

Cefnogi goroeswyr strôc

cymdeithas

Strôc | Stroke
association

Cefnogi goroeswyr strôc

Gwybodaeth i deulu, ffrindiau a gofalwyr pobl sydd wedi cael strôc



stroke.org.uk

B **A** BATHERTON **E** **X** EXPRESS

Hoffwn ddiolch i Batherton Express am ariannu costau printio'r canllaw hwn. Mae'r Gymdeithas Strôc yn cadw rheolaeth annibynnol o'r holl gynnwys yn llawn.



Awgrym: darllen ar y cyd

Ar ôl cael strôc, mae'n gallu bod yn anodd deall pethau. Mae darllen a siarad am ein canllawiau â'r unigolyn sydd wedi cael strôc yn gallu helpu. Efallai y bydd angen iddyn nhw glywed rhywbeth sawl gwaith.

Yn y daflen hon

Strôc: beth sydd angen i chi ei wybod	Tudalen 4
Canllaw cyflym ar effeithiau strôc	Tudalen 12
Adsefydlu	Tudalen 18
Effaith emosiynol strôc	Tudalen 20
Cymorth ar ôl gadael yr ysbyty	Tudalen 23
Ble i gael help a gwybodaeth	Tudalen 29



Rydym yma i'ch helpu

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



Amdanoch chi

Os ydych yn cefnogi aelod o'r teulu neu ffrind ar ôl iddyn nhw gael strôc, bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ddeall beth sydd wedi digwydd. Mae'n cynnig argymhellion ar gyfer rhoi cymorth i rywun sydd wedi goroesi strôc, yn ogystal â syniadau ar ble i fynd i gael cyngor.

Strôc: beth
sydd angen i chi
ei wybod



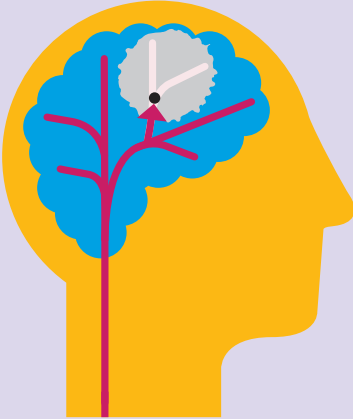
Strôc: beth sydd angen i chi ei

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. Isgemaidd:

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



2. 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 gwaedliful

Weithiau, mae strôc gwaedliful 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 8 i ddysgu sut i adnabod arwyddion strôc a TIA.

Mae pob strôc yn wahanol

Ar ôl cael strôc, mae rhai pobl yn gwella'n dda iawn. Ond gall strôc arwain at anabledau, a all fod yn gymedrol neu'n fwy difrifol. Mae strôc yn achosi amrywiaeth fwy o anabledau nag unrhyw gyflwr arall. Fodd bynnag, gellir trin nifer o effeithiau strôc, a gall y broses adsefydlu helpu pobl i wella hyd eithaf eu gallu.



Awgrym: efallai y bydd rhywun yn edrych yn iawn, ond bydd dal angen help arnynt gydag effeithiau 'cudd' strôc. Ewch i dudalen 17.

Y risg o gael strôc arall

Mae'r tebygolrwydd o ail strôc yn gallu peri poendod mawr i rywun sydd wedi goroesi strôc ac i'w teulu a'u ffrindiau. Mae'r gwaith ymchwil yn dweud wrthym y bydd un ymhob pedwar o bobl sydd wedi cael strôc yn cael strôc arall o fewn pum mlynedd. Mae ail strôc yn fwy tebygol o ddigwydd yn y 30 diwrnod cyntaf. Dyma pam, pan fydd rhywun yn cael strôc, bod meddygon yn gwirio bob amser a oes cyflwr iechyd gan yr unigolyn sy'n cynyddu'r risg o strôc.

Y prif gyflyrau iechyd sy'n cynyddu'r risg o strôc yw:

1. pwysau gwaed uchel
2. ffibriliad atrïaidd (curiad calon afreolaidd)
3. clefyd siwgr
4. colesterol uchel.

Mae pob un o'r cyflyrau hyn yn gallu cael eu trin er mwyn helpu i leihau risgiau strôc. Os oes gan rywun un neu fwy o'r cyflyrau hyn, y peth gorau y gallan nhw ei wneud i leihau'r risg yw dilyn unrhyw driniaeth sy'n cael ei rhoi iddynt.

Hefyd, efallai bydd cyngor yn cael ei roi ar newidiadau iach i'w ffordd o fyw, fel rhoi'r gorau i ysmegu a cholli pwysau.

Sut gallwch chi helpu

Gallwch gefnogi'r unigolyn i leihau'r risg o gael strôc arall trwy eu hannog i ddilyn unrhyw driniaethau a roddir iddynt. Os oes angen iddynt gollu pwysau neu newid eu diet, efallai dylech chwilio am help ymarferol. Gall meddyg teulu neu nyrs strôc arbenigol helpu rhywun i ddeall eu risg bersonol o strôc, a chynnig cymorth wrth leihau eu risg.

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 a siarad mewn brawddegau eglur
- colli golwg neu olwg aneglur yn sydyn mewn un neu ddwy lygad
- dryswch neu golli cof heb rybudd, a phendro neu syrthio'n sydyn
- cur pen difrifol heb rybudd.



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 GIG agosaf, neu adran damweiniau ac achosion brys leol. Mae TIA yn rhybudd mawr o strôc. Felly mae cael cymorth meddygol yn hanfodol, hyd yn oed os oes peth amser ers y TIA.



Trin achos brys o strôc

Os ydych yn meddwl fod rhywun yn cael strôc, dylech fynd a nhw i uned strôc arbenigol mewn ysbyty. Mae sganiau ymennydd ac archwiliadau eraill yn cael eu defnyddio i helpu i roi diagnosis i strôc a'i achosion.

Strôc isgemaidd (wedi ei achosi gan rwystr) – mae'r triniaethau yn cynnwys cyffuriau sy'n chwalu clotiau (thrombolysis), a chyffuriau sy'n atal y gwaed rhag ffurfio clotiau. Mae thrombectomi yn driniaeth sy'n tynnu'r clot gyda dyfais fecanyddol. Ar hyn o bryd, mae hyn ar gael mewn nifer fach o ysbytai yn y DU yn unig.

Strôc gwaedlifol (wedi ei achosi gan waedu) – mae triniaethau yn cynnwys meddyginiaeth sy'n gostwng pwysau'r gwaed, a llawdriniaeth i atal y gwaedu neu leihau'r pwysau ar yr ymennydd.



Os ydych yn cefnogi rhywun sydd newydd gael strôc, gofynnwch i'r staff meddygol esbonio pa brofion a thriniaethau sy'n cael eu defnyddio.

Gofal diwedd oes

I rai pobl, mae strôc yn gallu peryglu bywyd. Os oes aelod o'ch teulu yn ddifrifol sâl ac mae eu cyflwr yn gwaethygu, gallwch ofyn am gymorth gan y tîm gofal lliniarol yn yr ysbyty, sy'n darparu gofal diwedd oes. Mae'r Llinell Gymorth Strôc ar gael i'ch helpu hefyd.



I gael mwy o wybodaeth fanwl am strôc a sut i leihau'r risg o gael strôc, darllenwch ein canllaw **Y camau nesaf ar ôl strôc** neu ewch i stroke.org.uk.

Canllaw cyflym ar effeithiau strôc



Canllaw cyflym ar effeithiau strôc

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.

Mae rhai pobl yn cael problemau â gweithgareddau corfforol fel siarad, cerdded a llyncu. Mae rhai effeithiau eraill o strôc yn llai amlwg, fel blinder, colli cof a phroblemau emosiynol.



Awgrym: mae rhai effeithiau strôc yn gwella'n gyflym

Mae problemau fel gwendid, colli rheolaeth o'r bledren a thrafferthion llyncu yn aml yn gwella yn y dyddiau ar ôl cael strôc.

Effeithiau gweledol strôc

Symud a chadw cydbwysedd

Yn aml, mae strôc yn achosi gwendid ar un ochr o'r corff, sy'n effeithio ar y breichiau a'r coesau. Gall hyn arwain at broblemau yn cerdded, cadw cydbwysedd a dal pethau.

Problemau rheoli'r bledren a'r coluddyn

Mae problemau rheoli'r bledren neu'r coluddyn yn gyffredin iawn ar ôl dioddef o strôc. Mae'r rheolaeth hon yn aml yn gwella yn yr wythnosau cyntaf. Mae'n gallu codi cywilydd ar yr unigolyn, felly dylech eu cysuro a deall ac annog yr unigolyn i gael help meddygol.

Newid ymddygiad

Ar ôl cael strôc, mae rhai pobl yn newid eu hymddygiad, fel colli diddordeb yn y pethau roedden nhw'n arfer mwynhau, gwneud pethau heb feddwl neu golli tymer yn hawdd. Mae'n bwysig eich bod yn chwilio am help os bydd ymddygiad rhywun o bosibl yn beryglus i'w hunain neu i bobl eraill.

Problemau yn sylwi ar bethau ar un ochr iddynt (anymwybyddiaeth o ofod)

Mae anumwybyddiaeth o ofod, neu ddiffyg sylw, yn golygu nad yw'r ymennydd yn prosesu gwybodaeth synhwyrdd ar un ochr. Efallai y bydd rhywun yn taro i mewn i bethau oherwydd nad ydynt yn ymwybodol o un ochr o'u cyrff. Efallai y byddant yn colli hanner y bwyd ar eu platiau, gan nad yw'r ymennydd yn prosesu'r holl wybodaeth weledol mae'n ei chael o'u llygaid.

Problemau llyncu (dysffagia)

Mae strôc yn gallu achosi problemau llyncu o ganlyniad i gyhyrau gwan yn y geg a'r llwnc. Yr enw am hyn yw dysffagia. Mae'n bosibl y bydd angen i rywun â dysffagia fwyta bwydydd meddal neu gael eu bwydo o diwb am gyfnod er mwyn osgoi heintiau yn yr ysgyfaint sydd wedi eu hachosi gan fewnanadlu bwyd a diod. Mae tua hanner y bobl sy'n goroesi strôc yn cael trafferthion llyncu, ond mae'r rhain yn aml yn gwella yn ystod yr wythnosau cyntaf.



Awgrym: Gwrando ar oroeswyr strôc

Mae rhai effeithiau strôc yn amlwg. Mae rhai ohonynt yn anoddach i'w gweld. Rhowch amser i'r person siarad am eu problemau a sut maen nhw'n teimlo.

Trafferthion cyfathrebu

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 defnyddio iaith yn anodd iddo/iddi.

Cyhyrau gwan yn yr wyneb

Mae gwendid yn y cyhyrau yn yr wyneb, y geg, y tafod a'r llwnc yn gallu gwneud i bobl siarad yn aneglur.

Problemau cof a chanolbwyntio

Ar ôl cael strôc, efallai bydd unigolyn yn cael trafferthion yn canolbwyntio ar sgwrs. Efallai byddant yn anghofio'r hyn maen nhw'n ei glywed, ac efallai na fyddant yn gallu adnabod gwrthrychau neu hyd yn oed wynebau pobl. Gall pob un o'r rhain effeithio ar gyfathrebu.



Awgrym: Cyfathrebu'n hyderus

Gallwch helpu rhywun sydd â phroblemau cyfathrebu trwy roi amser iddyn nhw i ateb cwestiynau. Peidiwch â rhuthro pethau – gall gymryd hyd at 30 eiliad neu fwy i rywun ymateb. Gofynnwch un cwestiwn ar y tro a cheisiwch osgoi ateb ar eu rhan. Dywedwch wrthynt os nad ydych wedi deall rhywbeth.



Effeithiau cudd strôc

Blinder

Gall blinder nad yw'n diflannu ar ôl gorffwys barhau am fisoedd neu flynyddoedd ar ôl y strôc. Mae hyn yn rhywbeth cyffredin ar ôl cael strôc, a gall fod yn broblem ddifrifol i rai pobl.

Effeithiau emosiynol

Mae gan strôc gysylltiadau agos â phroblemau emosiynol. Ar ôl cael strôc, mae o gwmpas traean y bobl yn dioddef o iselder. Mae gan tua 20% o bobl emosiynoldeb yn y chwe mis cyntaf ar ôl cael strôc. Mae hyn yn golygu crio neu chwerthin yn annisgwyl, weithiau am ddim rheswm amlwg.

Y cof a'r meddwl

Mae problemau â'r cof a chanolbwyntio yn gyffredin iawn ar ôl strôc. Maent yn cael eu galw'n broblemau gwybyddol. Mae pobl sydd wedi goroesi strôc yn aml yn teimlo'n ddryslyd i ddechrau, ond i lawer ohonynt, mae hyn yn gwella yn ystod yr wythnosau cyntaf.

Gweld

Mae tua 60% o bobl yn profi problemau â'u golwg ar ôl cael strôc. Gall y problemau hyn gynnwys gweld dwbl neu sensitifrwydd i olau. Mae rhai pobl yn colli rhan o'u maes golwg, sy'n golygu nad ydynt yn gallu gweld popeth sydd o'u blaenau.

Poen

Mae rhai pobl yn profi poen hirdymor, fel teimlad o losgi.

Cael help

Gellir trin nifer o effeithiau strôc, a gall meddyg teulu roi cymorth a chyngor.

Adsefydlu



Adsefydlu

Dylai pawb sydd ei angen dderbyn cymorth adsefydlu yn fuan ar ôl cael strôc, ac mae hyn yn aml yn dechrau yn yr ysbyty. Mae'r therapiau hyn yn cynnwys:

- **therapi galwedigaethol:** helpu pobl i ail-ddysgu sgiliau bywyd pob dydd er mwyn eu helpu i fyw yn annibynnol.
- **ffisiotherapi:** gwella'r ffordd o symud, cryfder a chydbwysedd.
- **therapi lleferydd ac iaith:** helpu gyda chyfathrebu a llyncu.
- **therapiau seicolegol:** helpu gyda thrafferthion â'r cof a'r meddwl, a gorbryder ac iselder.
- **Mae dietegydd:** yn rhoi cyngor am fwyd a diod i bobl sy'n cael trafferthion llyncu, a bwyta'n iach.

Beth allwch chi ei wneud i helpu?

Mae llawer o bobl yn dweud bod cymorth gan ffrindiau a theulu yn ystod y broses adsefydlu yn ddefnyddiol iawn. Gallwch geisio gofyn i'r therapyddion sut gallwch chi helpu – efallai bydd modd i chi gymryd rhan yn y sesiynau adsefydlu, a helpu'r unigolyn i ymarfer wedyn.

Gofynnwch i'r person sydd wedi goroesi strôc am bethau a all ei ysgogi. Er enghraifft, gall cadw nodiadau o'u cynnydd helpu, sy'n eu galluogi i weld sut maen nhw wedi gwella.

Cofiwch fod adsefydlu yn gallu bod yn anodd dros ben, ac yn waith caled i'r unigolyn. Efallai eu bod yn ceisio ail-ddysgu sgiliau sylfaenol fel cerdded neu siarad, ac mae hyn yn her fawr. Gallwch helpu trwy annog a chymryd diddordeb.



Am ragor o wybodaeth am adsefydlu, darllenwch ein canllaw ***Camau nesaf ar ôl strôc*** neu ewch i **stroke.org.uk**.

Effaith emosïynol strôc



Effaith emosiynol strôc

Gall strôc gael effaith emosiynol bwelus ar yr unigolyn a'r bobl o'i gwmpas.

Sut mae pobl sydd wedi cael strôc yn teimlo am eu hunain

Mae strôc yn gallu newid sut mae pobl yn gweld eu hunain. Mae strôc fel arfer yn sioc fawr, a gall y sioc hon gael effaith emosiynol anferth. Mae o gwmpas traean y bobl sydd wedi goroesi strôc yn dioddef o iselder ar ôl y strôc.

Gall rolau sy'n newid yn y gwaith neu'r cartref hefyd achosi anawsterau. Er enghraifft, os nad yw rhywun yn gallu cynnal eu teulu cymaint ar ôl y strôc, gall hyn beri gofid. Gallant deimlo'n ddiwerth os nad ydynt yn gallu gwneud y pethau maen nhw'n eu mwynhau bellach.

Barn broffesiynol: perthnasoedd

"Mae dau ddyn wedi dweud wrtha i 'Alla i ddim amddiffyn fy ngwraig yn awr.' P'un a yw hynny'n gywir neu'n anghywir, roedden nhw'n teimlo mai nhw oedd y penteulu, ond nad oedden nhw'n gallu gwneud hynny bellach."

Colin, Cydlynnydd yn y Gymdeithas Strôc

Mae iselder a gorbryder yn gyffredin ar ôl dioddef o strôc. Os ydych yn meddwl bod aelod o'ch teulu yn teimlo'n isel, ceisiwch siarad â nhw am y peth. Efallai bydd y meddyg teulu'n gallu rhoi cyngor i chi.

Yr effaith emosiynol ar deulu a ffrindiau

Mae pobl yn gallu ymateb mewn ffyrdd gwahanol iawn pan fydd aelod o'r teulu yn dioddef o strôc. Mae'n bosibl y byddwch yn teimlo'n ofidus, yn poeni, yn euog, neu yn flin, yn ogystal â sioc.

Stori bersonol: teimlo'n flin

"Roeddwn i eisiau beio rhywun am beth ddigwyddodd i Mam. Roeddwn i'n teimlo'n flin iawn, iawn."

Carol, merch i rywun sydd wedi goroesi strôc

Gallwch deimlo colled oherwydd y newidiadau yn yr unigolyn a'ch perthynas â nhw. Er mai'r un person sydd yno, mae newidiadau i'w sgiliau cyfathrebu, eu cof ac effeithiau eraill strôc yn golygu bod eich hen arferion a rolau'r teulu yn cael eu newid a'u haddasu.

Cymorth ar ôl gadael yr ysbyty



Cymorth ar ôl gadael yr ysbyty

Mae'r broses ryddhau o'r ysbyty yn ceisio sicrhau bod gan bawb y cymorth a'r driniaeth gywir ar ôl iddyn nhw adael yr ysbyty. Gall hyn gynnwys therapïau adsefydlu, help gyda thasgau o ddydd i ddydd neu gymorth amser llawn. Dylai'r claf a'i deulu neu ofalwyr fod yn rhan o gynllunio'r rhyddhau o'r ysbyty, felly dywedwch wrth staff yr ysbyty os hoffech fod yn rhan ohono. Mae'r broses ryddhau a lefel y cymorth a gynigir yn amrywio yn ôl ardal.

Y broses adolygu

Dylai pobl gael o leiaf un adolygiad ar ôl gadael yr ysbyty, er mwyn sicrhau eu bod yn derbyn y cymorth cywir os yw eu hanghenion wedi newid. Yn aml, mae hyn yn digwydd chwe mis ar ôl rhyddhau'r claf. Os nad yw hyn yn digwydd, neu os ydych yn teimlo nad oes digon o driniaeth a chymorth yn cael eu darparu, cysylltwch â'r meddyg teulu.

Rhyddhau yn gynnar gyda chymorth

Bydd modd i rai pobl adael yr ysbyty'n gynnar a pharhau â'r broses adsefydlu adref, os ydynt yn gallu symud o'r gwely i gadair a bod ganddynt amgylchedd diogel yn y cartref.

Barn broffesiynol: rhyddhau o'r ysbyty

"Yn y cyfarfod cyntaf un gyda chleifion a'u teuluoedd, rydym yn trafod y cynllun rhyddhau o'r ysbyty. Rydym yn agored iawn bod rhyddhau'r claf cyn gynted â phosibl yn well i'r unigolyn."

Simon, therapydd galwedigaethol

Gwybodaeth i ofalwyr

Os ydych yn gofalu am rywun ar ôl iddynt ddioddef o strôc, gall fod yn faich mawr. Mae bod yn ofalwr yn gallu golygu llawer o bethau gwahanol, ac efallai nad ydych yn meddwl am eich hun fel gofalwr, hyd yn oed.

Mae bod yn ofalwr yn gallu golygu mynd i siopa, glanhau'r tŷ neu gael trefn ar y biliau. Hefyd, gall olygu bod ynghlwm â gofal personol neu helpu â'r broses adsefydlu.

Rhaid i chi gofio edrych ar ôl eich hun hefyd. Os ydych yn colli cwsig neu'n anghofio bwyta, er enghraifft, gall wneud eich rôl ofalu yn anoddach.

Mae risg i ofalwyr brofi problemau emosiynol fel straen, iselder a gorweithio, felly peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth.

Efallai gall teulu a ffrindiau gynnig eu hamser i'ch cefnogi. Mae canolfannau gofalwyr ar gael mewn sawl ardal leol lle gallwch ofyn am gyngor a gwybodaeth.

Llety

Mae rhai pobl sydd ag anabledd ar ôl strôc yn gallu byw yn annibynnol. Bydd angen addasiadau i gartrefi rhai ohonynt, neu rywfaint o gymorth â thasgau dyddiol fel siopa a choginio.



Os oes angen help gyda llawer o agweddau o'u bywyd pob dydd, efallai y bydd angen iddyn nhw symud i gartref gofal neu symud i fyw gydag aelod o'r teulu. Os oes modd, siaradwch â'r goroeswr i weld beth yw eu dymuniadau nhw.



I weld ffynonellau gwybodaeth a chyngor am ofal a llety, ewch i dudalen 33.

Asesiad gofalwr

Gall gwasanaethau cymdeithasol eich awdurdod lleol wneud asesiad o'ch anghenion cymorth, a'r enw am hyn yw asesiad gofalwr. Nid oes angen i chi fod yn ofalwr llawn amser, ac nid oes rhaid i chi fod yn byw gyda'r person rydych yn gofalu amdano.

Bydd yr asesiad yn dod o hyd i'r math o help sydd ei angen arnoch. Gall hyn gynnwys help i leihau straen, fel dod yn aelod o gampfa, a help gyda'ch costau teithio. Efallai bydd modd i'r person rydych yn gofalu amdano aros am gyfnod byr mewn gofal preswyl, er mwyn rhoi egwyl i chi, neu gael lle mewn canolfan ddydd. Mae'n bosibl y bydd y Cyngor yn gwneud asesiad ariannol er mwyn penderfynu pa gyfraniad y dylech ei wneud at y costau.

Asesiad anghenion gofal a chymorth

Gall y person rydych yn gofalu amdano gael asesiad o'i anghenion ei hun. Nid yw gofal cymdeithasol am ddim, ond bydd y Cyngor lleol yn penderfynu pa gymorth ariannol sydd ar gael ar gyfer y costau. Gellir gwneud yr asesiad gofalwr ar yr un pryd, os yw'r ddau ohonoch yn fodlon.

Effaith ariannol

Gall strôc gael effaith ariannol sylweddol. Er enghraifft, efallai bydd teulu'n colli ei brif incwm tra bydd rhiant yn gwella o strôc, neu mae'n bosibl y bydd aelod o'r teulu yn gweithio llai o oriau er mwyn gofalu am riant neu bartner.

Y cymorth sydd ar gael

Mae rhywfaint o gymorth ariannol ar gael gan y llywodraeth, gan gynnwys Lwfans Gofalwr – gallwch hawlio hwn os ydych yn gofalu am rywun am 35 awr yr wythnos neu fwy heb dâl.

Mae'r help ariannol sydd ar gael i bobl sydd ag anabledd yn cynnwys Taliadau Annibyniaeth Personol (PIP). Dyma fudd-dal di-dreth sy'n talu am rai o gostau ychwanegol salwch hirdymor neu anabledd, i bobl rhwng 16 a 64 oed. Gall pobl dros 65 oed sydd ag anabledd hawlio Lwfans Gweini os oes angen rhywun i edrych ar eu holau.



I gael gwybodaeth am fudd-daliadau, ac i hawlio ar-lein, ewch i gov.uk.

Grantiau Bywyd ar ôl Strôc

Mae'r Gymdeithas Strôc yn cynnig grantiau un tro o hyd at £300 er mwyn cyfrannu at gostau 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 sy'n cael eu heffeithio gan strôc, darllenwch ein taflen ffeithiau **Cymorth ariannol a budd-daliadau**, sydd ar gael i'w lawrlwytho o stroke.org.uk.

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 yn ymwneud â strôc, gan gynnwys lleihau'r risg o strôc ac adsefydlu. Gallwch ddarllen y rhain ar-lein ar stroke.org.uk neu ffoniwch y Llinell Gymorth i ofyn am gopïau caled.

Ein prif ganllawiau am strôc

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

Y camau nesaf ar ôl strôc – gwybodaeth i bobl sydd wedi goroesi strôc.

Cefnogi goroeswyr strôc – canllaw i ffrindiau, teulu a gofalwyr.

Sut i leihau'r risg o strôc – argymhellion a gwybodaeth am leihau'r risg o gael 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 a gofalmwyr 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 i stroke.org.uk/support am ragor o wybodaeth ar grwpiau strôc a chymorth arall wyneb yn wyneb.

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 8** i weld y prawf FAST.

Cael yr help sydd ei angen arnoch

Mewn rhai rhannau o'r DU, mae cael y therapi a'r cymorth sydd eu hangen ar oroeswyr strôc a'u gofalmwyr yn gallu bod yn anodd. I gael gwybodaeth am y cymorth sydd ei angen arnoch, cysylltwch â'r Llinell Gymorth: **0303 3033 100**.

Gofyn am adolygiad ar ôl strôc

Dylid cael adolygiad o anghenion goroeswyr strôc ar ôl y strôc, fel arfer ar ôl tua chwe mis. Os nid yw hyn yn digwydd, gofynnwch i'r meddyg teulu i drefnu adolygiad.

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 rhad ac am ddim am faterion ariannol, cyfreithiol ac yn ymwneud â chyflogaeth, cysylltwch â'r Cyngor ar Bopeth (**gweler tudalen 33**).

Ffynonellau eraill o help a gwybodaeth

Cymorth i 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: 0208 961 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 Gymorth: 01908 317618

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.



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



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: A01L11W

