

Cymdeithas

Strôc | Stroke
Association

Camau nesaf ar ôl **strôc**

Gwybodaeth i bobl a gafodd strôc





Mae gennym ni adnoddau gwybodaeth cynhwysfawr wedi'u teilwra ar gyfer goroeswyr strôc yn **stroke.org.uk**.

Gallwch hefyd ffonio ein Llinell Gymorth **0303 3033 100** am gyngor ar sut i gael mwy o help a chefnogaeth.

Yn y canllaw hwn

Deall strôc	Tudalen 4
Adferiad ac Adsefydlu	Tudalen 12
Cymorth ar ôl gadael ysbyty	Tudalen 19
Mwynhau bywyd ar ôl strôc	Tudalen 24
Lleihau'ch risg o strôc arall	Tudalen 29
Lle i gael cymorth a gwybodaeth	Tudalen 42



Amdanoch chi

Ar ôl strôc, mae arnoch angen gwybodaeth a chymorth i'ch helpu â'ch adferiad. Bydd arnoch hefyd angen cymorth a chefnogaeth i ailadeiladu'ch bywyd ar ôl strôc.

Gall y canllaw hwn eich helpu i ddeall beth yw strôc a sut mae adferiad yn digwydd. Mae'n rhoi awgrymiadau ymarferol ar gyfer bywyd ar ôl strôc, a syniadau ynglŷn â lle i gael cymorth os oes arnoch ei angen.

Deall strôc

Gall strôc gael effaith fawr, a gall yr effeithiau bara hyd oes. Gall unrhyw strôc, pa gyn lleied bynnag, gael effeithiau cyfnod hir, fel lludded a phroblemau emosiynol.

Ond gyda chymorth, a llawer o waith caled, gall llawer o bobl ddechrau cerdded, siarad a gwneud pethau'n annibynnol eto. Dywed pobl wrthym eu bod wedi canfod ffyrdd newydd o fwynhau bywyd ar ôl strôc. Gyda'r cymorth iawn, gallwch wella'ch iechyd, a chanfod ymdeimlad o lesiant.

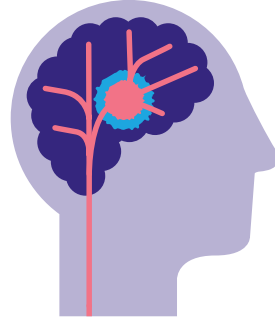
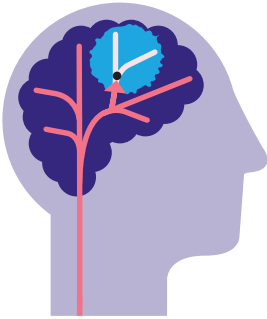
Beth yw strôc?

Ymosodiad ar yr ymennydd yw strôc. Mae'n digwydd pan dorrir ar y cyflenwad gwaed i ran o'r ymennydd, gan ladd celloedd yr ymennydd. Gall niwed i'r ymennydd effeithio ar sut mae'r corff yn gweithio. Gall hefyd newid sut rydych yn meddwl ac yn teimlo.



Trowch i **dudalen 38** i ddysgu sut i adnabod arwyddion strôc a pwl o isgemia dros dro (TIA neu strôc fach).

Mae yna ddau brif fath o strôc:



1. Isgemig:

o ganlyniad i bibell waed wedi cau yn yr ymennydd.

2. Gwaedlifol:

o ganlyniad i waedu yn neu o amgylch yr ymennydd.

Yn aml, cyfeirir at strôc isgemig fel tolchen.

Yn aml, gelwir strôc waedlifol yn waedlif.

Mae tua 85% o'r holl strociau'n isgemig, ac mae 15% yn waedlifol.

Gwahanol enwau am strôc waedlifol

Gelwir strôc waedlifol weithiau yn waedlif ar yr ymennydd, gwaedlif is-aracnoid (SAH) neu'n waedlif mewn-ymenyddiol (ICH).

Pwl o isgemia dros dro (TIA neu fân strôc)

Mae TIA yr un peth â strôc, ac eithrio bod y symptomau'n para am gyfnod byr. Mewn TIA, mae pibell waed yn yr ymennydd yn cau, ond mae'r rhwystr yn clirio ohoni'i hun. Mae rhai pobl yn ei ystyried fel 'tro rhyfedd'. Ond mae TIA yn arwydd sy'n rhoi rhybudd mawr am strôc.

Effeithiau strôc

Mae pob strôc yn wahanol. Mae effeithiau strôc yn dibynnu ar ymhle yn yr ymennydd y mae'n digwydd, a pha mor fawr yw'r man a niweidiwyd.

Symudiad a chydbwysedd

- Gwendid ar un ochr o'r corff.
- Problemau â chydbwysedd a cherdded.
- Anhawster defnyddio coesau, traed, breichiau neu ddwylo.

Problemau corfforol eraill

- Problemau llyncu.
- Colli rheolaeth ar y coluddyn a'r bledren.
- Lludedd: blinder nad yw'n gwella ar ôl gorffwys.
- Gwayw yn y cyhyrau a'r cymalau.

Meddwl a chyfathrebu

- Problemau â'r cof, canolbwyntio a datrys problemau.
- Problemau â siarad, dealltwriaeth, darllen ac ysgrifennu.
- Esgeulustod gofodol: ddim yn ymwybodol o bethau i un ochr.

Problemau synhwyraidd

- Problemau â'r golwg, yn cynnwys golwg dwbl, bod yn sensitif iawn i oleuni, a cholli rhan o'r maes golwg.
- Croen diffrwyth, a phinnau bach poenus.



"Problemau â'r golwg, yn cynnwys golwg dwbl, bod yn sensitif iawn i oleuni, a cholli rhan o'r maes golwg. Croen diffrwyth, a phinnau bach poenus."

Richard, goroeswr strôc

Effeithiau cudd

Gall strôc gael effeithiau 'cudd', fel problemau emosiynol a lludded. Gall hyn hefyd ddigwydd i bobl nad oes ganddynt unrhyw broblemau neu anabledau ieuchyd eraill ar ôl strôc.

Anawsterau cyfathrebu

Mae problemau cyfathrebu'n gyffredin ar ôl strôc. Gallwch fod â lleferydd aneglur o ganlyniad i broblemau wrth symud cyhyrau'ch wyneb. Gall problemau â'r cof a chanolbwyntio hefyd effeithio ar gyfathrebu.

Mae gan tua thraean o oroeswyr strôc broblem ag iaith o'r enw 'affasia'. Yn aml, daw o strôc ar ochr chwith yr ymennydd. Gall affasia effeithio ar bob agwedd o iaith, yn cynnwys siarad, darllen, ysgrifennu, a deall lleferydd. Nid yw'r person yn mynd yn llai deallus, ond mae'n ei chanfod hi'n anodd defnyddio iaith.

Newidiadau mewn ymddygiad

Mae rhai pobl yn gweithredu'n wahanol ar ôl strôc. Gallant fynd yn anynad iawn, neu ddweud a gwneud pethau yn ddifeddwl. Gallant fynd yn ddistaw iawn ac yn encilgar, neu golli diddordeb mewn pethau y maent yn eu mwynhau.

Mae llawer o effeithiau strôc dros dro

Gallant wella yn y dyddiau a'r wythnosau cyntaf ar ôl strôc. Mae rhai effeithiau'n para'n hwy. Efallai y bydd arnoch angen adsefydliad i helpu â'ch adferiad.

I gael mwy o wybodaeth am yr holl broblemau hyn, ewch i stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Effeithiau emosiynol strôc

Ar ôl strôc, mae gan lawer o bobl deimladau fel ysgytiad, dicter, euogrwydd a galar. Mae'n gyffredin cael problemau emosiynol, megis hwyl isel, gorbryder neu iselder. Golyga emosiynoldeb eich bod yn ei chanfod yn anodd rheoli'ch emosiynau, a gallech chwerthin neu wylo'n afreolus, weithiau am ddim rheswm.

Gall hi fod yn anodd siarad am eich teimladau, ond gall hi fod o gymorth siarad ag anwylyd neu â gweithiwr seicoleg proffesiynol.



I gael mwy o wybodaeth, ewch i stroke.org.uk/emotional-changes

"Yn enwedig pan ydwyf wedi blino, gallaf chwerthin yn wallgof am bethau nad ydynt mor ddigri' â hynny – math o chwerthiniad wedi'i gymysgu ag wylo, sy'n beth gwirioneddol ryfedd."

Josh, goroeswr strôc



Effaith ar berthnasoedd

Mae strôc hefyd yn effeithio ar y bobl o'ch amgylch. Yn aml, maent yn teimlo gofid ac ysgytiad. Gall strôc newid eich perthnasoedd, a gall gwaeledd neu anabledd newid rolau pobl mewn teulu.

Gallai'ch cyfeillion a'ch teulu ei chanfod hi'n anodd deall beth rydych yn ei brofi, ac felly ceisiwch siarad â nhw am sut rydych yn teimlo, os gallwch.

Dywed llawer o bobl fod cael strôc wedi effeithio ar eu bywyd rhyw. Gall hyn fod o ganlyniad i effaith corfforol ac emosiynol strôc. Yn aml, mae pobl yn ei chanfod hi'n anodd siarad amdano, ond nid yw'n rhywbeth y mae arnoch angen teimlo cywilydd ohono. I gael mwy o wybodaeth, ewch i stroke.org.uk/sex-and-relationships.



Cael cymorth

Peidiwch ag ofni ymofyn cymorth am broblemau emosiynol, rhywiol a pherthnasoedd, yn cynnwys newidiadau mewn ymddygiad. Ewch i weld eich Meddyg Teulu, neu ffoniwch ein Llinell Gymorth ar **0303 3033 100**.

"Parheais i feddwl, 'Pam mae hyn wedi digwydd i mi?', ac fe euthum yn isel iawn, iawn – iselder mawr. Bron ar unwaith, fe'm rhoddwyd mewn cysylltiad â gwasanaeth cwnsela."

Celia, goroeswr strôc

Adferiad ac adsefydlu

Ar ôl strôc, mae ar yr ymennydd a'r corff angen amser i iacháu. Gallech deimlo'n sâl, yn flinedig ac yn ddryslud.

Mae pawb yn gwella'n wahanol. Mae rhai pobl yn gwella'n llwyr. Bydd gan bobl eraill broblemau iechyd neu anabledd.

Cyflymder adferiad

Mae'r adferiad cyflymaf yn digwydd yn yr ychydig fisoedd cyntaf. Ar ôl hynny, gall cynnydd fod yn arafach. Fodd bynnag, gall pobl barhau i wella am fisoedd neu flynyddoedd. Mae pob unigolyn yn gwella ar ei gyflymder ei hun.

Sut mae adsefydlu'n gweithio

Yn ystod adsefydlu, rydych yn gweithio â therapyddion. Mae'r therapydd yn eich asesu, ac yn siarad â chi am eich nodau a'r hyn y mae arnoch eisiau'i gyflawni o'r therapi. Gyda'ch gilydd, rydych yn gwneud cynlluniau i gyrraedd eich nodau. Efallai bod gennych weithgareddau i'w hymarfer. Efallai eich bod yn gweithio tuag at fagu stamina, neu ddysgu ffyrdd newydd o wneud pethau.

Efallai na fyddwch yn gallu dychwelyd i fod sut roeddech cyn y strôc, ond gall therapi eich helpu i wneud yr adferiad gorau posibl i chi.



“Rwyf yn dal i wella’n araf 10 mlynedd yn ddiweddarach.”

Alan, goroeswr strôc

Niwroblastigrwydd: ailweirio'r ymennydd

Mae'ch ymennydd yn anhygoel! Mae ganddo'r gallu i ailweirio'i hun, gan ganiatáu ichi wella sgiliau megis cerdded, siarad a defnyddio'ch braich yr effeithiwyd arni. Adwaenir y broses hon fel niwroblastigrwydd. Mae'n dechrau ar ôl strôc, a gall barhau am flynyddoedd.

Sut mae'n digwydd?

Mae celloedd yr ymennydd yn anfon negeseuon o amgylch yr ymennydd. Mae strôc yn niweidio rhai o'r cysylltiadau y tu mewn i'r ymennydd, a rhwng yr ymennydd a'r corff.

Pan ydych yn gwneud gweithgareddau adsefydlu, mae'n annog yr ymennydd i ddechrau gwneud cysylltiadau newydd yn y rhannau iach o'r ymennydd. Mae adeiladu'r cysylltiadau hynny yn gwneud eich ymennydd reoli'ch corff yn well, ac mae'n gadael ichi wneud mwy o bethau y mae arnoch eisiau'u gwneud.

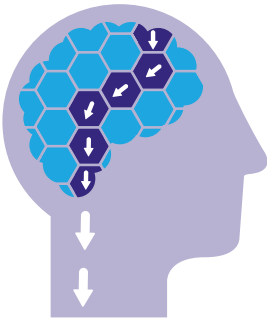
Gallwch helpu'r broses hon drwy ymarfer gweithgareddau adsefydlu. Nid oes yna derfyn amser ar niwroblastigrwydd, ac nid yw ond yn digwydd yn ystod therapi. Bob tro rydych yn cymryd cam ychwanegol, dweud gair newydd, neu wneud ymarfer llaw, mae'n helpu'r ymennydd i wneud cysylltiadau newydd.

Beth mae hyn yn ei olygu ar gyfer adferiad?

Mae pob strôc yn wahanol. Ni all pawb wneud adferiad llwyr, ond mae llawer o bobl yn gwneud cynnydd gyda'u nodau unigol, fel cryfhau, bod yn fwy symudol neu fod yn fwy annibynnol. Gyda'r cymorth cywir, gall llawer o bobl ennill hyder, a chanfod ffyrdd newydd o wneud pethau.

Y tu mewn i'r ymennydd

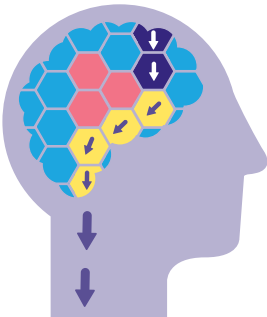
Mae'r ymennydd yn cynnwys biliynau o gelloedd yr ymennydd. Mae gan gelloedd yr ymennydd y gallu i dderbyn ac anfon signalau nerfol. Gall y signalau hyn deithio yn ôl ac ymlaen o'ch corff trwy ffibrau nerfol, gan reoli'ch corff a'ch synhwyrau. Mae signalau celloedd ymennydd y tu mewn i'ch ymennydd yn creu eich meddyliau, atgofion ac emosiynau.



1. Mae arwyddion yn mynd o un gell i'r llall, gan ffurfio cysylltiad yn yr ymennydd.



2. Pan fydd strôc yn lladd celloedd yr ymennydd, mae'n niweidio'r cysylltiad.



3. Weithiau gall celloedd yr ymennydd ffurfio cysylltiadau newydd, a dechrau anfon signalau eto.

Deall adsefydlu

Mae adsefydlu'n golygu ceisio adfer gweithgaredd i fod mor agos at normal ag y bo modd, a'ch helpu i addasu i fywyd ar ôl strôc. Y prif ganolbwynt yw bod yn gallu gwneud eich gweithgareddau arferol, ac i'ch helpu chi i gyfathrebu, symud o amgylch a bod mor annibynnol ag y bo modd.

Dylech gael cymorth adsefydlu yn fuan ar ôl strôc. Gall ddechrau yn yr ysbyty, a dylai barhau gartref os oes arnoch ei angen.

Mathau o adsefydlu:

- Therapi galwedigaethol: sydd yn eich helpu i ailddysgu sgiliau beunyddiol fel gwisgo amdanoch a symud o amgylch.
- Ffisiotherapi: sydd yn cryfhau cyhyrau, ac yn gwella symudedd, cydbwysedd a chydgyssylltiad.
- Therapi lleferydd ac iaith: a all helpu i wella'ch lleferydd a gall hefyd helpu â phroblemau llyncu.
- Therapiau seicolegol: cymorth ar gyfer problemau emosiynol, a phroblemau â'r cof a meddwl.
- Cymorth â diet: mae dietegydd yn sicrhau eich bod yn cael y bwyd a'r ddiod y mae arnoch eu hangen, ac mae'n helpu os ydych yn ei chael hi'n anodd bwyta.

Awgrymiadau adsefydlu

Dywed goroeswyr strôc wrthym y gall hi gymryd llawer o ymdrech a phenderfyniad i barhau ag adsefydlu. Gall fod yn waith caled iawn, yn gorfforol ac yn feddyliol, ond mae llawer o bobl yn canfod ei fod yn eu helpu i wneud cynnydd hanfodol â siarad, cerdded a sgiliau allweddol eraill. Yma, mae goroeswyr strôc a gweithwyr proffesiynol yn rhannu'u hawgrymiadau ynghylch cadw'n gadarnhaol ac yn uchel eich cymhelliad:

Recriwtio cynorthwyyr

Gall ymarfer eich ymarferion fod yn waith caled iawn, ac felly gofynnwch am gymorth gan aelodau teulu neu gyfeillion. Gall cael cymorth gan bobl eraill eich gwirioneddol helpu i ymarfer yn rheolaidd a llwyddo.

Cadwch yn gadarnhaol

Dywed rhai goroeswyr strôc y gall agwedd gadarnhaol eich helpu i lwyddo wrth adsefydlu.

Daliwch i symud

Ceisiwch gyflwyno symudiad neu ymarferion i orchwylion beunyddiol.

Pennwch nodau

Gall pennu nodau cyraeddadwy sy'n ystyrlon i chi helpu i'ch cadw wedi'ch cymell yn dda.

Cofnodwch eich cynnydd

Mae gwneud nodiadau rheolaidd o'ch gweithgareddau yn gadael ichi weld pa mor dda rydych yn gwneud. Efallai na allwch ymdopi â llawer o adsefydlu ar y dechrau. Pan deimlwch yn gryfach neu'n fwy hyderus, gallwch wneud mwy.



Cymorth ar ôl gadael ysbyty

Os ydych wedi bod mewn ysbyty am gryn amser, gall mynd adref fod yn rhyddhad mawr. Ond i rai pobl, mae mynd adref yn teimlo'n arswydus.

Dylai'r broses ryddhau sicrhau eich bod yn cael yr holl gymorth y mae arnoch ei angen. Byddwch chi a'ch teulu'n cymryd rhan mewn cynllunio'ch rhyddhau.

Mae'r cynllun rhyddhau'n ymdrin ag:

- Adsefydlu.
- Triniaeth feddygol.
- Gofal gartref.
- Cyfarpar y gall fod arnoch ei angen.
- Dilyniant.

Rhyddhau â chymorth cynnar

Efallai y byddwch yn gallu gadael ysbyty yn fuan ar ôl strôc, cyn belled â'ch bod yn gallu symud o'ch gwely i gadair a bod ag amgylchedd cartref diogel i fynd iddo. Mae adsefydlu'n parhau gartref.

Adolygu'ch anghenion

Tua chwe mis ar ôl ichi adael ysbyty, dylech gael adolygiad o'ch cynnydd. Mae hyn yn sicrhau eich bod yn cael y cymorth cywir. Os yw'ch anghenion wedi newid, gellir newid eich cynllun adsefydlu. Gwneir yr adolygiad weithiau gan Gydgysylltydd y Gymdeithas Strôc, neu gan nyrs arbenigol neu weithiwr strôc proffesiynol arall.



Cyngor: Os nad yw adolygiad yn digwydd, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu nyrs strôc.

Pobl sydd yn eich cynorthwyo ar ôl ichi adael ysbyty

- Eich Meddyg Teulu yw'r person i ofyn iddo am gymorth â phroblemau iechyd neu anghenion cymorth.
- Gallai fod arnoch angen cymorth gan therapyddion, megis ffisiotherapyddion a therapyddion galwedigaethol.
- Gallech gael nyrs strôc gymunedol.
- Gall fod gennych weithiwr cymdeithasol.
- Yn dibynnu ar le rydych yn byw, efallai y cewch gymorth gan Gydgysylltydd y Gymdeithas Strôc.

Llety

Os oes gennych anabledd ar ôl strôc, gallai fod arnoch angen gwneud rhai newidiadau i'ch cartref i'ch helpu i fyw'n annibynnol. Gall hyn olygu addasu'r ystafell ymolchi neu'r gegin. Mae ar rai pobl angen canfod cartref newydd â chymorth ychwanegol. Gall eich gweithiwr cymdeithasol eich helpu i feddwl am eich opsiynau. Gall hyn gynnwys:

- Tai gwarchod: byw'n annibynnol gyda rhywfaint o gymorth megis warden neu system rybuddio.
- Gofal preswyl: gall ddarparu gofal personol sylfaenol fel golchi a gwisgo amdanoch.
- Cartref nyrsio: nyrsio cymwysedig ar gyfer anghenion gofal dyddiol, fel bwydo a chyflyrau meddygol.

Effaith ariannol strôc

Gall strôc gael effaith ariannol fawr arnoch chi a'ch teulu. Mae rhywfaint o gymorth ar gael, yn cynnwys budd-daliadau, benthyciadau a grantiau. Mae rhai pobl yn teimlo cywilydd o fod yn hawlio budd-daliadau, ond maent yno i helpu pawb sydd ei angen.

I ganfod pa fudd-daliadau y gallech eu hawlio, defnyddiwch gyfrifiannell fudd-daliadau ar-lein megis **entitledto.co.uk**.

Amser o'r gwaith

Os ydych yn gweithio, efallai y gallech gael tâl salwch tra ydych yn gwella. Mae rhai polisïau yswiriant yn cynnwys yswiriant ar gyfer gwaeledd difrifol. Gallech hawlio budd-dal megis Credyd Cynhwysol neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth newydd.



Anabledd

Os ydych rhwng 16 a 64 oed ac mae gennych anabledd, mae Taliadau Annibyniaeth Personol (PIP) wedi'u cynllunio i dalu rhai o'r costau ychwanegol o fod yn wael neu'n anabl dros gyfnod hir. Mae PIP yn ddi-dreth ac nid oes prawf modd arno.

Gofalwyr

Os oes gennych ofalwr di-dâl am fwy na 35 awr yr wythnos, gall wneud cais am Lwfans Gofalwr. Os ydych yn 65 oed a hŷn ac mae arnoch angen rhywun i helpu i ofalu amdanoch, gallwch hawlio Lwfans Gweini.

Asesu anghenion gofal a chymorth

Os oes gennych anabledd ar ôl strôc, gallwch gael asesiad o anghenion gofal a chymorth. Mae hyn yn ystyried eich anghenion gofal, ac unrhyw gymorth ariannol gyda chostau gofal. Fe'i cynhelir gan y gwasanaethau cymdeithasol lleol.

Mwy o wybodaeth a chyingor

Mae cymorth a chyingor arbenigol ynglŷn â hawlio budd-daliadau a chyllid ar gyfer gofal ar gael gan sefydliadau megis Independent Age [independentage.org](https://www.independentage.org), Turn2Us [turn2us.org.uk](https://www.turn2us.org.uk) and Carers UK [carersuk.org](https://www.carersuk.org).



Ewch drwy'r gwahanol fathau o gymorth ariannol sydd ar gael ar ôl strôc ar ein gwefan yn [stroke.org.uk/benefits](https://www.stroke.org.uk/benefits).

Mwynhau bywyd ar ôl strôc

Fel mae amser yn mynd heibio, fe fyddwch yn darganfod eich nodau personol ar gyfer llwyddiant. Gall adferiad ac adsefydlu fod yn broses araf a hir, ond dywed llawer o oroeswyr eu bod yn canfod ffyrdd newydd o fwynhau bywyd ar ôl strôc.

Cadw'n ddedwydd ac iach

Lles emosiynol

Un ffordd o wella'ch lles emosiynol yw drwy wneud ymarfer corfforol. Mae ymarfer yn rhyddhau cemegolion i mewn i'ch ymennydd sy'n gwneud ichi deimlo'n well.

Mae cadw mewn cysylltiad â chyfeillion a theulu'n eich helpu i osgoi teimlo'n ynysig.

Cofiwch ddweud sut rydych yn teimlo – ceisiwch siarad am eich teimladau. Gall gweithgareddau creadigol megis cerddoriaeth ac arlunio hefyd adael ichi fynegi'ch teimladau.

Caiff llawer o bobl broblemau emosiynol ar ôl strôc. Os ydych yn cael problemau megis gorbryder neu iselder, gofynnwch i'ch Meddyg Teulu am gymorth, neu siaradwch ag aelod o'ch tîm strôc cymunedol.



Cadw bywyd yn ddiddorol

Cymerwch ran mewn gweithgareddau rydych yn eu mwynhau. Heriwch eich hun drwy roi cynnig ar bethau newydd a chyfarfod â phobl newydd.

Gallwch gael cymorth gan bobl eraill a gafodd strôc. Mae gan y Gymdeithas Strôc rwydwaith o grwpiau, ac mae yna glybiau strôc annibynnol o amgylch y Deyrnas Unedig. Gall bod yn rhan o grŵp roi pwrpas newydd ichi a'ch galluogi i greu cyfeillgarwch newydd.



I gael mwy o wybodaeth am iechyd, hamdden a byw dyddiol, ewch i stroke.org.uk/life-after-stroke.

Gweithio

Os ydych wedi dychwelyd i'r gwaith ar ôl strôc, neu'n bwriadu dychwelyd i weithio, mae yna adnoddau am waith a strôc yn stroke.org.uk/work.

Mae cyfraith cydraddoldeb yn diogelu pobl ag anabledau yn y gwaith, ac mae yna ddyletswydd ar eich cyflogwr i'ch helpu i aros mewn gwaith os yw'n bosibl. Gallech fod yn gymwys ar gyfer budd-daliadau a mathau eraill o gymorth i'ch helpu i ddychwelyd i weithio.

"Cawsom bobl yn mynd yn ôl i weithio, hyd yn oed â phroblemau enfawr ar ôl y strôc – maent yn rhyfeddol."

Colin, cynghorydd strôc

Gyrru a mynd o amgylch

Ni chaniateir yn gyfreithiol ichi yrru car neu feic modur am fis ar ôl strôc neu TIA (mân strôc). Efallai y bydd arnoch angen hysbysu'r DVLA (DVA yng Ngogledd Iwerddon) am eich strôc. Mae hyn yn dibynnu ar y math o drwydded yrru sydd gennych, a'r math o strôc a gawsoch.



I ganfod mwy o wybodaeth am yrru ar ôl strôc a'r hyn y mae arnoch angen ei wneud, ewch i stroke.org.uk/driving.

Mae Cynllun y Bathodyn Glas yn eich helpu i deithio o amgylch yn haws drwy adael ichi barcio mewn mannau cyfleus.

Mae gan gynghorau lleol gynlluniau trafniadaeth gymunedol, a gallwch deithio'n rhatach ar y rheilffyrdd os oes gennych gerdyn rheilffordd person anabl.



Lleihau'ch risg o strôc arall

Mae gan bawb wahanol risg o gael strôc, sy'n dibynnu ar eu corff a'u ffordd o fyw. Y prif ffactorau risg ar gyfer strôc yw:

1. Oed

Wrth ichi heneiddio, mae'ch rhydweliâu yn naturiol yn caledu, gan eu gwneud yn fwy tebygol o gau.

2. Problemau iechyd

Mae rhai problemau iechyd yn eich gwneud yn fwy tebygol o gael strôc.

- Strôc a phwl o isgemia dros dro (TIA, neu fân strôc): os cawsoch TIA neu strôc, mae'n golygu eich bod mewn mwy o berygl o gael strôc arall. Ond gallwch weithredu i leihau'ch risg – edrychwch yn ddiweddarach yn y canllaw hwn i gael mwy o wybodaeth.
- Pwysedd gwaed uchel.
- Ffibriliad atriaidd (curiad calon afreolaidd).
- Diabetes neu glefyd siwgr.
- Colesterol uchel.

3. Ffordd o Fyw

Gellir cynyddu risg o strôc drwy bethau a wnawn mewn bywyd beunyddiol, yn cynnwys:

- Ysmygu.
- Bod yn ordrwm.
- Yfed gormod o alcohol.
- Ddim yn cael llawer o ymarfer.
- Bwyta bwyd afiach.

4. Hanes y teulu

Gall strociau redeg mewn teuluoedd. Felly, rydych yn fwy tebygol o gael strôc os yw rhywun yn eich teulu wedi cael strôc.

5. Ethnigrwydd

Mae strociau'n digwydd yn amlach i bobl groenddu, ac i bobl o deuluoedd o dras De Asiaidd. Os ydych yn groenddu neu o dras De Asiaidd, efallai y bydd arnoch angen cael eich archwilio'n ieuengach am ddiabetes/clefyd siwgr, yn enwedig os oes gennych unrhyw ffactorau risg. Cysylltwch â meddygfa'ch Meddyg Teulu i ofyn am archwiliad iechyd.



Ymdopi ag ansicrwydd

Mae ansicrwydd yn rhan o strôc. Mae llawer o bobl yn pryderu am y dyfodol. Gall y pryder hwn arwain at orbryder ac iselder. Os teimlwch eich bod yn cael eich llethu gan bryder, siaradwch â'ch Meddyg Teulu neu nyrs strôc. Neu gallwch ffonio'n Llinell Gymorth **0303 3033 100**.

Rheoli'ch risg o strôc

Mae'n hanfodol gofyn i'ch Meddyg Teulu neu nyrs strôc egluro mwy am eich risg eich hun o strôc, fel eich bod yn gwybod beth y dylech ei wneud.

Pan gewch ddiagnosis o strôc neu TIA (mân strôc), bydd meddygon yn ceisio canfod beth a'i hachosodd. Maent yn rhoi triniaethau i leihau'r siawns y cewch strôc arall. Er enghraifft, os oes gennych bwysedd gwaed uchel, byddant yn rhoi triniaeth ichi i'w reoli, sydd yn ei dro yn lleihau'ch risg o strôc.

Ar ôl strôc neu TIA, mae yna fwy o berygl y cewch strôc arall. Dyna pam mae'n bwysig cadw at unrhyw driniaeth a roddir ichi, megis meddyginiaeth at bwysedd gwaed, gwrthgeulyddion neu statinau. Mae hi hefyd yn bwysig parhau â'ch triniaeth dros y cyfnod hir os cynghorir chi i wneud hynny, fel y gallwch gadw'ch risg mor isel â phosibl.

Gwyddom fod tua 90% o strociau yn gysylltiedig â chyflwr iechyd triniadwy neu ffactor 'ffordd o fyw', fel ysmegu. Gallwch helpu i leihau'ch risg drwy gadw at driniaethau a gwneud newidiadau iach i'ch ffordd o fyw.



**Cofiwch, peidiwch â stopio
unrhyw driniaeth heb siarad â'ch
Meddyg Teulu neu fferyllydd.**

Camau y gallwch eu cymryd

Un o'r ffyrdd gorau o leihau'ch risg o strôc yw cael triniaeth am unrhyw gyflyrau iechyd sy'n gysylltiedig â strôc.

Ar ôl strôc isgemig neu TIA (mân strôc): mae cyffuriau gwrth-blatennau yn lleihau'r risg y bydd tolchen arall yn ffurfio drwy wneud y gwaed yn llai gludiog.

Pwysedd gwaed uchel: mae yna amryw o wahanol fathau o feddyginiaethau ar gyfer pwysedd gwaed uchel. Gallech glywed am diwreteg, meddyginiaethau atal sianeli calsiwm, atalyddion ACE, a beta-atalyddion.

Ffibriliad atriaidd (curiad calon afreolaidd): gellir defnyddio ystod o gyffuriau i adfer rhythm normal y galon neu i reoli cyfradd curiad y galon. Gellir defnyddio cyffuriau gwrthgeulo i leihau'r perygl o dolchen yn ffurfio. Weithiau, defnyddir gweithdrefn lawfeddygol i adfer rhythm normal.

Diabetes/Clefyd Siwgr: gall triniaethau gynnwys cyffuriau i reoli siwgr yn y gwaed a phigiadau inswlin. Gall diet iach, colli pwysau ac ymarfer helpu i reoli lefelau siwgr yn y gwaed. Mae ar bobl sydd â diabetes/clefyd siwgr angen cael archwiliadau rheolaidd, yn cynnwys siwgr yn eu gwaed, ac iechyd eu llygaid a'u traed.

Colesterol uchel: statinau yw'r prif fath o gyffur a ddefnyddir i leihau lefelau colesterol yn y gwaed. Gall diet iach, ymarfer a rhoi'r gorau i ysmyg hefyd helpu i ostwng colesterol.

Camau ffordd o fyw iach

Mae cadw'n weithgar a bwyta'n dda yn lleihau'ch risg o strôc arall. Gall cael ffordd o fyw iach eich helpu i reoli cyflyrau fel pwysedd gwaed uchel, diabetes/clefyd siwgr a cholesterol uchel, sydd yn ei dro yn lleihau'ch risg o strôc. Gall camau fel bwyta bwyd iach, rhoi'r gorau i ysmegu, yfed llai o alcohol, a bod yn fwy gweithgar oll helpu i leihau'ch risg.

Rhoi'r gorau i ysmegu

Mae ysmegu'n cynyddu'ch siawns o gael strôc, ac felly mae'n werth chweil cael cyngor ynglŷn â rhoi'r gorau iddi. Cyn gynted ag rydych yn rhoi'r gorau i ysmegu, mae'ch risg o strôc yn dechrau gostwng. Ewch i [stroke.org.uk/smoking](https://www.stroke.org.uk/smoking) am gynghorion ynglŷn â rhoi'r gorau iddi.

Bwyta'n dda

Bwyteu'ch lawer o lysiau a ffrwythau, a bwyteu'ch fwyd cartref os gallwch, gan fod ganddo fel arfer lai o fraster a halen na phrydau parod a byrbrydau. Gall cwtogi ar halen helpu i reoli pwysedd gwaed, a gall bwyta llai o fraster helpu i golli pwysau.

Symud o amgylch mwy

Symudwch cymaint ag y gallwch. Ceisiwch gerdded am hanner awr y dydd, os gallwch. Gall cerdded am hanner awr bob dydd haneru'r risg o strôc. Os gallwch, ceisiwch ddal i symud gartref, hefyd. Gall dim ond cerdded o amgylch yr ystafell bob 20 munud leihau'ch risg o strôc. Ewch i [stroke.org.uk/getting-active](https://www.stroke.org.uk/getting-active) am fwy o syniadau.





“Gall symud ychydig fynd
ymhell iawn. Gwnewch
bethau y gallwch eu rheoli
yn y tŷ, ewch i gerdded.”

Michael, stroke survivor

Yfed llai o alcohol

Gallwch leihau'ch risg o strôc drwy yfed llai. Yn y Deyrnas Unedig, mae'r llywodraeth yn cynghori mai'r peth gorau i gadw risgiau i iechyd o alcohol yn isel, yw peidio â chael mwy na 14 uned yr wythnos, ac ymestyn diodydd dros yr wythnos. Mae'r terfyn yr un i ddynion a merched.

Rheoli'ch pwysau

Mae cynnal pwysau iach yn lleihau'ch risg o strôc. Gall colli pwysau hefyd eich helpu i reoli pwysedd gwaed uchel, ac i reoli'ch siwgr gwaed os oes arnoch ddiabetes/glefyd siwgr.



Dechreuwch arni

I gael cynghorion ymarferol ynglŷn â gwneud newidiadau i gael ffordd o fyw iach, ewch i [stroke.org.uk](https://www.stroke.org.uk) neu ffoniwch ein Llinell Gymorth.

I gael cymorth unigol i roi'r gorau i ysmegu, colli pwysau ac yfed llai o alcohol, ewch i weld eich Meddyg Teulu neu fferylllydd.

Adnabod arwyddion strôc

Mae'n bwysig gwybod sut i adnabod arwyddion cyffredin strôc yn och eich hun neu rywun arall. Defnyddio'r prawf FAST yw'r ffordd orau o wneud hyn.

Prawf FAST

F

Wyneb:

A all y person wenu? A yw'u hwyneb wedi gostwng ar un ochr?



A

Breichiau:

A all y person godi'r ddwy fraich a'u cynnal felly?



S

Problemau lleferydd:

A all y person siarad yn eglur a deall yr hyn a ddywedwch? A yw'u lleferydd yn aneglur?



T

Amser:

Os gwelwch unrhyw un o'r tri arwydd hyn, mae'n bryd ffonio **999**.



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

- Gwendid neu ddiffwrwythder sydyn ar un ochr, yn cynnwys coesau, dwylo neu draed.
- Cael anhawster canfod geiriau neu anhawster siarad mewn brawddegau eglur.
- Golwg aneglur sydyn neu golli golwg yn un llygad neu'r ddwy.
- Colli cof neu ddryswch sydyn, a phenysgafnder neu gwymmp sydyn.
- Cur pen difrifol, sydyn.

Gall strôc ddigwydd i rywun, o unrhyw oed. Mae pob eiliad yn cyfrif. Os canfyddwch unrhyw un o'r arwyddion hyn o strôc, peidiwch ag aros. Ffoniwch **999** ar unwaith.

TIA, neu bwl o isgemia dros dro (mân strôc)

Os oes gan rywun symptomau strôc sy'n darfod yn gyflym, gallai hyn fod yn TIA (mân strôc). Mae TIA yn arwydd mawr sy'n rhoi rhybudd am strôc. Felly, mae'n hanfodol cael cymorth meddygol, hyd yn oed os digwyddodd beth amser yn ôl.

Beth i'w wneud ynglŷn â TIA posibl

Os yw symptomau newydd ddigwydd, ffoniwch **999**. Os ydoedd beth amser yn ôl, ffoniwch y Meddyg Teulu a gofynnwch am apwyntiad brys. Gallwch hefyd fynd i glinig galw i mewn agosaf y GIG neu adran damweiniau ac achosion brys leol.

Rhoi diagnosis o strôc a'i achosion

Rhoddir diagnosis o strôc gydag archwiliad a sgan o'r ymennydd. Dengys hyn pa fath o strôc ydyw, ac ymhle yn yr ymennydd y mae.

Os achosir y strôc gan dolchen, defnyddir sgan a phrofion eraill i ganfod a ddaw o'r tu mewn i'r ymennydd ynteu a ydyw o'r galon.

Os achosir y strôc gan waedlif, gall sgan ddangos a oes yna broblem â'r pibelli gwaed yn eich ymennydd.

Mathau o sgan

- Sgan tomographeg gyfrifiadurol (CT).
- Sgan delweddu cyseinnedd magnetig (MRI).

Profion ac archwiliadau eraill

- ECG (electrocardiogram): gwirio curiad y galon.
- Uwchsain Doppler: gwirio am rwystrau yn rhydwelïau'r gwddf.
- Mesurir pwysedd gwaed.

Archwilir eich gwaed am:

- Ceulo'r gwaed.
- Siwgr yn y gwaed.
- Lefelau colesterol.

Triniaeth frys ar gyfer strôc

Mae triniaethau strôc yn ceisio adfer y cyflenwad gwaed i'r ymennydd cyn gyflymed ag y bo modd. Gall hyn atal mwy o niwed i'r ymennydd. Gall weithiau olygu bod symptomau'n gwella, neu nad ydynt yn gwaethygu.

Os oes gennych dolchen yn eich ymennydd, mae meddygon weithiau'n ceisio cael gwared â hi gan ddefnyddio cyffuriau chwalu tolchenni i wasgaru'r dolchen (thrombolysis). Triniaeth yw thrombectomi lle y tynnir y dolchen o'r ymennydd. Dim ond cyfradd fechan o strociau y gellir eu trin yn y modd hwn.

Os oes gennych waedlif yn eich ymennydd, gallai meddygon ddefnyddio llawdriniaeth i atal y gwaedu neu i leihau pwysedd ar yr ymennydd. Fe gewch gyffuriau i reoli'ch pwysedd gwaed.

Triniaethau i atal strôc arall

Mewn ysbyty, mae meddygon hefyd yn ceisio atal strôc arall rhag digwydd.

Rhoddir cyffuriau i bron pawb sydd â tholchen i atal y gwaed rhag ffurfio tolchenni. Mae'r rhain yn cynnwys cyffuriau gwrth-blatennau a chyffuriau gwrthgeulo. Mae'r rhain yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd i atal tolchenni rhag ffurfio yn eich gwaed. Mae meddygon hefyd yn rhoi cyffuriau i ostwng pwysedd gwaed ac i ostwng colesterol yn y gwaed. Maent weithiau'n defnyddio llawdriniaeth i gael gwared â rhwystrau yn rhydweiliau'r gwddf (rhydweiliau'r garotid).



I gael rhagor o fanylion am ffyrdd o leihau eich risg o gael strôc, gweler **tudalen 29**.

Lle i gael cymorth a gwybodaeth

Gan y Gymdeithas Strôc

Siaradwch â ni

Mae ein Llinell Gymorth Strôc i unrhyw un yr effeithir arno/arni gan strôc, yn cynnwys teulu, cyfeillion a gofalmwyr. Gall y Llinell Gymorth roi gwybodaeth a chymorth ichi am unrhyw agwedd o strôc.

Ffoniwch ni ar **0303 3033 100**, o ffôn testun **18001 0303 3033 100**.
neu e-bost helpline@stroke.org.uk.

Darllenwch ein cyhoeddiadau

Cyhoeddwn wybodaeth fanwl am ystod eang o bynciau strôc, yn cynnwys lleihau'ch risg o strôc, ac adsefydlu. Darllenwch ar-lein yn stroke.org.uk neu ffoniwch y Llinell Gymorth i ofyn am gopïau printiedig.

Fy Nghanllaw Strôc

Mae offeryn ar-lein Y Gymdeithas Strôc, Fy Nghanllaw Strôc, yn rhoi'r gallu ichi gael at gyngor, gwybodaeth a chymorth am ddim, 24/7 y gellir ymddiried ynddo. Mae Fy Nghanllaw Strôc yn eich cysylltu â'n cymuned ar-lein i ganfod sut mae eraill yn rheoli'u hadferiad.

Mewngofnodwch i mystrokeguide.com heddiw.

Siaradwch ag eraill yr effeithir arnynt gan strôc

Efallai bod yna grŵp strôc yn eich ardal leol lle y gallwch gyfarfod â goroeswyr strôc eraill. Gallwch gyfarfod â phobl ar ein fforwm sgwrsio ar-lein Fy Nghanllaw Strôc, mystrokeguide.com, ac ar ein tudalen Facebook [Facebook.com/TheStrokeAssociation](https://www.facebook.com/TheStrokeAssociation).

Ffoniwch ein Llinell Gymorth neu ewch i [stroke.org.uk/support](https://www.stroke.org.uk/support) i gael mwy o wybodaeth am grwpiau strôc a mathau eraill o gymorth wyneb yn wyneb.

Strôc mewn plentyndod

Mae'r canllaw hwn yn ymwneud â strôc ymysg oedolion. I gael gwybodaeth am strôc mewn plentyndod, ewch i [stroke.org.uk/childhood](https://www.stroke.org.uk/childhood).

Cymorth gydag iechyd a byw'n feunyddiol

Symptomau strôc

Os oes gennych chi neu rywun rydych yn ei adnabod unrhyw symptomau strôc, peidiwch ag aros. Ffoniwch **999** ar unwaith. Gweler **tudalen 38** ar gyfer y prawf FAST.

Ewch am y cymorth y mae arnoch ei angen

Mewn rhai rhannau o'r Deyrnas Unedig, gall hi fod yn anodd cael yr holl therapi a chymorth sydd eu hangen gan oroeswyr strôc a gofaluwr. I gael gwybodaeth am gael y cymorth y mae arnoch ei angen, cysylltwch â'n Llinell Gymorth ar **0303 3033 100**.

Gofynnwch am adolygiad ar ôl strôc

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

Anghenion cymorth dyddiol

I gael cymorth â byw dyddiol a llety, cysylltwch ag adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor lleol.

Cyngor cyfreithiol ac ariannol

I gael cyngor cyfrinachol ac am ddim am faterion ariannol, cyfreithiol a chyflogaeth, cysylltwch â Chyngor Ar Bopeth.

Ffynonellau eraill o gymorth a gwybodaeth

Cymorth i leihau'ch risg

Blood Pressure UK

Gwefan: bloodpressureuk.org

Ffôn: 020 7882 6218

Diabetes UK

Gwefan: diabetes.org.uk

Llinell Gymorth: 0345 123 2399

Drinkaware.co.uk

Gwefan: drinkaware.co.uk

Llinell Yfed: 0300 123 1110

Heart UK, yr elusen colesterol

Gwefan: heartuk.org.uk

Llinell Gymorth: 0345 450 5988

Heart Rhythm Alliance (Cynghrair Rhythm y Galon)

Gwefan: heartrhythmalliance.org/aa/uk

Ffôn: 01789 867 502

Sickle Cell Society (Cymdeithas Crymangelloedd)

Gwefan: sicklecellsociety.org

Ffôn: 020 896 7795

Smokefree (Di-fwg)

Gwefan: nhs.uk/smokefree

Cymorth i ofalwyr

Carers UK

Gwefan: carersuk.org

Llinell Gyngori: 0808 808 7777

Cruse Bereavement Care (Gofal Profedigaeth Cruse)

Gwefan: cruse.org.uk

Ffôn: 0808 808 1677

Cymorth gydag arian a llety

Cyngor Ar Bopeth

Gwefan: citizensadvice.org.uk

Llinell Gyngori: Lloegr 0800 144 8848,

Cymru 0800 702 2020, Yr Alban 0800 028 1456,

RelayUK 18001 0800 144 8884

Gwasanaethau a gwybodaeth llywodraeth GOV.UK

Gwefan: gov.uk

Independent Age

Gwefan: independentage.org

Llinell Gymorth: 0800 319 6789

Turn2Us

Gwefan: turn2us.org

Cymorth ag effeithiau strôc

Alzheimers Society

Gwefan: alzheimers.org.uk

Llinell Gymorth: 0333 150 3456

Adnoddau affasia oddi wrth y Gymdeithas Strôc

Gwefan: stroke.org.uk/aphasia

Chest Heart & Stroke Scotland (Y Frest, Calon a Strôc yr Alban)

Gwefan: chss.org.uk

Llinell Gyngori: 0808 801 0899

Disability Rights UK (Hawliau Anabledd y DU)

Gwefan: disabilityrightsuk.org

Headway, y gymdeithas anafiadau i'r ymennydd

Gwefan: headway.org.uk

Llinell Gymorth: 0808 800 2244

Mind

Gwefan: mind.org.uk

Llinell Wybodaeth: 0300 123 3393

RNIB (Sefydliad Cenedlaethol Frenhinol Pobl Ddall)

Gwefan: rnib.org.uk

Llinell Gymorth: 0303 123 9999

Am ein gwybodaeth

Mae arnom eisiau darparu'r wybodaeth orau i bobl yr effeithir arnynt gan strôc. Dyna pam y gofynnwn i oroeswyr strôc a'u teuluoedd, yn ogystal ag i arbenigwyr meddygol, ein helpu i lunio'n cyhoeddiadau.



Sut y gwnaethom?

I ddweud wrthym beth rydych yn ei feddwl o'r canllaw hwn, neu i ofyn am restr o'r ffynonellau y gwnaethom eu defnyddio i'w greu, anfonwch e-bost atom yn **feedback@stroke.org.uk**.



Fformatau hygyrch

Ewch i'n gwefan os oes arnoch angen yr wybodaeth hon yn glywedol, mewn print bras neu mewn Braille.



Mynnwch gyngor unigol bob amser

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys gwybodaeth gyffredinol am strôc. Ond os oes gennych broblem, dylech gael cyngor unigol gan weithiwr proffesiynol megis Meddyg Teulu neu fferylllydd. Gall ein Llinell Gymorth hefyd eich helpu i ganfod cymorth. Gweithiwn yn galed iawn i roi'r ffeithiau diweddaraf ichi, ond mae rhai pethau'n newid. Nid ydym yn rheoli'r wybodaeth a ddarperir gan sefydliadau neu wefannau eraill.

Ymuno ag astudiaeth ymchwil

Gallech fod yn gymwys i gymryd rhan mewn astudiaeth ymchwil. Mae ymchwil yn ein helpu i wella diagnosis o strôc a gofal strôc. Os gofynnir ichi fod mewn astudiaeth, gallwch drafod unrhyw gwestiynau gyda'r ymchwilwyr, a gallwch hefyd siarad â'ch Meddyg Teulu.

Pan fo strôc yn taro, mae rhan o'ch ymennydd yn cau. Fel yn wir y mae rhan ohonoch chi. Ond gall yr ymennydd addasu. Mae ein cymorth arbenigol, ein hymchwil a'n hymgyrchu ond yn bosibl gyda dewrder a phenderfyniad y gymuned strôc. Gyda mwy o roddion a chefnogaeth gennych chi, gallwn ailadeiladu hyd yn oed mwy o fywydau.

Rhoddwch neu canfyddwch fwy o wybodaeth yn **stroke.org.uk**

Cysylltwch â ni

Rydym yma ichi. Cysylltwch â ni am wybodaeth a chymorth arbenigol ar y ffôn, drwy e-bost ac ar-lein.

Llinell Gymorth: **0303 3033 100**

O ffôn testun: **18001 0303 3033 100**

E-bost: **helpline@stroke.org.uk**

Gwefan: **stroke.org.uk**

Ailadeiladu bywydau ar ôl strôc

Cymdeithas

Strôc | Stroke
Association

© Cymdeithas Strôc 2022

Fersiwn 3.2. Cyhoeddwyd ym mis Rhagfyr 2022

I'w adolygu: Ebrill 2023

Cod yr eitem: **A01L12W**