

Cymdeithas

Strôc | **Stroke**
Association

Pan ydych yn cael **strôc**

Canllaw byr





Rydym yma ichi

Os oes arnoch angen mwy o gymorth a gwybodaeth, cysylltwch â'n Llinell Gymorth Strôc ar **0303 3033 100**, anfonwch e-bost at **helpline@stroke.org.uk**, neu ewch i **stroke.org.uk**.

Y tu mewn i'r canllaw hwn

Deall eich strôc	Tudalen 4
Adferiad ar ôl strôc	Tudalen 10
Lleihau'r risg o strôc arall	Tudalen 17
Nid ydych ar eich pen eich hun	Tudalen 19
Lle i gael cymorth a gwybodaeth	Tudalen 20



Darllenwch hwn gyda rhywun

Gall cael strôc ei gwneud hi'n anos deall pethau. Gall darllen a siarad am y canllaw hwn gyda rhywun arall eich helpu i ddeall.



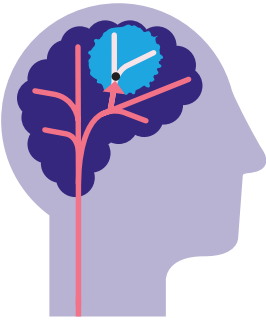
Gyrru

Yn ôl y gyfraith, ni chaniateir ichi yrru am un mis calendr ar ôl strôc. Canfyddwch wybodaeth am beth y mae arnoch angen ei wneud yn ein canllaw, 'Gyrru ar ôl Strôc'. stroke.org.uk/driving.

Deall eich strôc

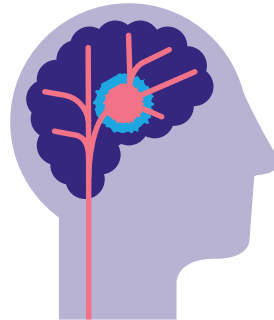
Pan fo strôc yn digwydd, mae rhan o'r ymennydd yn colli'i gyflenwad gwaed. Mae hyn yn niweidio'r ymennydd.

Mae yna ddau brif fath o strôc



1. Isgemig:

o ganlyniad i bibell waed wedi'i chau 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.

Mewn ysbyty ar ôl strôc

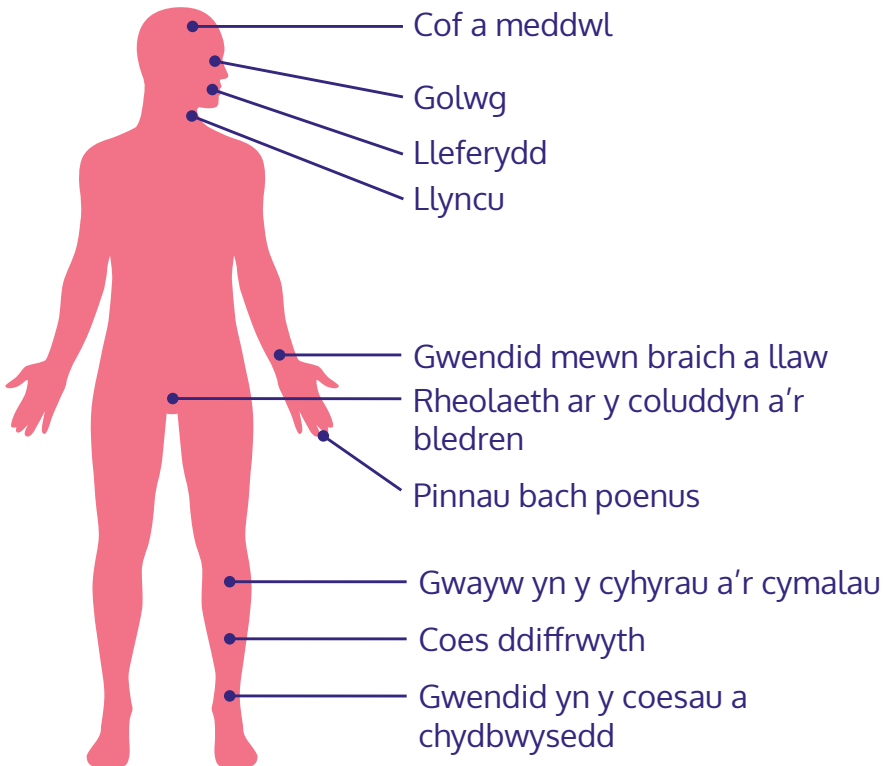
- Cewch sganiau ar yr ymennydd, profion a thriniaethau.
- Gallech deimlo'n flinedig ac yn sâl.
- Gallech deimlo'n ysgytiedig ac wedi'ch cynhyrfu.
- Mae teimlo'n ddryslyd yn normal gyda strôc.

Mae effeithiau strôc yn dibynnu ar ddau beth

1. Lle yn eich ymennydd y mae'r strôc.
2. I ba raddau y mae'r strôc wedi niweidio'ch ymennydd.

Mae pob strôc yn wahanol. Mae'ch strôc a'ch adferiad chi yn unigryw i chi.

Gall strôc effeithio ar:



Gall strôc effeithio ar sut rydych yn meddwl ac yn teimlo

Yn aml, mae cael strôc yn achosi problemau cof.

Gallech gael trafferthion canolbwytio.

Gall hefyd wneud ichi deimlo'n emosiynol iawn.



Gall effeithiau cudd strôc fod yn anodd i chi ac i eraill eu deall. Ceisiwch siarad â'ch cyfeillion a'ch teulu amdanynt os gallwch.

Effeithiau corfforol strôc

Gall strôc effeithio ar unrhyw ran o'ch corff, a gall fod yn ysgafn neu'n ddifrifol. Ni chaiff rhai pobl effeithiau corfforol, a chaiff eraill amryw o effeithiau. Mae rhai effeithiau cyffredin yn cynnwys:

Gwendid neu barlys ar un ochr o'ch corff

- Cyhyrau gwan yn y coesau: gall hi fod yn anodd cydbwysu a cherdded.
- Gwendid yn eich braich a'ch llaw: gall hi fod yn anodd gwneud pethau fel ysgrifennu, defnyddio cyllell a fforc, a gwisgo amdanoch.

Problemau llyncu

Mae llawer o bobl yn methu â llyncu'n iawn ar ôl strôc. Efallai y bydd arnoch angen bwyd meddal, neu gael eich bwydo drwy diwb am gyfnod.

Problemau golwg

Caiff llawer o bobl broblemau â'u golwg ar ôl strôc. Mae hyn yn cynnwys bod yn sensitif i oleuni, a bod â manau coll yn eich golwg.

Effeithiau cudd strôc

Ar ôl strôc, efallai y bydd gennych rai effeithiau 'cudd':

- Lludded: blinder nad yw'n gwella ar ôl gorffwys.
- Mae teimlo'n orbryderus neu'n isel yn gyffredin ar ôl strôc.
- Newidiadau yn eich ymddygiad, megis bod yn fwy anynad neu fyrbwyll, neu golli diddordeb mewn pethau.
- Emosiynoldeb: ei chanfod hi'n anodd rheoli'ch emosiynau.

Darllenwch am fwy o effeithiau strôc ar-lein yn stroke.org.uk/effects-of-stroke.

Cyfathrebu ar ôl strôc

Caiff llawer o bobl drafferth cyfathrebu ar ôl strôc. Gall hyn ddigwydd am wahanol resymau:

1. Gall niwed i fannau iaith eich ymennydd achosi affasia. Gall pobl ag affasia gael ystod o broblemau wrth ddefnyddio iaith. Gallant ei chanfod hi'n anodd siarad a deall lleferydd, darllen, ysgrifennu a defnyddio rhifau. Nid yw cael affasia'n golygu eich bod yn llai deallus; mae ond yn golygu bod gennych broblem â defnyddio iaith.
2. Gall lleferydd fod yn aneglur o ganlyniad i gyhyrau gwan yn eich wyneb.
3. Gall problemau â'ch cof a chanolbwyntio ei gwneud hi'n anodd cyfathrebu.



Adferiad ar ôl strôc

Gall unrhyw strôc, mawr neu fach, gael effaith fawr ar eich bywyd. Mae llawer o bobl yn gwneud adferiad da, ond ni all pawb ddychwelyd i fod fel roeddynt cyn strôc. Bydd gan rai pobl anabledd. Ond gyda'r cymorth iawn, gallwch ailadeiladu'ch bywyd.

Mae'r gwelliannau mwyaf yn digwydd fel arfer yn yr ychydig fisoedd cyntaf. Ond gall adferiad barhau am flynyddoedd.

Mae llawer o broblemau'n gwella'n gyflym

Mae llawer o broblemau'n gwella mewn ychydig ddyddiau neu wythnosau ar ôl strôc. Yn aml, mae pethau fel rheolaeth ar y bledren, siarad, llyncu a cherdded yn gwella yn o fuan ar ôl strôc.

Pobl sydd yn eich helpu ar ôl strôc

Mae therapyddion, meddygon a nyrsys yn rhoi triniaethau a therapi i helpu'ch adferiad. Gall cyfeillion a theulu hefyd eich cynorthwyo.

Cael help gydag effeithiau strôc

Os ydych yn dal mewn ysbyty, siaradwch â'ch meddyg, nyrs neu therapydd. Os ydych wedi gadael ysbyty, gofynnwch i'ch Meddyg Teulu am gymorth.

Adsefydlu

Gall eich ymennydd 'ailweirio' ei hun drwy greu cysylltiadau newydd rhwng manau iach. Gelwir y broses hon yn 'niwroblastigrwydd'.

Mae therapi adsefydlu'n helpu i ddatblygu'r cysylltiadau newydd yn eich ymennydd. Gyda chymorth arbenigol, a digon o waith caled ac ymarfer, gall hi fod yn bosibl aiddysgu sgiliau fel cerdded a siarad.

Sut mae adsefydlu'n gweithio

Mae therapi'n dechrau yn o fuan ar ôl eich strôc. Mae therapydd yn eich asesu, a gyda'ch gilydd, rydych yn cytuno ar y nodau y mae arnoch eisiau'u cyflawni. Mae'r therapydd yn gwneud cynllun unigol, gyda gweithgareddau a chyngor i'ch helpu i gyrraedd eich nodau.

- Os oes gennych wendid yn eich cyhyrau neu barlys ar un ochr, nod therapi yw'ch helpu i ddechrau symud a gwella'ch cydbwysedd.
- Gall therapi hefyd wella sgiliau, fel siarad ac ysgrifennu.
- Os ydych yn cael trafferth defnyddio'ch breichiau a'ch dwylo, gallai therapi'ch helpu i ddysgu ffyrdd newydd o wneud gweithgareddau beunyddiol, fel gwisgo amdanoch a choginio.



Mae adsefydlu'n dechrau gyda chymorth gan therapyddion, ond mae'n parhau gartref. Mae ymarfer gweithgareddau yn eich helpu i wella. Gallwch wneud gweithgareddau ar eich pen eich hun, neu gyda chymorth ac anogaeth gan deulu a chyfeillion.



Mathau o therapyddion

Ffisiotherapydd

Mae'n helpu â chryfder, symudedd, cydbwysedd a stamina.

Therapydd galwedigaethol

Mae'n eich helpu i adennill annibyniaeth drwy ailddysgu sgiliau ar gyfer byw beunyddiol. Gall eich cynghori ynglŷn ag addasu'ch cartref, a chymhorthion i'ch helpu â gweithgareddau fel coginio.

Therapydd Lleferydd ac Iaith (SLT)

Mae'n eich helpu i wella lleferydd, ac mae'n trin anawsterau llyncu a bwyta. Hefyd, mae'n helpu â darllen ac ysgrifennu.

Dietegydd

Mae'n cynorthwyo pobl ag anawsterau llyncu i fwyta ac i yfed yn ddiogel, ac mae'n cynghori ynglŷn â bwyta'n iach.

Seicolegydd

Mae'n helpu pobl ag anawsterau cof a meddwl, a phroblemau emosiynol fel iselder.



Cyngor: gofyn cwestiynau

Ar y dechrau, gall hi fod yn anodd deall beth mae strôc yn ei olygu. Bydd staff meddygol a therapyddion yn fwy na bodlon ateb eich cwestiynau.



Awgrym: Rhowch amser iddo

Cymerwch ef un dydd ar y tro. Peidiwch â chynhyrfu os nad yw pethau'n gwella ar unwaith.

Adnabod arwyddion strôc

Mae'n hanfodol gwybod beth yw'r arwyddion sy'n rhoi rhybudd am strôc 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

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**.



Dyma'r prif arwyddion o strôc. Ond mae yna arwyddion eraill i fod yn ymwybodol ohonynt:

- 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 gwypmp sydyn.
- Cur pen difrifol, sydyn.

Os canfyddwch unrhyw un o'r arwyddion hyn, ffoniwch **999** ar unwaith.



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.



Lleihewch y risg o strôc arall

Pan ydych yn cael strôc, fe'i harchwilir am unrhyw gyflyrau iechyd a all arwain at strôc. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Pwysedd gwaed uchel.
- Ffibriliad atriaidd (curiad calon afreolaidd).
- Diabetes/clefyd siwgr.
- Colesterol uchel.

Un o'r ffyrdd gorau o leihau'ch risg o strôc yw cadw at unrhyw driniaeth y mae arnoch ei hangen am y cyflyrau hyn.

Byddwch hefyd yn cael cyngor am ffyrdd eraill o leihau'ch risg. Gallai hyn gynnwys bod yn fwy gweithgar, bwyta bwyd iach, neu roi'r gorau i ysmegu.

Gall cael strôc arall fod yn bryder mawr i chi, i'ch cyfeillion ac i'ch teulu. Gall eich Meddyg Teulu neu'ch nyrs strôc roi cyngor unigol ichi am eich cyflyrau iechyd, a syniadau ar gyfer gweithgareddau ffordd o fyw iach.



I gael mwy o syniadau, darllenwch 'Bod yn weithgar ar ôl strôc' ar-lein, neu archebwch gopi print stroke.org.uk/getting-active.



Nid ydych ar eich pen eich hun

Dywed llawer o oroeswyr strôc eu bod yn teimlo'n ynysig ar y dechrau, a gall hi fod yn anodd egluro i bobl eraill beth rydych yn ei deimlo. Gall yr ysgytiad o strôc newid bywydau pobl.

Ar ôl gadael ysbyty, dylech gael cymorth gan weithwyr meddygol proffesiynol megis nyrsys a therapyddion yn y tîm strôc cymunedol. Os teimlwch fod arnoch angen mwy o gymorth, ffoniwch ein Llinell Gymorth neu cysylltwch â'ch Meddyg Teulu.

Siarad ag eraill

Gall siarad â theulu a chyfeillion fod o gymorth. Rhannwch eich teimladau, a helpwch bobl eraill i ddeall yr hyn rydych yn ei brofi.

Mae llawer o bobl yn ei ganfod yn fuddiol cyfarfod â goroeswyr strôc eraill. Mae gan ein hofferyn ar-lein, **mystrokeguide.com** fforwm ar-lein am ddim i oroeswyr strôc a'u gofalwyr.

Grwpiau strôc

Mae yna rwydwaith o grwpiau strôc yn y Deyrnas Unedig. Canfyddwch eich grŵp lleol yn **stroke.org.uk/support**, neu ffoniwch ein Llinell Gymorth.

Lle i gael cymorth a gwybodaeth

Mae gan y Gymdeithas Strôc

Llinell Gymorth

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

Ffoniwch ni ar **0303 3033 100**, o ffôn testun:

18001 0303 3033 100.

Neu e-bost: helpline@stroke.org.uk.

Darllenwch ein gwybodaeth

Fe gewch wybodaeth fanwl am strôc ar-lein yn **stroke.org.uk**, neu ffoniwch y Llinell Gymorth i ofyn am gopiau 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 ynddynt. 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.

Cymorth ag iechyd a byw'n feunyddiol

Lleihau'ch risg o strôc

I gael cyngor unigol am leihau'ch risg o strôc, ewch at eich Meddyg Teulu, nyrs strôc arbenigol neu fferylllydd.

Cymorth ag effeithiau strôc

Os oes arnoch angen cymorth â phroblemau emosiynol neu gorfforol ar ôl strôc, ewch i weld eich Meddyg Teulu.

Anghenion cymorth

I gael gwybodaeth am lety a gofal, cysylltwch ag adran gwasanaethau cymdeithasol oedolion eich cyngor lleol. Os ydych yn cael trafferth cael y cymorth y mae arnoch ei angen, ffoniwch ein Llinell Gymorth.

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.

Ewch i stroke.org.uk/financial-support i ganfod mwy o wybodaeth am y cymorth ariannol sydd ar gael.



Ymuno ag astudiaeth ymchwil

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

Ynglŷn â'n 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



Patient information awards
Highly commended

© Cymdeithas Strôc 2022

Fersiwn 3.2. Cyhoeddwyd ym mis Rhagfyr 2022

I'w adolygu: Ebrill 2023

Cod yr eitem: **A01L10W**