

Cymdeithas

Strôc | Stroke
Association

Cynorthwyo goroeswr **strôc**

Gwybodaeth i deulu, cyfeillion a gofalwyr





Rydyn ni yma i chi

Cysylltwch â'n Llinell Gymorth
Strôc ar **0303 3033 100**,
e-bostiwch **helpline@stroke.org.uk**
neu ewch i **stroke.org.uk**.

Y tu mewn i'r canllaw hwn

- Mae'r canllaw hwn yn rhoi trosolwg ar bethau defnyddiol i'w gwybod pan gaiff cyfaill neu aelod o deulu strôc.
- Dilynwch ein cynghorion ynglŷn â chanfod mwy o wybodaeth a chymorth.
- I gael gwybodaeth fanylach, darllenwch 'Canllaw Gofalwr i Strôc'. Darllenwch ef ar-lein neu archebwch gopi print oddi wrth stroke.org.uk/caring.
- Mae ein Llinell Gymorth yma os oes arnoch angen rhywun i siarad ag ef/hi.

Pan fo strôc yn digwydd	Tudalen 5
Sut y gallaf gynorthwyo rhywun ar ôl strôc?	Tudalen 11
Os ydych yn brif ofalwr	Tudalen 18
Cymorth ar gyfer iechyd a lles	Tudalen 22
Canllaw cyflym i effeithiau strôc	Tudalen 25
Lle i gael cymorth a gwybodaeth	Tudalen 32



Pan fo strôc yn digwydd

Mae strôc yn wahanol i'r rhan fwyaf o gyflyrau iechyd eraill, oherwydd ei fod yn newid bywydau ar amrantiad. Mae'n digwydd fel arfer heb unrhyw rybudd, ac yn aml mae'n ysgytiad mawr. Ac nid yw effaith strôc yn gyfyngedig i un person. Gall hefyd ymestyn i effeithio ar deulu a chyfeillion.

Ynglŷn â strôc

Mae strôc yn digwydd pan fo'r cyflenwad gwaed i'r ymennydd yn cau, gan niweidio celloedd yr ymennydd. Gall strôc effeithio ar y ffordd y mae'r corff yn gweithio. Gall hefyd newid sut rydych yn meddwl ac yn teimlo.



Os hoffech ganfod mwy o wybodaeth am y mathau o strôc, triniaethau ac adferiad ar ôl strôc, ewch i weld ein hadnoddau gwybodaeth cynhwysfawr yn **stroke.org.uk**. Gallwch ffonio'n Llinell Gymorth ar **0303 3033 100** am fwy o awgrymiadau ynglŷn â chanfod gwybodaeth a chymorth.

Beth yw effaith strôc?

Os ydych yn aelod o deulu neu'n gyfaill i rywun a gafodd strôc, gallech fod yn meddwl tybed beth a ddaw yn y dyfodol.

Mae rhai pobl yn gwneud adferiad llawn ac yn dychwelyd i'w gweithgareddau arferol o fewn cyfnod byr. Ond bydd llawer o rai eraill yn byw ag effeithiau strôc am fisoedd neu flynyddoedd lawer, ac mae rhai effeithiau'n para am oes.



Gall strôc gael effeithiau cudd. Gall y rhain ddigwydd i unrhyw un, a gallant barhau ar ôl i rywun wella o'r effeithiau corfforol. Gall effeithiau cudd gynnwys hwyliau isel, problemau canolbwytio a lludded. Mae cymorth a thriniaeth ar gael, a'r man cyswllt cyntaf am gymorth yw'r Meddyg Teulu.

Mae effeithiau strôc yn dibynnu ar y lle yn yr ymennydd y mae'n digwydd, a maint y man a niweidir. Ond gall hyd yn oed strôc fechan neu bwl o isgemia dros dro (TIA neu fân strôc) gael effaith fawr ar fywyd rhywun.

Mae effeithiau strôc yn dibynnu ar y lle yn yr ymennydd y mae'n digwydd, a maint y man a niweidir. Ond gall hyd yn oed strôc fechan neu bwl o isgemia dros dro (TIA neu fân strôc) gael effaith fawr ar fywyd rhywun.

Oherwydd bod yr ymennydd yn rheoli popeth a wnawn, gall strôc effeithio ar bob rhan o'r corff, yn ogystal â meddyliau, synhwyrau ac emosiynau. Gall hefyd beri problemau a lludded o ran cyfathrebu. Ein hymennydd sydd yn ein gwneud yn bwy rydym, a gall strôc effeithio ar ymddygiad a gwneud i rywun ymddangos yn wahanol i'r rheiny o'u hamgylch.



Trowch at ein 'Canllaw cyflym i effeithiau strôc' yn ddiweddarach yn y canllaw hwn **tudalen 25**.



Gyrru

Yn ôl y gyfraith, ni allwch yrru am un mis calendr ar ôl strôc neu bwl o isgemia dros dro (TIA). Mae'r cwestiwn o p'un a yw rhywun yn gallu dychwelyd i yrru yn dibynnu ar eu hamgylchiadau unigol. Canfyddwch fwy o wybodaeth yn ein canllaw, 'Gyrru ar ôl strôc', ar-lein neu archebwch gopi print yn stroke.org.uk/driving.



Adferiad ar ôl strôc

Mae pobl yn gallu ac yn gwneud adferiadau da o hyd yn oed strociau difrifol iawn, ond mae llawer o bobl yn gorffen gydag anabledd. Nid pawb a all ddychwelyd i fod sut roeddynt cyn strôc, ond gyda'r cymorth a'r driniaeth iawn, gall llawer o bobl ailadeiladu'u bywydau.

Mae adferiad yn dechrau yn yr ysbyty gyda chymorth gan feddygon a therapyddion. Mae'n parhau gartref ar ôl i therapi orffen. Bydd y person a gafodd strôc yn ymarfer gweithgareddau therapiwtig i'w helpu i ailddysgu sgiliau ac i adennill cryfder. Gallant ddal i barhau â'r broses ddysgu drwy gadw'n brysur, cael sgysiau, a defnyddio'u sgiliau newydd mewn bywyd beunyddiol.

Mae'r adferiad cyflymaf yn digwydd yn yr wythnosau a'r misoedd ar ôl strôc, ond gall adferiad barhau'n arafach am flynyddoedd. Nid oes yna derfyn amser penodol ar gyfer adferiad.

Adolygu cynnydd

Dylai goroeswr strôc gael o leiaf un adolygiad ar ôl gadael ysbyty, i sicrhau eu bod yn derbyn y cymorth iawn os yw eu hanghenion wedi newid. Yn aml, mae hyn ymhen chwe mis ar ôl rhyddhau o'r ysbyty. Os nad yw adolygiad chwe mis yn digwydd, neu os oes ar y person angen mwy o driniaeth a chymorth ar unrhyw adeg, cysylltwch â'r Meddyg Teulu.



Sut y gallaf gynorthwyo rhywun ar ôl strôc?

Byddwch ar gael iddynt

Nid oes yn rhaid ichi fod yn byw â rhywun i roi cymorth a chefnogaeth. Nid oes yn rhaid ichi fod yno yn y cnawd, ychwaith: gall dim ond dangos i rywun eich bod yn meddwl amdanynt eu helpu i deimlo nad ydynt wedi cael eu hanghofio. Gallech anfon neges arferol, neu wneud galwad ffôn i rannu'ch newyddion ac i ofyn sut maent.

Cofiwch y gall adsefydlu ac adferiad fod yn anhygoel o anodd ac yn waith caled. Gallant fod yn ceisio ailddysgu rhai sgiliau sylfaenol megis cerdded neu siarad, ac mae hon yn her fawr. Gallwch helpu drwy roi anogaeth ac ymddiddori.

"...bod ar gael gyda chymorth a sicrwydd, gan y bydd y person rydych yn gofalu amdano/amdani wedi colli pob hyder."

Chris, gofalwr

Cynigiwch gymorth ymarferol ac amser

Nid yw hi bob amser yn amlwg pan fo ar rywun angen cymorth, neu ba fath o gymorth y mae arnynt ei angen. Gall eu hanghenion newid dros amser, ac mae rhai pobl yn gyndyn o ofyn am gymorth. Gallai hi hefyd fod yn amgenach ganddynt geisio gwneud rhai pethau neilltuol ar eu pen eu hunain, hyd yn oed os yw'n anodd iddynt. Gall ymarfer gorchwylion fod yn fuddiol ar gyfer adferiad yn y cyfnod hir.



Cyngor: Os nad ydych yn sicr beth y gallwch ei wneud i helpu rhywun a gafodd strôc, gofynnwch iddynt.

Gallwch gynnig cymorth ymarferol i'r goroeswr strôc neu'i deulu a'i ofalwyr. Gallai hyn gynnwys pethau fel siopa, glanhau neu ofal plant.

Os ydych yn aelod teuluol agos neu'n brif ofalwr, gallwch ofyn i'r person a'i therapyddion os gallwch gynorthwyo â therapïau adsefydlu. Er enghraifft, gall cadw nodiadau o'u cynnydd helpu drwy ganiatáu iddynt weld y gwelliannau y maent wedi'u gwneud.

Wrth i amser fynd heibio, gallent werthfawrogi cwmni ar gyfer gweithgareddau hamdden, neu goffi a sgwrs reolaidd.

“Un o'r pethau anosaf yw canfod cydbwysedd rhwng bod mewn 'dull gofalwr' 24/7 a derbyn angen fy nghymar am ei le ei hun a'i annibyniaeth ei hun.”

Josh, gofalwr



Rhoi gofal anffurfiol

Mae llawer o bobl nad ydynt efallai yn meddwl am eu hunain fel gofalwyr, ond dim ond fel aelodau teuluol neu gyfeillion sy'n rhoi cymorth.

Nid oes yn rhaid ichi fyw â rhywun i fod yn ofalwr iddynt, ac fe'i gelwir weithiau yn rhoddwr gofal anffurfiol. Gallech fod yn gofalu amdanynt mewn gwahanol ffyrdd. Gall gofal anffurfiol olygu eu helpu â glanhau neu wisgo amdanynt, ond gallai hefyd olygu galwad ffôn ddyddiol, danfon negeseuon o'r siop neu roi cymorth emosiynol.

Ewch am wybodaeth a chyngor

Yn aml, dywed gofalwyr wrthym ei bod hi'n bwysig cael gwybodaeth a chymorth dibynadwy. Gallwch ganfod syniadau am ffyrdd o gael cymorth sydd yn y canllaw hwn, yn cynnwys sefydliadau eraill a all helpu. Mae gan ein gwefan gyfoeth o wybodaeth i oroeswyr strôc a gofalwyr, yn cynnwys 'Canllaw Gofalwr i Strôc.' Gall ein swyddogion Llinell Gymorth hyfforddedig eich cyngori ar sut i ganfod y cymorth y mae arnoch ei angen.



Cyngor: Os yw'n debygol mai chi yw'r prif ofalwr am rywun sy'n gadael ysbyty ar ôl strôc, gofynnwch i'r tîm strôc egluro beth a ddisgwylir ichi'i wneud. Byddwch yn agored am yr hyn y gallwch ac na allwch ei wneud, a gofynnwch pa gymorth sydd ar gael.



Gofalwyr ifainc

Yn aml, mae pobl ifanc a phlant yn cymryd rhan mewn gofalu mewn gwahanol ffyrdd, megis helpu gofalwyr sy'n oedolion ar yr aelwyd, neu gynorthwyo'r goroeswr strôc â chyfathrebu. Canfyddwch wybodaeth am gymorth sydd ar gael i ofalwyr ifainc ar wefan Ymddiriedolaeth y Gofalwyr carers.org.

Effaith emosiynol strôc ar deulu a chyfeillion

Gall pobl ymateb mewn ffyrdd gwahanol iawn pan gaiff aelod o'r teulu strôc. Gallech deimlo galar, gofid, euogrwydd neu ddieter, yn ogystal ag ysgytiad. Gall fod yna ymdeimlad o golled yn y newidiadau yn y person a'ch perthynas ag ef/hi. Er eu bod yn dal i fod yr un person, gallent fod wedi newid mewn rhai ffyrdd, megis bod yn fwy emosiynol, neu'n ymddangos fel petai ganddynt lai o gymhelliad i wneud pethau.

Gallai fod arnoch chi angen canfod ffyrdd newydd o gyfathrebu, a gallai fod arnynt hwythau angen cymorth â gweithgareddau dyddiol. Efallai nad ydych yn gallu gwneud pethau gyda'ch gilydd fel yr arferasoch â gwneud. Gall yr holl bethau hyn effeithio ar eich rheolweithiau arferol, a newid rolau pobl mewn teulu.

Newidiadau i berthnasoedd agos

Gall strôc hefyd effeithio ar y berthynas agos rhwng pobl briod neu ddau gymar, yn cynnwys newidiadau yn eich bywyd rhyw. I gael mwy o wybodaeth, a ffyrdd o gael cymorth â pherthnasoedd, ewch i stroke.org.uk/sex-and-relationships.

Gofalu amdanoch eich hun

Os treulwch lawer o amser yn ymwneud â chyfrifoldebau gofalu, mae'n bwysig gofalu amdanoch eich hun, hefyd. Gall hi weithiau fod yn anodd gwneud pethau fel bwyta prydau rheolaidd neu gael noson dda o gwsg. Ond cofiwch fod eich lles yn bwysig.

Mae yna ochr emosiynol i ofalu, ac mae'n gyffredin i ofalwyr deimlo dan straen, yn orbryderus neu'n isel ar adegau. Gall hyn ei gwneud hi'n anos ichi ymdopi, ac felly peidiwch ag ofni gofyn am gymorth. Gallai hyn gynnwys cysylltu â'ch Meddyg Teulu neu gael therapi siarad.

Mae llawer o bobl yn ei chanfod yn fuddiol siarad ag eraill sy'n deall eu sefyllfa, megis gofalwyr mewn grŵp lleol neu ar gyfryngau cymdeithasol. Mae gan offer ar-lein am ddim y Gymdeithas Strôc, **mystrokeguide.com** fforwm lle y gallwch ddarlenn storïau gofalwyr eraill, a sgwrsio ar-lein os dymunwch wneud hynny. Gall hi fod yn galonogol gwybod nad ydych ar eich pen eich hun.

Gall cymryd seibiannau rheolaidd a cheisio bod yn weithgar neu ymarfer yn rheolaidd helpu â'ch lefelau egni a gwella'ch cwsig. Nid yw hi bob amser yn hawdd canfod amser am seibiant. Efallai y gall teulu neu gyfeillion helpu gyda rhai gorchwylion ymarferol, neu dreulio amser gyda'r person a gafodd strôc tra ydych chithau'n gorffwys.

Gall anafiadau i'r cefn fod yn risg os ydych yn helpu rhywun i symud o amgylch. Dylech gael cyngor gan nyrs gymunedol neu therapydd galwedigaethol ynglŷn â sut i symud rhywun yn ddiogel.

Cysylltwch ag adran gwasanaethau cymdeithasol eich cyngor lleol am gyngor ynglŷn â gofal seibiant â thâl megis canolfannau dydd.

Nid yw'n anarferol teimlo'n ynysig fel gofalwr, a gall hyn hefyd effeithio ar eich gallu i ymdopi. Ceisiwch ffurfio cysylltiad â theulu a chyfeillion. Os na allwch gyfarfod yn y cnawd, ceisiwch gadw mewn cysylltiad mewn ffyrdd eraill, fel ar y ffôn neu alwadau fideo a chyfryngau cymdeithasol.



Cyngor: Mae yna ganolfannau gofalwyr mewn llawer o ardaloedd lleol a all eich helpu i gyfarfod â gofalwyr eraill, a chanfod cyngor a gwybodaeth.

Os ydych yn brif ofalwr

Os ydych yn gyfrifol am reoli cymorth a gofal rhywun, mae'n naturiol teimlo eich bod wedi'ch gorlethu gan yr holl wybodaeth sydd yna i'w hystyried.

Mae cymorth ar gael, megis cyngor am gyllid, a chymorth ymarferol wrth ymgeisio am fudd-daliadau. Ceisiwch gael cyngor proffesiynol i chi'ch hun a'r person rydych yn ei gynorthwyo.

- Gallwch gael cyngor a chymorth ymarferol gan sefydliadau arbenigol, yn cynnwys Cyngor ar Bopeth, Independent Age ac Age UK. Edrychwch ar ddiwedd y canllaw hwn am fanylion cysylltu, neu chwiliwch ar-lein.
- Nid ydych ar eich pen eich hun, ac mae ein Llinell Gymorth Strôc ar gael os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os oes arnoch angen rhywun i siarad ag ef/hi.

Cael cymorth â gofalu

1. Gallwch gofrestru fel gofalwr â'ch Meddyg Teulu, fydd yn rhoi modd ichi o gael at gymorth gyda'ch iechyd a'ch lles, ac atgyfeiriadau i gymorth lleol.
2. Gofynnwch am asesiad gofalwr drwy gysylltu ag adran gwasanaethau cymdeithasol oedolion eich cyngor lleol. Gallant hefyd asesu anghenion y person a gafodd strôc.

Rheoli cyllid a materion cyfreithiol rhywun arall

Os na all y person rydych yn gofalu amdano ofalu am ei faterion ei hun, fel bancio, talu biliau neu werthu tŷ, gallant roi atwrneiaeth ichi. Gall hyn ganiatáu ichi reoli'u harian, eu heiddo a phenderfyniadau o ran gofal iechyd. Dysgwch fwy am atwrneiaeth ar-lein yn stroke.org.uk/caring.

Gofal a llety

Daw arian ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol oddi wrth y cyngor lleol a'r GIG.

Mae'ch cyngor lleol yn ystyried anghenion rhywun, ac yn cynhyrchu 'cynllun anghenion gofal a chymorth'. Mae'r asesiad yn cynnwys prawf modd, a'r swm y bydd y Cyngor yn ei gyfrannu tuag at y costau.

Gall pobl ag anghenion iechyd sylweddol iawn fod yn gymwys ar gyfer gofal iechyd parhaus y GIG, sy'n talu am ofal yn eich cartref neu gartref gofal. Gellir eich atgyfeirio gan weithiwr iechyd proffesiynol neu weithiwr cymdeithasol.

I gael mwy o wybodaeth, ewch i stroke.org.uk/accommodation.

Budd-daliadau a chymorth ariannol

Gall strôc gael effaith ariannol fawr, ac mae llawer o ofalwyr ar eu colled o ran incwm pan fônt yn gostwng eu horiau gwaith. Mae yna ystod o gymorth ar gael, yn cynnwys grantiau, budd-daliadau, benthyciadau, a disgowntiau.

I ganfod gwybodaeth am y prif fathau o gymorth ariannol i ofalwyr a goroeswyr strôc, ewch i **stroke.org.uk/financial-support**.



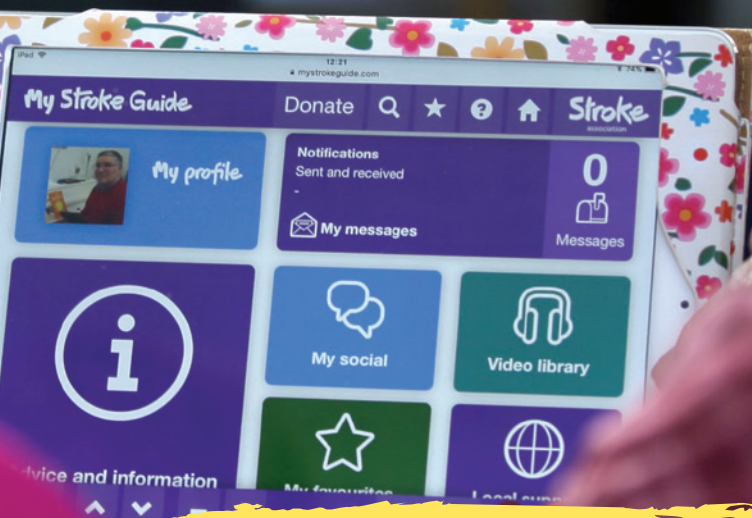
Cyngor: I ganfod pa fudd-daliadau y gallai fod gennych hawl iddynt, defnyddiwch gyfrifiannell fudd-daliadau ar-lein megis **entitledto.co.uk**

Defnyddio technoleg

Caiff llawer o wasanaethau, yn cynnwys ceisiadau am fudd-daliadau a chyllid, eu gwneud ar-lein yn awr. Gellir rhoi apwyntiadau unigol, fel sesiynau therapi ac asesiadau gofal, drwy alwadau fideo. Felly, mae hi'n wirioneddol ddefnyddiol gallu cyrchu'r rhyngrwyd, naill drwy ddefnyddio gwasanaeth data symudol neu fand eang ar gyfer y cartref.

Os na allwch ddefnyddio gwasanaeth ar-lein neu alwad fideo am unrhyw reswm, sicrhewch eich bod yn gadael i'r gwasanaeth wybod beth y mae arnoch ei angen, megis galwad ffôn, llythyr neu apwyntiad yn y cnawd.

I gael cyngorion hygyrch ynglŷn â defnyddio technoleg, ewch **stroke.org.uk/getting-online**.



"Gall [technolog] fod yn anadl einioes go iawn, gan ei bod yn caniatáu imi ddal i gysylltu â chyfeillion a theulu heb orfod gadael y tŷ."

Natalie, gofalwr

Cymorth ar gyfer iechyd a lles

Gall y siawns o gael ail strôc fod yn bryder mawr i oroeswr strôc a'i deulu a'i gyfeillion.

Ar ôl strôc, mae'r risg o strôc arall yn llawer uwch. Mae'r risg yn gostwng dros amser, ond gall rhywun a gafodd strôc gadw'u risg mor isel â phosibl drwy gadw at unrhyw driniaeth a roddwyd iddynt. Gallai fod arnynt hefyd angen gwneud newidiadau i'w ffordd o fyw.

Sut y gallwch chi helpu

Gallwch gynorthwyo rhywun i leihau'u risg o strôc arall drwy gynnig anogaeth a gofyn pa gymorth ymarferol y byddent yn ei werthfawrogi. Gall y Meddyg Teulu neu nyrs strôc arbenigol helpu rhywun i ddeall eu risg unigol o strôc, a chynnig cymorth gyda gostwng eu risg.

Triniaeth feddygol

Gallai rhywun hoffi cael cymorth megis gyda chasglu presgripsiynau, neu alwad ffôn i'w hatgoffa o ddos. Os oes ganddynt gwestiynau am feddyginiaethau neu sgîl-efeithiau, gall eu Meddyg Teulu neu fferylllydd wneud adolygiad o feddyginiaethau.

Newidiadau i ffordd o fyw

Ar ôl strôc, cynghorir llawer o bobl i wneud newidiadau i ffordd o fyw, fel bod yn fwy gweithgar, rhoi'r gorau i ysmegu neu newid eu diet. Efallai y gallant groesawu cymorth ymarferol, ac mae llawer o bobl yn canfod y gall rhannu'u nodau â rhywun eu helpu i barhau i fod â chymhelliad.

Gallech:

- Gwrando ar, ac annog rhywun i geisio rhoi'r gorau i ysmegu.
- Cynorthwyo rhywun i ddod yn fwy gweithgar drwy ymuno â nhw ar daith gerdded.
- Os ydynt yn ceisio colli pwysau, cynlluniwch rywbeth pleserus megis diwrnod allan pan wnânt gyflawni nod.
- Helpu rhywun i gwtogi ar alcohol drwy beidio ag yfed pan ydych gyda'ch gilydd.



I gael mwy o wybodaeth am sut i gadw'n iach ac i leihau'r risg o strôc, darllenwch ein canllaw, 'Sut i leihau'ch risg o strôc'. Mae gennym hefyd wybodaeth ar-lein fanwl am iechyd a lles yn stroke.org.uk.



Cyngor: mae llawer o effeithiau strôc yn gwella'n gyflym.

Canllaw cyflym i effeithiau strôc

Ceisiwch fwy o wybodaeth am holl effeithiau strôc a sut y cânt eu trin ar ein gwefan stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Gall llawer o broblemau wella'n gyflym yn y dyddiau a'r wythnosau ar ôl strôc. Bydd tîm strôc yr ysbyty'n cynorthwyo'r person i ddod yn symudol o 24 awr ar ôl eu strôc, a dylent gael triniaeth a chymorth i'w helpu i wneud yr adferiad gorau posibl.

Effeithiau gweladwy strôc

Symudiad a chydbwysedd

Yn aml, mae strôc yn peri gwendid ar un ochr o'r corff, gan effeithio ar symudiad a rheolaeth o'r breichiau a'r coesau. Gall hyn arwain at broblemau â cherdded, cydbwysu a gafael ym mhethau.

Golwg

Mae gan tua 60% o bobl broblemau golwg ar ôl strôc. Gall problemau gynnwys golwg dwbl, sensitifrwydd i oleuni, a cholli rhan o'r maes golwg.

Problemau ymataliad

Mae problemau â rheoli'r coluddyn neu'r bledren yn gyffredin iawn ar ôl strôc. Yn aml, mae ymataliad yn gwella yn yr wythnosau cynnar. Gall fod yn destun cywilydd, ac felly cynigiwch sicrwydd a dealltwriaeth ac anogwch y person i ymofyn cymorth meddygol.

Newidiadau mewn ymddygiad

Ar ôl strôc, dengys rhai pobl newidiadau mewn ymddygiad, megis colli diddordeb mewn pethau roeddynt yn arfer eu mwynhau, bod yn fyrbwyll iawn neu fynd yn ddi-clon yn gyflymach. Mae'n bwysig ymofyn cymorth os yw ymddygiad rhywun yn golygu'i fod yn beryglus iddynt eu hunain neu i eraill.

Problemau sylwi ar bethau i un ochr (a adwaenir fel esgeulustod gofodol)

Golyga diffyg sylw gofodol, neu esgeulustod gofodol, nad yw'r ymennydd yn prosesu gwybodaeth synhwyrdd o un ochr. Gallai rhywun wrthdaro â phethau oherwydd nad yw'r ymennydd yn prosesu'r holl wybodaeth weledol a gaiff o'r llygaid.

Problemau llyncu (dysffagia)

Mewn oddeutu hanner yr holl oroeswyr strôc, mae strôc yn effeithio ar y cyhyrau yn y genau a'r gwddf, gan beri problemau llyncu. Adwaenir hyn fel dysffagia. Efallai bod ar rywun â dysffagia angen cael bwydydd meddal neu gael eu bwydo â thiwb. Yn aml, mae'n gwella yn yr ychydig wythnosau cyntaf.

Anawsterau cyfathrebu

Affasia

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 holl agweddau iaith, yn cynnwys siarad, deall lleferydd, darllen, ysgrifennu, a defnyddio rhifau. Nid yw'r person yn mynd yn llai deallus, mae ond yn ei chanfod yn anodd defnyddio iaith.

Lleferydd aneglur

Gall strôc effeithio ar gyhyrau'r wyneb a'r tafod, gan beri lleferydd aneglur.

Problemau â chanolbwyntio a chof

Gall problemau gwybyddol effeithio ar gyfathrebu. Er enghraifft, gallai rhywun ei chanfod hi'n anodd canolbwyntio ar sgwrs, anghofio gwybodaeth, neu fethu ag adnabod gwrthrychau neu bobl.



Cyngor: cyfathrebu â hyder

Gallwch helpu person â phroblemau cyfathrebu drwy roi amser iddynt ateb cwestiynau, gan ofyn un cwestiwn ar y tro, a cheisio peidio ag ateb drostynt.



Cyngor: I gael mwy o awgrymiadau a chynghorion am broblemau cyfathrebu, ewch i stroke.org.uk/communication-problems.

Effeithiau cudd strôc

Lludded

Gall lludded, neu flinder nad yw'n gwella ar ôl gorffwys, barhau am fisoedd neu flynyddoedd ar ôl strôc. Gall rhywun fod yn edrych yn iawn, ond serch hynny ei chael hi'n anodd oherwydd lludded. Mae'n gyffredin ar ôl strôc, a gall fod yn broblem ddifrifol i rai pobl.

Effeithiau emosiynol

Mae yna gysylltiad agos rhwng strôc a phroblemau emosiynol, fel ysbryd isel, iselder a gorbryder. Mae gan rai pobl emosiynoldeb, ac maent yn ei chanfod hi'n anodd rheoli'u hymatebion emosiynol, fel chwerthin ac wylo.

Cof a meddwl

Mae problemau â chof a chanolbwyntio yn gyffredin iawn ar ôl strôc. Gwyddys amdanynt hefyd fel problemau gwybyddol. Yn aml, mae goroeswyr strôc yn teimlo'n ddryslyd ar y dechrau, ond i lawer, mae hyn yn gwella yn yr wythnosau cynnar.

Gwayw

Gall strôc beri gwahanol fathau o wayw cyfnod hir megis ymdeimlad o losgi neu wayw yn y cyhyrau neu'r cymalau.

Ewch am gymorth

Gellir trin llawer o effeithiau strôc, ac felly os oes gan oroeswr strôc unrhyw un o'r problemau hyn ar ôl ei ryddhau o ysbyty, dylai fynd at ei Feddyg Teulu.



Awgrym: Gwrandewch ar oroeswyr strôc

Mae rhai o effeithiau strôc yn amlwg. Mae newidiadau eraill yn fwy anodd eu gweld. Rhowch amser i'r person siarad am ei broblemau a dangos sut mae'n teimlo.

Adnabod arwyddion strôc

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

Pwl o isgemia dros dro (TIA neu fân strôc)

Mae TIA yr un peth â strôc, ond mae'r symptomau yn para am gyfnod byr. Mae cael TIA yn arwydd sy'n rhoi rhybudd mawr o strôc, ac felly os oes gan rywun unrhyw symptomau strôc, ffoniwch **999** bob amser, hyd yn oed os yw'r symptomau'n darfod.

Lle i gael cymorth a gwybodaeth

Mae gan y Gymdeithas Strôc

Mae ein Llinell Gymorth yn cynnig gwybodaeth a chymorth i unrhyw un yr effeithir arno/arni gan strôc, yn cynnwys teulu, cyfeillion a gofalwyr.

Ffoniwch ni ar **0303 3033 100**, o ffôn testun
18001 0303 3033 100.

E-bost helpline@stroke.org.uk.

Darllenwch ein gwybodaeth

Fe gewch fwy o wybodaeth am strôc ar-lein yn stroke.org.uk, neu ffoniwch y Llinell Gymorth i ofyn am gopiau printiedig o'n canllawiau.

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 a gofalwyr. Ffoniwch ein Llinell Gymorth neu ewch i **stroke.org.uk/support** i gael mwy o wybodaeth am grwpiau strôc a mathau eraill o gymorth wyneb yn wyneb.

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 ei angen gan oroeswyr strôc a gofalwyr. I gael gwybodaeth am gael y cymorth y mae arnoch ei angen, cysylltwch â'n Llinell Gymorth **0303 3033 100**.

Gofynnwch am adolygiad ar ôl strôc

Os nad oes gan y person rydych yn ei gynorthwyo adolygiad o'i anghenion ar ôl y strôc, fel arfer ar ôl tua chwe mis, gofynnwch i'r Meddyg Teulu drefnu hyn.

Anghenion cymorth dyddiol

I gael cymorth â byw dyddiol a llety, cysylltwch ag adran gwasanaethau cymdeithasol oedolion 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 **citizensadvice.org.uk**.

Ffynonellau eraill o gymorth a gwybodaeth

Cymorth i ofalwyr

Carers UK

Gwefan: carersuk.org

Llinell gynghori: 0808 808 7777

Gofal Profedigaeth Cruse

Gwefan: cruse.org.uk

Ffôn: 0808 808 1677

Cymorth â buddion a chyllid

Cyngor Ar Bopeth

Gwefan: citizensadvice.org.uk

Llinell gynghori: Lloegr 0800 144 8848,

Cymru 0800 702 2020, Yr Alban 0800 028 1456,

RelayUK 18001 0800 144 8884

Gov.uk: gwybodaeth am fudd-daliadau a hawliadau ar-lein

Gwefan: gov.uk

Independent Age

Gwefan: independentage.org

Llinell gymorth: 0800 319 6789

Turn2Us

Gwefan: turn2us.org.uk

Llinell gymorth: 0808 802 2000

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.

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: **A01L11W**