

Y camau nesaf ar ôl strôc

cymdeithas

Strôc | Stroke
association

Y camau nesaf ar ôl strôc

Gwybodaeth i bobl sydd wedi cael strôc



stroke.org.uk

Yn y canllaw hwn

Deall strôc	Tudalen 3
Gwella ac adsefydlu	Tudalen 12
Cymorth ar ôl gadael yr ysbyty	Tudalen 18
Mwynhau bywyd ar ôl strôc	Tudalen 24
Lleihau'r risg o gael strôc arall	Tudalen 28
Ble i gael help a gwybodaeth	Tudalen 40



Rydym yma i'ch helpu

Cysylltwch â'r Llinell Gymorth Strôc ar
0303 3033 100, anfonwch neges e-bost i
info@stroke.org.uk, neu ewch i **stroke.org.uk**.



Amdanoch chi

Ar ôl strôc, mae angen gwybodaeth a chymorth arnoch, p'un a ydych chi wedi gwella'n iawn neu os oes gennych anabledd. Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol i unrhyw un sydd wedi cael strôc, a chyngor ar ble i fynd i gael help os oes ei angen arnoch.

Deall strôc



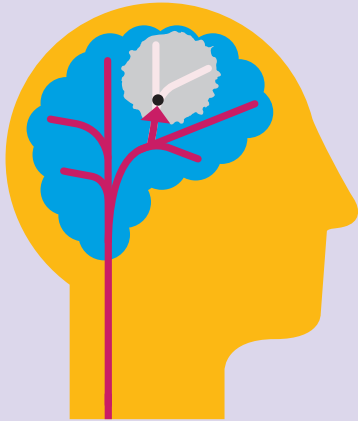
Deall strôc

Trawiad ar yr ymennydd yw strôc. Mae'n digwydd pan fydd y cyflenwad gwaed i'r ymennydd yn cael ei rwystro, sy'n lladd celloedd yr ymennydd. Mae niwed i'r ymennydd yn gallu effeithio ar sut mae'r corff yn gweithio. Hefyd, mae'n gallu newid sut rydych yn meddwl ac yn teimlo.

Mae dau brif fath o strôc

1. Strôc isgemaidd:

O ganlyniad i rwystr yn y pibelli gwaed i'r ymennydd.



2. Strôc gwaedlifol:

O ganlyniad i 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 'waedlif' yn aml.

Enwau gwahanol am strôc gwaedlifol

Weithiau, mae strôc gwaedlifol yn cael ei alw'n waedlif ar yr ymennydd, gwaedlif isaracnoid neu waedlif mewnymenyddol.

Pwl o isgemia dros dro (TIA) neu strôc fach

Mae pwl o isgemia dros dro (TIA) yr un fath â strôc, ond mae'r symptomau'n para am amser byr. Mewn achos o TIA, mae pibell waed sy'n mynd i'r ymennydd yn cael ei rhwystro, ond mae'r rhwystr yn clirio ar ei ben ei hun. Mae TIA hefyd yn cael ei alw'n strôc fach, ac mae rhai pobl yn ei weld fel 'pwl rhyfedd'. Ond mae TIA yn un o'r prif arwyddion rhybudd bod strôc ar ei ffordd.



Trowch i dudalen 36 i ddysgu sut i adnabod arwyddion strôc neu TIA.

Effeithiau strôc

Mae pob strôc yn wahanol. Mae effeithiau strôc yn dibynnu ar ble yn yr ymennydd y mae'n digwydd, a pha mor fawr yw'r ardal sydd wedi cael ei niweidio.

Rhai effeithiau strôc

Symud a chydbwysu:

- gwendid ar un ochr o'r corff
- problemau yn cadw cydbwysedd a cherdded
- anawsterau yn defnyddio'r coesau, traed, breichiau neu'r dwylo.

Problemau corfforol eraill:

- trafferthion yn llyncu
- colli rheolaeth o'r coluddyn a'r bledren
- blinder nad yw'n diflannu ar ôl i chi orffwys
- poen yn y cyhyrau a'r cymalau.

Meddwl a chyfathrebu:

- problemau â'r cof, canolbwyntio a datrys problemau
- problemau wrth siarad, deall, darllen ac ysgrifennu
- ddim yn ymwybodol o bethau i un ochr ohonoch.

Problemau â'r synhwyrau:

- problemau golwg, gan gynnwys gweld dwbl, bod yn sensitif i olau, a cholli rhan o'r golwg
- colli teimlad yn y croen, a phinnau bach.

Effeithiau cudd

Weithiau mae gan strôc effeithiau 'cudd', fel problemau emosiynol a blinder. Gall hyn ddigwydd i bobl heb broblemau iechyd neu anabledau eraill ar ôl strôc.

Stori bersonol: blinder

"Ffoniais y Llinell Gymorth Strôc yn llawn anobaith, oherwydd nad oedd egni gen i o gwbl. Dywedodd y ddynes ar y ffôn 'Wel, mae hynny'n hollol normal.' Roedd yn rhyddhad anferth."

Richard, goroeswr strôc



Affasia

Mae o gwmpas traean o oroeswyr strôc yn cael trafferthion iaith o'r enw affasia. Yn aml, mae'n dod o strôc yn ochr chwith yr ymennydd. Gall affasia effeithio ar bob agwedd o iaith, gan gynnwys siarad, darllen, ysgrifennu a deall pobl yn siarad. Nid yw'r unigolyn yn mynd yn llai deallus, ond mae'n ei weld yn anodd defnyddio iaith.

Hefyd, gall trafferthion cyfathrebu fod o ganlyniad i gyhyrau gwan yn yr wyneb yn achosi siarad yn aneglur, a phroblemau gyda'r cof a chanolbwytio.

Newid ymddygiad

Mae ymddygiad rhai pobl yn newid. Efallai eu bod yn newid eu harferion ac yn dechrau yfed te yn hytrach na choffi, er enghraifft. Mae rhai pobl yn colli tymer yn hawdd, neu yn dweud neu wneud pethau heb feddwl.

Mae nifer o effeithiau strôc yn diflannu ar ôl tipyn

Maen nhw'n gallu gwella yn y dyddiau a'r wythnosau cyntaf ar ôl y strôc. Mae rhai effeithiau yn para'n hirach. Efallai y bydd angen adsefydlu i'ch helpu i wella.



Am ragor o wybodaeth am yr holl broblemau hyn, ewch i stroke.org.uk.

Effeithiau emosiynol strôc

Ar ôl dioddef o strôc, mae nifer o bobl yn teimlo sioc, yn flin, euogrwydd a galar. Mae profi problemau emosiynol fel gorbryder ac iselder yn gyffredin ar ôl strôc. Mae'n gallu bod yn anodd siarad am eich teimladau, ond gall siarad â rhywun sy'n agos i chi, neu seicolegydd proffesiynol, eich helpu.

Emosiynoldeb

Mae rhai pobl yn cael trafferthion wrth reoli eu hemosiynau ar ôl cael strôc. Yr enw am hyn yw emosiynoldeb. Mae hyn yn golygu y gallwch chwerthin neu grio yn afreolus, ac weithiau am ddim rheswm o gwbl.

Stori bersonol: emosiynoldeb

"Yn enwedig pan fydda i wedi blino, gallaf rollo chwerthin am bethau nad ydynt yn ddoniol o gwbl - rhyw fath o chwerthin yn gymysg â chrïo, sy'n rhyfedd iawn."

Josh, goroeswr strôc



Yr effaith ar berthnasoedd

Mae strôc yn effeithio ar y bobl o'ch cwmpas. Maen nhw'n poeni ac mewn sioc yn aml. Gall strôc newid eich perthnasoedd, ac efallai bydd salwch neu anabledd yn newid rolau pobl o fewn y teulu.

Efallai bod eich teulu a'ch ffrindiau yn methu â deall eich profiadau, felly ceisiwch siarad â nhw am eich teimladau, os gallwch chi.

Mae nifer o bobl yn dweud bod cael strôc wedi effeithio ar eu bywyd rhywiol. Gall hyn fod o ganlyniad i effeithiau corfforol ac emosiynol strôc. Yn aml iawn, mae pobl yn ei gweld yn anodd siarad am hyn, ond peidiwch â theimlo cywilydd am y peth.

Cael help

Peidiwch â bod ofn gofyn am help gyda thrafferthion emosiynol, rhywiol a pherthnasoedd, gan gynnwys newid ymddygiad. Ewch i weld eich meddyg teulu, neu ffoniwch y Llinell Gymorth Strôc ar **0303 3033 100**.

Stori bersonol: iselder

"Roeddwn i'n meddwl o hyd "Pam fod hyn wedi digwydd i fi?" ac roeddwn i'n teimlo'n isel iawn, iawn - iselder gwael. Bron yn syth, cefais fy nghyfeirio at wasanaeth cwnsela."

Celia, goroeswr strôc

Gwella ac adsefydlu



Gwella ac adsefydlu

Ar ôl dioddef o strôc, mae angen amser ar yr ymennydd a'r corff i wella. Am yr ychydig wythnosau cyntaf, mae rhai pobl yn teimlo'n flinedig ac yn ddryslyd dros ben.

Mae pawb yn gwella mewn ffordd wahanol. Mae rhai pobl yn gwella'n llwyr. Bydd pobl eraill yn dioddef o drafferthion iechyd neu anabledd.

Cyflymder gwella

Mae'r gwellhad cyflymaf yn digwydd yn yr ychydig fisoedd cyntaf. Ar ôl hynny, mae'r cynnydd yn gallu bod yn araf. Fodd bynnag, mae pobl yn gallu parhau i wella am fisoedd neu flynyddoedd.

Stori bersonol: gwella

"Rydw i'n dal i wella'n araf bach, 10 mlynedd yn ddiweddarach."

Alan, goroeswr strôc

Niwroplastigedd

Efallai y byddwch yn clywed y gair niwroplastigedd. Mae hyn yn golygu'r ffordd y mae'r ymennydd yn gwella ar ôl iddo gael ei niweidio. Nid yw celloedd yr ymennydd yn gallu tyfu yn ôl, ond gall rannau eraill o'r ymennydd gymryd drosodd. Mae hyn yn golygu y gallwch adennill sgiliau fel cerdded, siarad a chadw cydbwysedd. Gallwch helpu'r broses hon trwy wneud ymarferion adsefydlu.

Deall y broses adsefydlu

Mae adsefydlu'n golygu ceisio adfer gweithgarwch i'w stad arferol cymaint â phosibl, a'ch helpu i addasu i anabledau. Y ffocws yw gallu gwneud gweithgareddau bywyd bob dydd, a'ch helpu i gyfathrebu, symud o le i le a bod mor annibynnol â phosibl.

Dylech gael help i adsefydlu yn fuan ar ôl strôc. Gall ddechrau yn yr ysbyty, a pharhau yn y cartref os oes ei angen arnoch.

Mathau o adsefydlu:

- **Therapi galwedigaethol:** eich helpu i ail-ddysgu sgiliau pob dydd fel ymwisgo a symud o gwmpas.
- **Ffisiotherapi:** eich helpu i symud a chadw cydbwysedd. Mae'n cryfhau eich cyhyrau ac yn gwella symudedd, cydbwysedd a chydsymud.

- **Therapi lleferydd ac iaith:** mae hyn yn gallu eich helpu i wella eich lleferydd, a hefyd, mae'n gallu eich helpu i fwyta ac yfed.
- **Therapiau seicolegol:** ymdrin â phroblemau emosiynol, a phroblemau â'r cof a'r meddwl.
- **Cymorth diet:** mae dietegydd yn sicrhau eich bod yn cael y bwyd a'r ddiod sydd ei angen arnoch. Gall dietegydd eich helpu os ydych yn cael trafferthion yn bwyta.

Sut mae adsefydlu'n gweithio

Yn ystod y broses adsefydlu, rydych yn gweithio gyda therapyddion. Mae'r therapydd yn gwneud asesiad llawn, ac yn dylunio triniaeth sydd wedi'i theilwra i gyd-fynd â'ch anghenion chi. Gyda'ch gilydd, byddwch yn gosod nodau ar gyfer llwyddo. Byddwch yn cynllunio ar gyfer cyflawni'r nodau hyn. Gan ddibynnu ar y math o therapi, mae'n bosibl y bydd angen i chi wneud ymarferion. Efallai y byddwch yn ceisio adeiladu stamina, neu ddysgu ffyrdd newydd o wneud pethau.



Argymhellion adsefydlu

Mae goroeswyr strôc yn dweud bod parhau â'r broses adsefydlu'n mynnu llawer o ymdrech ac ymroddiad. Mae'n gallu bod yn waith caled iawn, yn gorfforol ac yn feddyliol, ond mae nifer o bobl yn canfod ei fod yn eu helpu i wneud cynnydd hanfodol wrth siarad, cerdded a sgiliau allweddol eraill. Yma, mae goroeswyr strôc a gweithwyr proffesiynol yn rhannu eu hargymhellion ar gyfer aros yn bositif ac yn frwdfrydig:



Recriwtio pobl i'ch helpu

Mae gwneud eich ymarferion yn gallu bod yn anodd iawn, felly gofynnwch am help wrth aelodau'r teulu neu ffrindiau. Mae cael help gan bobl eraill wir yn gallu eich helpu i ymarfer yn rheolaidd a llwyddo.



Aros yn bositif

Mae rhai goroeswyr strôc yn dweud bod agwedd bositif yn gallu eich helpu i lwyddo yn eich ymdrechion adsefydlu.



Parhau i symud

Ceisiwch wneud symudiadau neu ymarferion yn rhan o'ch tasgau bob dydd.



Gosod nodau

Mae gosod nodau cyraeddadwy yn rhoi teimlad o lwyddiant i chi pan fyddwch yn eu cyflawni.



Cofnodi eich cynnydd

Mae gwneud cofnod rheolaidd o'ch gweithgareddau yn eich galluogi i ddilyn trywydd eich proses adsefydlu. Efallai na fyddwch yn gallu ymdopi â llawer o adsefydlu i ddechrau. Pan fyddwch yn teimlo'n gryfach, gallwch wneud mwy.

Cymorth ar ôl gadael yr ysbyty



Cymorth ar ôl gadael yr ysbyty

Os ydych chi wedi bod yn yr ysbyty ers tro, mae mynd adref yn gallu bod yn rhyddhad mawr. Ond, i rai pobl, mae mynd adref yn codi ofn arnynt.

Dylai proses gadael yr ysbyty sicrhau eich bod yn derbyn yr holl gymorth sydd ei angen arnoch. Gallwch chi a'ch teulu fod yn rhan o'r broses gynllunio i'ch rhyddhau o'r ysbyty.

Mae'r cynllun rhyddhau o'r ysbyty yn cwmpasu:

- adsefydlu
- triniaeth feddygol
- gofal yn y cartref
- cyfarpar bydd ei angen arnoch, o bosibl
- sesiynau dilynol.

Rhyddhau yn gynnar gyda chymorth

Efallai y bydd modd i chi adael yr ysbyty yn fuan wedi'r strôc, os gallwch symud o'ch gwely i gadair a bod gennych amgylchedd diogel yn eich cartref. Mae'r broses adsefydlu yn parhau yn y cartref.

Adolygu eich anghenion

Tua chwe mis ar ôl i chi adael yr ysbyty, dylech gael adolygiad o'ch cynnydd. Mae hyn yn sicrhau eich bod yn derbyn y gefnogaeth gywir os yw eich anghenion wedi newid. Weithiau bydd yr adolygiad hwn yn cael ei wneud gan Gydlynnydd o'r Gymdeithas Strôc, neu gan nyrs arbenigol neu weithiwr strôc proffesiynol arall.



Os nad oes adolygiad yn cael ei wneud, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

Pobl sy'n rhoi cymorth i chi ar ôl i chi adael yr ysbyty

- Dylech ofyn i'ch meddyg teulu am gymorth â phroblemau iechyd neu anghenion cymorth.
- Efallai y bydd angen cymorth arnoch gan therapyddion, fel ffsiotherapyddion a therapyddion galwedigaethol.
- Efallai bydd nyrs strôc gymunedol gennych.
- Efallai bydd gweithiwr cymdeithasol gennych.
- Yn dibynnu ar ble rydych yn byw, efallai byddwch yn cael help gan gydlynnydd o'r Gymdeithas Strôc.

Llety

Os oes gennych anabledd ar ôl dioddef o strôc, efallai y bydd angen i chi wneud rhywfaint o newidiadau i'ch cartref i'ch helpu i fyw yn annibynnol. Gall hyn olygu addasu'r ystafell ymolchi neu'r gegin. Mae angen i rai pobl ddod o hyd i gartref newydd sydd â chymorth ychwanegol. Gall eich gweithiwr cymdeithasol eich helpu i feddwl am eich opsiynau.

Gall hyn gynnwys:

- tai gwarchod: byw yn annibynnol gyda rhywfaint o gymorth, fel warden neu system larwm
- gofal preswyl: gall hyn roi gofal personol sylfaenol neu ofal nyrsio.

Effaith ariannol strôc

Gall strôc gael effaith ariannol sylweddol arnoch chi a'ch teulu.

Amser o'r gwaith

Os ydych yn gweithio, efallai y bydd modd i chi gael tâl salwch wrth i chi wella. Mae rhai polisïau yswiriant yn cynnwys yswiriant ar gyfer salwch difrifol. Efallai bydd modd i chi hawlio budd-dal gan y wladwriaeth fel Lwfans Cyflogaeth a Chymorth. Mae rhai pobl yn teimlo cywilydd yn hawlio budd-dal gan y wladwriaeth, ond maen nhw yno i helpu pawb sydd eu hangen.



Anabledd

Os oes gennych anabledd, mae rhywfaint o gymorth ar gael, fel Taliadau Annibyniaeth Personol (PIP). Dyma fudd-dal di-dreth sy'n talu am rai o gostau ychwanegol salwch hir dymor neu anabledd, i bobl rhwng 16 a 64 oed.

Gofalwyr

Os oes gennych ofalwr di-dâl am dros 35 awr yr wythnos, gallant hawlio Lwfans Gofalwr. Os ydych dros 65 oed, ac mae angen rhywun i ofalu amdanoch, mae gennych hawl i Lwfans Gweini.

Asesiad anghenion cymorth a gofal

Os oes gennych anabledd ar ôl cael strôc, gallwch gael asesiad anghenion cymorth a gofal. Mae hyn yn edrych ar eich anghenion gofal, ac unrhyw gymorth ariannol â chostau gofal. Gwneir hyn gan y gwasanaethau cymdeithasol lleol.

Grantiau Bywyd ar ôl Strôc

Mae'r Gymdeithas Strôc yn cynnig grantiau un tro o hyd at £300 i'ch helpu i ariannu cyfarpar neu gymorth i bobl sydd wedi goroesi strôc. I ddarganfod sut i ymgeisio am grant Bywyd ar ôl Strôc, ffoniwch ein llinell gymorth ar **0303 3033 100** neu anfonwch neges e-bost at grants.external@stroke.org.uk



Am ragor o fanylion am gymorth ariannol i bobl a effeithir gan strôc, darllenwch ein taflen ffeithiau *Benefits and financial assistance*, sydd ar gael i'w lawrlwytho o stroke.org.uk.

Mwynhau bywyd ar ôl strôc



Mwynhau bywyd ar ôl strôc

Wrth i amser fynd yn ei flaen, byddwch yn darganfod eich nodau personol ar gyfer llwyddo. Gall gwella ac adsefydlu fod yn broses hir ac araf, ond mae nifer o oroeswyr yn dweud eu bod yn darganfod ffyrdd newydd o fwynhau bywyd ar ôl strôc.

Aros yn hapus ac yn iach



Lles emosiynol

Un ffordd o wella eich lles emosiynol yw gwneud ymarfer corff. Mae ymarfer corff yn rhyddhau cemegau yn eich ymennydd sy'n gwneud i chi deimlo'n well.

Mae cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu yn eich helpu i beidio teimlo'n unig.

Peidiwch â chadw pethau i'ch hunain – ceisiwch siarad am eich teimladau. Mae gweithgareddau creadigol fel cerddoriaeth a chelf yn eich galluogi i fynegi eich teimladau, hefyd.

Mae cael problemau emosiynol ar ôl strôc yn rhywbeth cyffredin. Os ydych yn cael problemau fel gorbryder neu iselder, gofynnwch i'ch meddyg teulu am help.



Darllenwch fwy am effaith emosiynol strôc ar dudalen 9.



Cadw bywyd yn ddiddorol

Gwnewch weithgareddau rydych yn eu mwynhau. Rhowch her i'ch hun trwy roi cynnig ar bethau newydd a chwrdd â phobl newydd.

Gallwch gael cymorth gan bobl eraill sydd wedi dioddef o strôc. Mae gan y Gymdeithas Strôc rwydwaith o grwpiau, ac mae clybiau strôc annibynnol ar gael ledled y DU. Mae mynd i grŵp yn gallu rhoi pwrpas newydd i chi, a rhoi cyfle i chi wneud ffrindiau newydd.



Am ragor o wybodaeth am grwpiau strôc, ewch i dudalen 42.

Gweithio

Os ydych wedi dychwelyd i'r gwaith ar ôl cael strôc, neu yn bwriadu dychwelyd i'r gwaith, mae adnoddau ar gael ar y byd gwaith a strôc ar stroke.org.uk/back-to-work.

Mae cyfreithiau cydraddoldeb yn amddiffyn pobl sydd ag anableddau yn y gwaith, ac mae gan eich cyflogwr ddyletsydd i'ch helpu i aros yn y gwaith os yw hynny'n bosibl. Efallai eich bod yn gymwys i dderbyn budd-daliadau a chymorth pellach i'ch helpu i ddychwelyd i'r gwaith.

Barn broffesiynol: gwaith

“Rydym wedi gweld pobl sydd â phroblemau anferth oherwydd strôc yn dychwelyd i'r gwaith – maen nhw'n rhyfeddol.”

Colin, Cydlynnydd y Gymdeithas Strôc

Gyrru a mynd o le i le

Nid oes hawl gennych, yn gyfreithiol, i yrru car neu feic modur am fis ar ôl cael strôc neu bwl o isgemia dros dro (strôc fach). Cyn i chi ddechrau gyrru eto, dylech ddweud wrth y DVLA os yw'r strôc wedi effeithio ar eich gallu i yrru. Os ydych wedi cael rhai mathau o lawdriniaeth ar yr ymennydd neu drawiadau, bydd angen i chi ddweud wrth y DVLA yn syth.

Os ydych yn gyrru bws, coets neu lori, rhaid i chi ddweud wrth y DVLA yn syth os cewch strôc neu bwl o isgemia dros dro.



Am ragor o wybodaeth, ewch i stroke.org.uk/driving

Mae cynllun y Bathodyn Glas yn eich helpu i fynd o le i le yn haws, trwy eich caniatáu i barcio mewn mannau cyfleus.

Mae gan gynghorau lleol gynlluniau trafndiaeth cymunedol, a gallwch deithio ar drên yn rhatach os oes gennych gerdyn rheilffordd i bobl anabl.

Lleihau'r risg o gael strôc arall



Lleihau'r risg o gael strôc arall

Mae gan bawb risg wahanol o gael strôc, sy'n dibynnu ar eu corff a'u ffordd o fyw.

Y prif ffactorau risg ar gyfer strôc yw:

1. Oedran

Wrth i chi dyfu'n hŷn, mae eich rhydweliâu yn mynd yn galetach yn naturiol, sy'n eu gwneud yn fwy tebygol o gael eu blocio.

2. Problemau iechyd

Mae rhai problemau iechyd yn golygu y byddwch yn fwy tebygol o ddiodef o strôc.

- Pwl o isgemia dros dro (TIA) a strôc: os ydych chi wedi cael TIA (strôc fach) neu strôc, mae'r risg o gael strôc arall yn uwch. Ond gallwch gymryd camau i leihau eich risg – ewch i **dudalen 32** am ragor o wybodaeth.

Cyflyrau eraill sy'n cynyddu eich risg o gael strôc yw:

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

3. Ffordd o fyw

Mae'r risg o strôc yn gallu cynyddu o ganlyniad i'r pethau rydym yn eu gwneud yn ein bywydau pob dydd, gan gynnwys:

- ysmegu
- bod yn ordew
- yfed gormod o alcohol
- diffyg ymarfer corff
- diet afiach.

4. Hanes teuluol

Gall strociau redeg yn y teulu. Felly rydych yn fwy tebygol o gael strôc os oes rhywun yn eich teulu wedi cael un.

5. Ethnigrwydd

Mae strociau'n digwydd yn fwy aml i bobl dduon o deuluoedd Affricanaidd neu Garibiaidd. Hefyd, maen nhw'n fwy cyffredin ymysg pobl o wledydd De Asia, fel India, Pacistan a Bangladesh.

Rheoli eich risg o gael strôc

Mae'n holl bwysig eich bod yn gofyn i'ch meddyg teulu esbonio mwy am eich risg personol o strôc, i'ch galluogi i gymryd camau i leihau eich risg.

Pan gewch ddiagnosis o strôc neu TIA (strôc fach), bydd meddygon yn ceisio darganfod beth achosodd y strôc. Maen nhw'n rhoi triniaethau i leihau'r tebygolrwydd y byddwch yn cael strôc arall. Er enghraifft, os oes gennych bwysau gwaed uchel, byddant yn rhoi triniaeth i chi i'w reoli, a fydd, felly, yn lleihau eich risg o strôc.

Ar y cyfan, bydd tua un person ym mhob pedwar yn cael strôc arall o fewn pum mlynedd. Mae'n fwy tebygol i rywun gael ail strôc o fewn y 30 diwrnod cyntaf. Dyma pam dylech ddilyn unrhyw driniaeth rydych yn ei chael. Hefyd, mae'n bwysig eich bod yn parhau â'ch triniaeth yn y tymor hir, fel bod modd i chi gadw'r risg mor isel â phosibl.

Rydym yn gwybod bod tua 90% o strociau yn gysylltiedig â chyflwr iechyd y mae modd ei drin neu ffactor yn ymwneud â ffordd o fyw fel ysmegu. Os ydych yn gwybod bod gennych unrhyw un o'r ffactorau risg sy'n cael eu rhestru yma, gallwch helpu i leihau'r risg hwn trwy ddilyn triniaethau a chymryd camau iach yn eich ffordd o fyw.



Ymdopi ag ansicrwydd

Mae ansicrwydd yn rhan o strôc. Mae nifer o bobl yn poeni am y dyfodol. Gall y poeni hyn arwain at orbryder ac iselder. Os yw'r poeni hwn yn eich llethu, siaradwch â'ch meddyg teulu. Neu, gallwch ffonio'r Llinell Gymorth Strôc ar **0303 3033 100**.

Camau i'w cymryd

Gall eich meddyg teulu roi syniadau a chymorth i chi er mwyn lleihau eich risg. Un o'r ffyrdd gorau o leihau eich risg o strôc yw trin unrhyw gyflwr iechyd sy'n gysylltiedig â strôc.

Ar ôl strôc isgemaidd neu TIA (strôc fach): mae cyffuriau gwrth- blatennau yn lleihau'r risg o ffurfio clot arall, trwy wneud y gwaed yn llai gludiog.

Pwysau gwaed uchel: mae sawl gwahanol fath o feddyginiaeth ar gyfer pwysau gwaed uchel. Efallai y byddwch yn clywed sôn am feddyginiaeth ddiwretig, rhai sy'n blocio'r sianeli calsiwm, atalwyr ACE, a beta-atalyddion. Mae camau iach yn eich ffordd o fyw yn cynnwys rhoi'r gorau i ysmegu, yfed llai o alcohol a bod yn fwy heini.

Ffibriliad atrïaidd (curiad calon afreolaidd): gellir defnyddio amrywiaeth o gyffuriau i adfer rhythm calon arferol neu reoli cyfradd y galon. Gellir defnyddio cyffuriau gwrth-geulo i leihau'r risg o ffurfio clot. Weithiau, mae llawdriniaeth yn cael ei defnyddio i ddychwelyd y galon i'w rhythm arferol.

Clefyd Siwgr: gall y triniaethau gynnwys cyffuriau i reoli siwgr y gwaed a phigiadau inswlin. Gall diet iach, colli pwysau ac ymarfer corff helpu i reoli lefelau siwgr y gwaed. Rhaid i bobl sydd â chlefyd siwgr gael archwiliadau rheolaidd ar gyfer monitro'r siwgr yn y gwaed, ac iechyd y llygaid a'r traed.

Colesterol uchel: statinau yw'r prif fath o gyffur sy'n cael eu defnyddio i leihau lefelau colesterol y gwaed. Mae diet iach, ymarfer corff a rhoi'r gorau i ysmegu hefyd yn gallu helpu i leihau colesterol.

Cofiwch, peidiwch â stopio unrhyw driniaeth heb siarad â'ch meddyg teulu.



Camau tuag at ffordd iach o fyw

Mae cadw'n heini a bwyta'n iach yn lleihau'r risg o gael strôc arall. Mae ffordd iach o fyw yn gallu eich helpu i reoli cyflyrau fel pwysau gwaed uchel, clefyd siwgr a cholesterol uchel, sydd, felly, yn lleihau eich risg o strôc. Mae camau fel bwyta'n iach, rhoi'r gorau i ysmegu, yfed llai o alcohol a bod yn fwy heini i gyd yn cyfrannu tuag at leihau eich risg.

Rhoi'r gorau i ysmegu

Mae ysmegu yn dyblu'r tebygolrwydd o gael strôc, felly mae'n syniad da cael cyngor ar roi'r gorau iddi. Pan fyddwch yn rhoi'r gorau i ysmegu, bydd eich risg o strôc yn dechrau lleihau yn syth.

Bwyta'n iach

Bwytwch lawer o lysiau a ffrwythau, a bwyd cartref os allwch chi, gan fod ganddo lai o fraster a halen na phrydau parod a byrbrydau. Gall bwyta llai o halen eich helpu i reoli pwysau gwaed, a gall bwyta llai o fraster eich helpu i golli pwysau.

Stori bersonol: cadw'n heini

**"Gall ychydig o symud wneud lles mawr.
Gwnewch bethau hawdd yn y tŷ, neu ewch
am dro."**

Michael, goroeswr strôc

Mwy o symud

Symudwch cymaint ag y gallwch chi. Ceisiwch gerdded am hanner awr bob dydd, os yw'n bosibl. Gall cerdded am hanner awr bob dydd haneru eich risg o strôc. Os gallwch chi, ceisiwch symud fwy yn eich cartref, hefyd. Gall rhywbeth mor fach â cherdded o gwmpas yr ystafell bob 20 munud leihau eich risg o strôc.

Yfed llai o alcohol

Gallwch leihau eich risg o strôc trwy yfed llai o alcohol. Yn y DU, mae'r llywodraeth yn eich cynghori i beidio ag yfed mwy na 14 uned bob wythnos, er mwyn cadw effeithiau iechyd alcohol yn isel. Mae'r uchafswm hwn yr un fath ar gyfer dynion a menywod.

Rheoli eich pwysau

Mae aros ar bwysau iach yn lleihau eich risg o strôc. Hefyd, gall colli pwysau eich helpu i reoli pwysau gwaed uchel, a rheoli lefelau siwgr yn eich gwaed os oes gennych glefyd siwgr.

Dechrau arni

I weld argymhellion ymarferol ar wneud newidiadau iach i'ch ffordd o fyw, ewch i stroke.org.uk neu ffoniwch ein Llinell Gymorth.

I gael help personol gyda rhoi'r gorau i ysmegu, colli pwysau ac yfed llai o alcohol, ewch i weld eich meddyg teulu.

Adnabod arwyddion strôc

Mae'n bwysig gwybod sut i adnabod arwyddion cyffredin strôc yn eich hun neu yn rhywun 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.



Mae'r prawf FAST yn eich helpu i adnabod tri symptom mwyaf cyffredin strôc. Ond mae yna arwyddion eraill y dylech eu cymryd o ddifrif bob tro. Mae'r rhain yn cynnwys:

- 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 neu 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.



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

Beth i'w wneud am symptomau dros 24 awr yn ôl

Os cawsoch 'bwl rhyfedd' a oedd, o bosibl, yn bwl o isgemia dros dro (TIA) dros ddiwrnod yn ôl, ffoniwch eich meddyg teulu a gofynnwch am apwyntiad brys. Hefyd, gallwch fynd i'r clinig galw heibio NHS agosaf, neu adran damweiniau ac achosion brys lleol. Mae TIA yn rhybudd mawr i strôc. Felly mae cael cymorth meddygol yn hanfodol, hyd yn oed os oes peth amser ers y TIA.

Rhoi diagnosis i strôc, a'i achosion

Rhoddir diagnosis o strôc trwy archwiliad a sgan ar yr ymennydd. Mae hyn yn dangos pa fath o strôc sydd yma, a ble yn yr ymennydd y mae'n digwydd.

Os bydd y strôc wedi ei achosi gan glot, bydd sgan a phroffion eraill yn cael eu defnyddio i ddarganfod a yw'n dod o du fewn yr ymennydd, neu a yw wedi dod o'r galon.

Os bydd y strôc wedi cael ei achosi gan waedu, gall sgan ddangos a oes problem gyda'r pibelli gwaed yn eich ymennydd.

Mathau o sgan:

- sgan tomograffeg ar y cyfrifiadur (CT)
- sgan delweddu atseiniol magnetig (MRI).

Proffion ac archwiliadau eraill:

- ECG (electrocardiogram): gwirio curiad y galon
- Uwchsain Doppler: gwirio a yw pibelli gwaed y gwddf wedi'u rhwystro
- mesur pwysau gwaed.

Mae eich gwaed yn cael ei archwilio ar gyfer:

- clotiau gwaed
- siwgr y gwaed
- lefelau colesterol.

Triniaethau brys ar gyfer strôc

Mae triniaethau strôc yn ceisio adfer y cyflenwad gwaed at yr ymennydd. Gall hyn atal rhagor o niwed i'r ymennydd. Weithiau, gall hyn olygu bod y symptomau'n gwella, neu nad ydynt yn gwaethygu.

Os oes gennych glot yn eich ymennydd, weithiau bydd meddygon yn ceisio ei dynnu oddi yno gan ddefnyddio cyffuriau sy'n cael gwared ar glotiau (thrombolysis). Mae thrombectomi yn driniaeth lle caiff y glot ei dynnu o'r ymennydd. Ar hyn o bryd, mae hyn ar gael mewn nifer fach o ysbytai yn y DU yn unig.

Os oes gwaedlif yn eich ymennydd, mae'n bosibl y bydd meddygon yn gwneud llawdriniaeth i atal y gwaedu neu leihau'r pwysau ar yr ymennydd. Bydd angen i chi gymryd cyffuriau i reoli eich pwysau gwaed.

Triniaethau i'ch atal rhag cael strôc arall

Mewn ysbytai, mae meddygon hefyd yn ceisio atal strôc arall rhag digwydd. Weithiau maen nhw'n defnyddio llawdriniaeth i waredu'r hyn sy'n blocio'r rhydweliâu yn y gwddf (y rhydweliâu carotid).

Maen nhw'n defnyddio cyffuriau i ostwng pwysau gwaed ac i leihau colesterol y gwaed. Hefyd, maent yn defnyddio cyffuriau i atal y gwaed rhag ffurfio clotiau. Mae'r rhain yn cynnwys cyffuriau gwrth-blatennau, sy'n gwneud y gwaed yn llai gludiog. Yn ogystal, mae gwrth-geulyddion yn lleihau'r risg o ffurfio clot.



Am ragor o fanylion am driniaethau a ffyrdd o leihau'r risg o strôc, ewch i dudalen 32.

Ble i gael help a gwybodaeth



Ble i gael help a gwybodaeth

Gan y Gymdeithas Strôc

Siaradwch â ni

Mae ein Llinell Gymorth Strôc ar gael i unrhyw un a effeithir gan strôc, gan gynnwys teulu, ffrindiau a gofalwyr. Gall y Llinell Gymorth roi gwybodaeth a chymorth i chi ar unrhyw agwedd o strôc.

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

Rydym yn cyhoeddi gwybodaeth fanwl am ystod eang o bynciau sy'n ymwneud a strôc, gan gynnwys lleihau eich risg o gael strôc ac adsefydlu. Darllenwch y wybodaeth ar-lein trwy ymweld â **stroke.org.uk** neu ffoniwch y Llinell Gymorth i ofyn am gopïau wedi'u hargraffu.

Ein prif ganllawiau am strôc

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

Siaradwch â phobl eraill a effeithir gan strôc

Mae'n bosibl bod grŵp strôc yn eich ardal leol, lle gallwch gyfarfod â goroeswyr strôc eraill. Gallwch gyfarfod pobl ar ein fforwm ar-lein, TalkStroke

stroke.org.uk/talkstroke ac ar ein tudalen Facebook **www.facebook.com/TheStrokeAssociation**.

Ffoniwch ein Llinell Gymorth neu ewch ar-lein i **stroke.org.uk/support** i ddarganfod pa gymorth wyneb yn wyneb sydd ar gael.

Strôc yn ystod plentyndod

Mae'r canllaw hwn yn canolbwyntio ar strôc ymysg oedolion. Am wybodaeth am strôc yn ystod plentyndod, ewch i **stroke.org.uk/childhood**.

Help gydag iechyd a bywyd pob dydd

Symptomau strôc

Os ydych chi, neu rywun rydych yn ei adnabod, yn dangos unrhyw un o'r symptomau strôc, peidiwch ag oedi. Ffoniwch **999** yn syth. **Ewch i dudalen 36** i weld y prawf FAST.

Cael yr help sydd ei angen arnoch

Mewn rhai rhannau o'r DU, mae'n gallu bod yn anodd cael y therapi a'r cymorth sydd ei angen ar oroeswyr strôc a'u gofalwyr. I gael gwybodaeth am y cymorth sydd ei angen arnoch, cysylltwch â'r llinell gymorth **0303 3033 100**.

Gofyn am adolygiad ar ôl strôc

Dylech gael adolygiad o'ch anghenion ar ôl y strôc, ar ôl tua chwe mis fel arfer. Os nad yw hyn yn digwydd, gofynnwch i'r meddyg teulu drefnu hyn.

Anghenion cymorth o ddydd i ddydd

Am gymorth gyda byw o ddydd i ddydd a llety, cysylltwch ag adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor lleol.

Cyngor cyfreithiol ac ariannol

I gael cyngor cyfrinachol rhad ac am ddim am faterion ariannol, cyfreithiol ac yn ymwneud â chyflogaeth, cysylltwch â'r Cyngor ar Bopeth (**gweler tudalen 45**).

Ffynonellau eraill o help a gwybodaeth

Sylwer nad ydym yn argymhell nac yn hyrwyddo unrhyw sefydliadau trwy eu cynnwys yn y canllaw hwn.

Cymorth wrth leihau'r risg o strôc

Sefydliad Prydeinig y Galon

Gwefan: www.bhf.org.uk

Llinell gymorth: 0300 330 3311

Diabetes UK

Gwefan: www.diabetes.org.uk

Llinell gymorth: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

Gwefan: www.drinkaware.co.uk

Rhif ffôn: 0300 123 1110

Sickle Cell Society

Gwefan: www.sicklecellsociety.org

Rhif ffôn: 020 8961 7795

Smokefree

Gwefan: www.nhs.uk/smokefree

Help i ofalwyr

Carers UK

Gwefan: www.carersuk.org

Llinell gymorth: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care

Gwefan: www.cruse.org.uk

Rhif ffôn: 0808 808 1677

Help gydag arian a llety

Cyngor ar Bopeth

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk

Llinell gymorth: Lloegr 0344 411 1444, Cymru 0344 477 2020,
yr Alban 0808 800 9060, TextRelay 0344 411 1445

GOV.UK gwasanaethau'r llywodraeth a gwybodaeth

Gwefan: www.gov.uk

Independent Age

Gwefan: www.independentage.org

Llinell gymorth: 0800 319 6789

Help gydag effeithiau strôc

Cymdeithas Alzheimers

Gwefan: www.alzheimers.org.uk

Llinell gymorth: 0300 222 1122

Adnoddau am affasia gan y Gymdeithas Strôc

Gwefan: stroke.org.uk/aphasia

Chest Heart & Stroke Scotland

Gwefan: www.chss.org.uk

Llinell gymorth: 0808 801 0899

Different Strokes: Cefnogaeth i oroeswyr strôc iau

Gwefan: www.differentstrokes.co.uk

Llinell Strôc: 0190 831 7618

Disability Rights UK

Gwefan: www.disabilityrightsuk.org

Rhif ffôn: 020 7250 8181

E-bost: enquiries@disabilityrightsuk.org

Headway, y gymdeithas anafiadau i'r ymennydd

Gwefan: www.headway.org.uk

Llinell Gymorth: 0808 800 2244

Mind

Gwefan: www.mind.org.uk

Llinell wybodaeth: 0300 123 3393

RNIB (Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall)

Gwefan: www.rnib.org.uk

Llinell gymorth: 0303 123 9999

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.

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.



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.

Mae'r dyfyniadau a ddefnyddiwyd yn y canllaw hwn wedi cael eu gwneud yn anhysbys.



Dylech fod yn ymwybodol nad bwriad y wybodaeth hon yw disodli cyngor arbenigwyr proffesiynol sydd wedi ei deilwra ar eich cyfer chi. Rydym yn ymdrechu i sicrhau bod y wybodaeth rydym yn ei ddarparu 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.



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 ymgychu 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: A01L12W

