'r risg o strôc – argymhellion a gwybodaeth am leihau'r risg o gael strôc.

Cymorth gydag iechyd a bywyd pob dydd

Symptomau strôc

Os ydych yn dangos rhagor o symptomau strôc, peidiwch ag oedi. Ffoniwch 999 yn syth. **Ewch i dudalen 12** i weld y prawf FAST.

Lleihau'r risg o strôc

Am gyngor unigol am leihau eich risg personol o gael strôc arall, ewch i weld eich meddyg teulu, nyrs sy'n arbenigo mewn strôc neu fferyllydd.

Cymorth gydag effeithiau strôc

Os oes angen help arnoch gyda phroblemau emosiynol neu gorfforol ar ôl cael strôc, ewch i weld eich meddyg teulu.

Anghenion cymorth

Cysylltwch ag adran gwasanaethau cymdeithasol eich Cyngor lleol i gael gwybodaeth am lety a help i ofalwyr.

Cyngor cyfreithiol ac ariannol

I gael cyngor cyfrinachol sydd yn rhad ac am ddim am faterion ariannol, cyfreithiol ac yn ymwneud â chyflogaeth, cysylltwch â'r Cyngor ar Bopeth

www.citizensadvice.org.uk.

Os ydych yn cael trafferth yn cael y cymorth sydd ei angen arnoch, ffoniwch y Llinell Gymorth Strôc.

Ynghylch ein gwybodaeth



Rydym eisiau darparu'r wybodaeth orau i bobl a effeithir gan strôc. Dyna pam rydym yn gofyn i oroeswyr strôc a'u teuluoedd, yn ogystal ag arbenigwyr meddygol, i'n helpu i roi ein cyhoeddiadau at ei gilydd.



Hygyrchedd

Mae'r canllaw hwn wedi cael ei ddylunio i fod yn haws i'w ddarllen i rywun sydd newydd ddiodef o strôc.



Ydych chi'n hapus â'r canllaw hwn? I ddweud eich barn am y canllaw hwn, neu i ofyn am restr o'r ffynonellau rydym wedi eu defnyddio i'w greu, anfonwch neges e-bost atom ar feedback@stroke.org.uk.



Dylech fod yn ymwybodol nad bwriad y wybodaeth hon yw disodli cyngor arbenigwyr proffesiynol sydd wedi ei deilwra ar gyfer eich sefyllfa chi. Rydym yn ymdrechu i sicrhau bod y wybodaeth rydym yn ei darparu yn gywir ac yn ddiweddar, ond gall gwybodaeth newid dros amser. Yn ôl ffiniau'r gyfraith, nid yw'r Gymdeithas Strôc yn derbyn unrhyw atebolrwydd yn ymwneud â defnyddio'r wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn, nac unrhyw wybodaeth neu wefannau trydydd parti sydd wedi cael eu cynnwys neu eu crybwyll.



Ymuno ag astudiaeth ymchwil

Efallai y byddwch yn gymwys i gymryd rhan mewn astudiaeth ymchwil. Mae ymchwil yn ein helpu i wella diagnosis a gofal strôc. Os gofynnir i chi fod yn rhan o astudiaeth, gallwch drafod unrhyw gwestiynau â'r ymchwilwyr, yn ogystal â siarad â'ch meddyg teulu.

cymdeithas

Strôc | **Stroke**
association

Cysylltwch â ni

Rydym yma i'ch helpu. Cysylltwch â ni i gael gwybodaeth a chymorth arbenigol dros y ffôn, dros e-bost ac ar-lein.

Llinell Gymorth Strôc: 0303 3033 100

O ffôn testun: 18001 0303 3033 100

E-bost: info@stroke.org.uk

Gwefan: stroke.org.uk

Ni yw'r Gymdeithas Strôc

Rydym yn credu mewn bywyd ar ôl strôc. Dyna pam rydym yn rhoi cymorth i bobl sydd wedi goroesi strôc er mwyn iddynt wella cymaint ag y gallant. Dyna pam rydym yn ymgyrchu dros well gofal strôc. A dyna pam rydym yn ariannu ymchwil i driniaethau newydd a ffyrdd o atal strôc.

Rydym yn dibynnu ar eich cymorth chi i ariannu gwaith ymchwil sy'n achub bywydau a gwasanaethau hanfodol i bobl a effeithir gan strôc. Ymunwch â'r frwydr yn erbyn strôc yn awr ar stroke.org.uk/fundraising

Gyda'n gilydd gallwn gencro strôc

© Stroke Association 2017
Cyhoeddwyd Mawrth 2017
l'w adolygu: Mawrth 2019
Cod Eitem: A01L10W

