Ein hymagwedd at Ddatrys annhegwch o ran strociau

Ailadeiladu bywydau ar ôl strôc

Cymdeithas Strôc | Stroke Association

Cynnwys

Cyflwyniad

Ymrwymiad y Cadeirydd a'r Prif Weithredwr 4

Ein bwriadau 6

Ein hymagwedd

Piler un: Gwella ein gwasanaethau a dylanwadu 10

Piler dau: Ffurfio partneriaethau teg 12

Piler tri: Meithrin ymddiriedaeth a hygrededd 14

Piler pedwar: Datblygu ein pobl a'n harweinyddiaeth 16

Atebolrwydd

Atebolrwydd 18

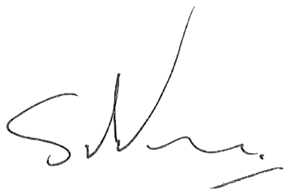
Ein hymrwymiad

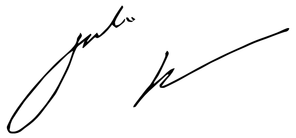
Gall strôc daro unrhyw un. Ac mae'r profiad o strôc yr un mor unigryw ag yr ydym ni. Mae angen i ni ddeall sut mae hunaniaeth a phrofiad bywyd yn effeithio ar fywydau cyn ac ar ôl cael strôc. Dim ond bryd hynny y gallwn fod yn sicr fod pawb y mae strôc wedi effeithio arnynt yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt i fyw'r bywyd gorau y gallant. Nid yw ein helusen wedi bod ar y blaen yn hyn o beth. Mewn gwirionedd, rydym wedi bod yn weddol dawel. Ond rydym yn barod i weithredu.

Pan fydd strôc yn digwydd, nid yw'n gwahaniaethu. Ond mae pobl, sefydliadau a systemau'n gwahaniaethu. Gall pobl y mae strôc wedi effeithio arnynt fod heb wybodaeth, triniaeth a'r cymorth gydol oes sydd eu hangen arnynt. Mae rhai cymunedau mewn mwy o berygl o gael strôc ac, yn aml, maent yn cael profiadau gwaeth â'r system iechyd a gofal cymdeithasol hefyd. Mae hyn yn cynnwys llai o allu i fanteisio ar gyngor, triniaeth, gwasanaethau adfer a chymorth, sy'n arwain at ddeilliannau gwaeth. Nid yw hyn yn ddigon da. Mae angen i ni wneud newidiadau i'n systemau, ein prosesau a'n harferion ein hunain. Mae angen i ni ddefnyddio ein llais i herio rhagfarn. Ac mae'n rhaid i ni chwarae ein rhan mewn trechu gwahaniaethu systemig.

Mae'r ddogfen hon yn amlinellu ein hymrwymiad i gamau gweithredu strategol a phendant. P'un a yw strôc wedi effeithio arnoch, eich bod yn wirfoddolwr neu'n gweithio gyda ni, neu'n ein cefnogi ac yn bartner i ni, mae angen eich help arnom. Gallwn ond cyflawni cyfiawnder a thegwch i bawb y mae strôc wedi effeithio arnynt os ydym yn cydweithio â'n gilydd.

Arwyddwyd:





Stephen King,
Cadeirydd yr Ymddiriedolwyr

Juliet Bouverie,
Prif Weithredwr, OBE

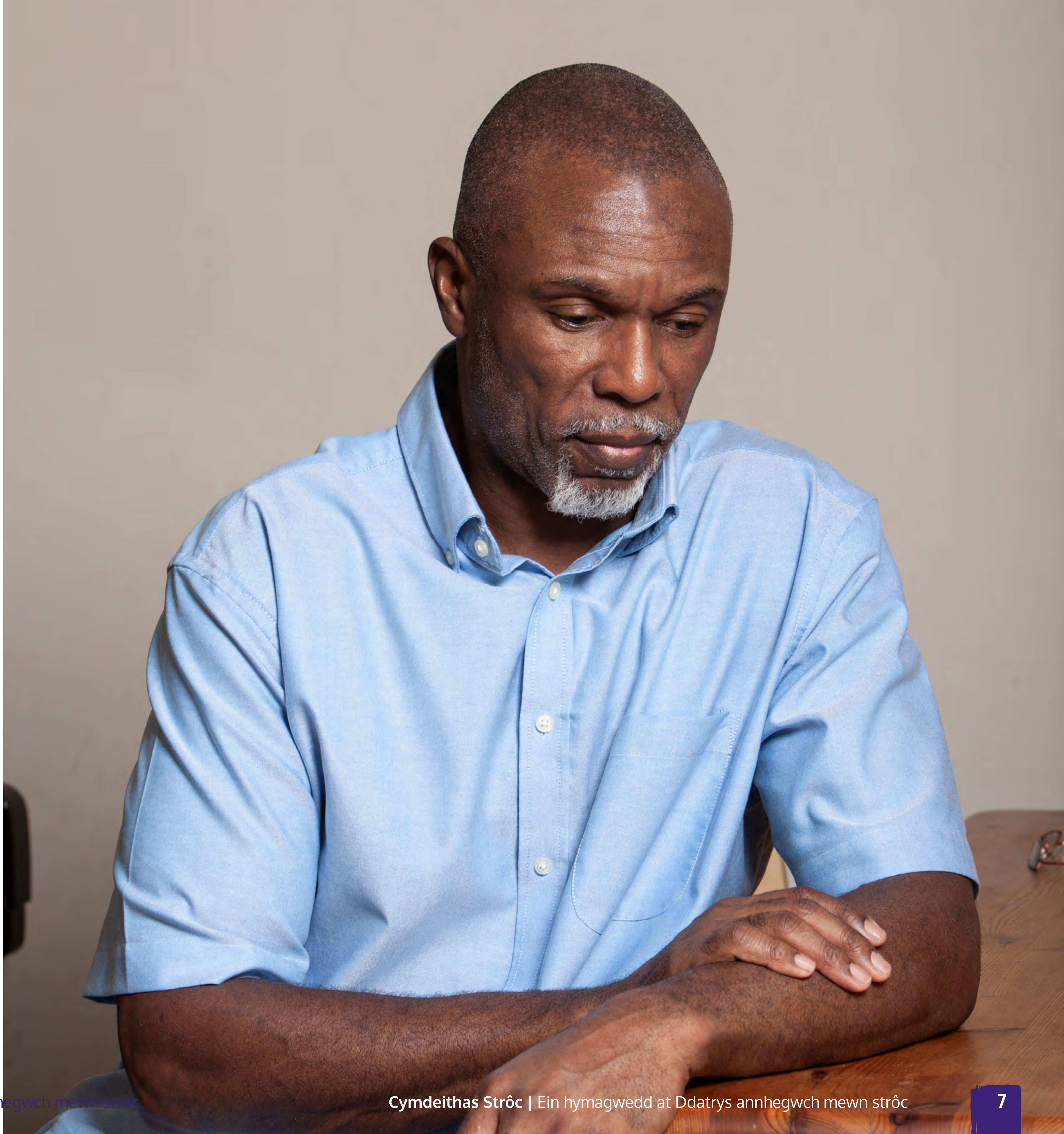
Ein bwriadau

Rydym wedi creu'r ymagwedd hon i herio'n hunain i wneud yn well i bawb y mae strôc wedi effeithio arnynt, ein pobl a phawb rydym yn cydweithio â nhw. Bydd yn ein helpu i nodi ffyrdd o weithio a chamau gweithredu a fydd yn mynd i'r afael ag anghydraddoldeb, allgáu a gwahaniaethu. Mae hefyd yn helpu trwy fod yn glir am y rhwystrau hyn a'r problemau maent yn eu hachosi.

Mae ein hymagwedd yn dod â'n timau sy'n gweithio ar anghydraddoldebau iechyd, hygyrchedd ac amrywiaeth a chynhwysiant at ei gilydd. Mae hyn yn golygu y gallwn ystyried y llu o wahanol ffyrdd y mae pobl dan anfantais oherwydd rhagfarn ac allgáu systemig. Mae cymhwyso'r ymagwedd hon yn golygu y gallwn wneud newidiadau o fewn ein helusen ac ar draws y llwybr gofal strôc yn ei gyfanrwydd.

Bydd yn ein helpu i wella'r amrywiaeth yn ein helusen. Bydd yn golygu ein bod yn canolbwyntio ar hygyrchedd a chynhwysiant i ddod â phobl newydd i mewn sydd â'r profiad bywyd a'r arbenigedd i wella ein heffaith. Bydd hefyd yn golygu y gallwn fod yn sicr fod pawb yn cael cyfle i lwyddo yn ein helusen.

Trwy lens tegwch, cydraddoldeb a chyfiawnder, byddwn yn gallu mynd i wraidd y rhwystrau sydd o'n blaenau a chreu atebion sy'n bodloni anghenion y rhai rydym yn gweithio gyda nhw. Mae'r ymagwedd hon yn golygu y gallwn oresgyn y rhwystrau hynny a gwella bywydau ein pobl a phawb y mae strôc wedi effeithio arnynt.



Ein pileri

Mae pedwar piler yn arwain ein hymagwedd at ddatrys anghydraddoldeb o ran strôc. Bydd pob tîm a phrosiect yn cymhwyso'r pileri hyn mewn ffyrdd gwahanol. Ond maent yr un mor bwysig â'i gilydd a dylai pob un ohonynt dreiddio trwy bob agwedd o'n gwaith. Maent fel a ganlyn:

1. **Gwella ein gwasanaethau a dylanwadu**
2. **Ffurfio partneriaethau teg**
3. **Meithrin ymddiriedaeth a hygrededd**
4. **Datblygu ein pobl a'n harweinyddiaeth**

Bydd ein pileri yn ein helpu i gynllunio a mesur effaith ein gwaith.

Rydym yn fodau dynol

Rydym yn credu mewn gwell

Rydyn ni'n rhoi ein cyfan

Rydyn ni'n ei ddweud fel y mae

Piler Un:

Gwella ein gwasanaethau a dylanwadu

Ein Hymrwymiad. Byddwn yn gweithio gyda chymunedau amrywiol i lywio ein gwaith. Mae hyn yn cynnwys y cymorth rydym yn ei gynnig, yn ogystal â sut rydym yn dylanwadu ar newidiadau i'r system. Fe wnawn hyn fel y gall pawb y mae strôc wedi effeithio arnynt gyflawni'r deilliannau gorau.

Rydym yn cefnogi pobl y mae strôc wedi effeithio arnynt mewn ffyrdd gwahanol, gan ystyried eu strôc ac unrhyw gyflyrau iechyd eraill y gallent fod yn byw gyda nhw hefyd. Rydym yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau cymorth i helpu pobl i ailadeiladu eu bywydau ar ôl cael strôc ac rydym yn gweithio i ddylanwadu ar newid yn y system iechyd a gofal cymdeithasol ehangach. Ond, gwyddom nad ydym bob amser wedi datblygu'r 'hyn rydym yn ei wneud' â chymunedau amrywiol. Gallem wneud mwy i fynd i'r afael ag anghenion pobl dduon a phobl anabl y mae strôc wedi effeithio arnynt, er enghraifft. Os nad yw'r hyn rydym ni'n ei wneud a sut rydym ni'n gwneud hynny yn berthnasol i brofiadau pawb sy'n goroesi strôc, yna ni allwn wireddu ein gweledigaeth.

I wireddu ein gweledigaeth, byddwn yn gwella ansawdd a chwmpas ein tystiolaeth fel ein bod yn deall anghenion a phrofiadau bywyd cymunedau amrywiol y rhai sydd wedi goroesi strôc. Bydd hyn yn ein helpu i nodi a gwneud gwelliannau i'n cymorth ein hunain. Bydd angen i ni fod yn eiriolwyr cryfach dros leihau anghydraddoldebau iechyd ar hyd y llwybr strôc hefyd.

Piler Dau:

Ffurfio partneriaethau teg

Ein Hymrwymiad. Byddwn yn ffurfio partneriaethau â phobl a sefydliadau eraill sy'n rhannu ein hymrwymiad i ddatrys annhegwch o ran strôc. A byddwn yn herio'n rhai nad ydynt yn rhannu'r ymrwymiad hwnnw.

Mae'r ffordd rydym yn gweithio yn effeithio ar y bobl rydym yn eu cefnogi, y bobl a'r partneriaid rydym yn cydweithio â nhw a'n staff a'n gwirfoddolwyr ein hunain. Mae'r bobl a'r partneriaid rydym yn cydweithio â nhw yn cynnwys gwasanaethau'r GIG, comisiynwyr, cymunedau, cyflenwyr ac ymchwilwyr, i enwi ond rhai. Nid ydym wedi gwneud digon bob tro i sicrhau bod y gwaith a wnawn mewn partneriaeth yn gynhwysol ac yn deg. Mae hyn yn golygu efallai nad yw rhai o'r partneriaid a'r cydweithredwyr rydym yn cydweithio â nhw yn rhannu ein gwerthoedd neu ein hymrwymiad i gyfiawnder a thegwch.

I wireddu ein gweledigaeth, byddwn yn adolygu ein ffyrdd o weithio mewn partneriaeth. Mae hyn yn golygu bod yn glir ynghylch beth rydym yn ei ddisgwyl gan ein partneriaid, a hefyd sut byddwn yn ymddwyn ac yn cydweithio â nhw. Byddwn yn meithrin perthnasoedd â chymunedau amrywiol lle'r ydym yn cydweithio â nhw, yn hytrach na gwneud pethau iddynt. Bydd bod yn glir ynghylch atebolrwydd, a lle'r ydym yn gwneud pethau'n anghywir, yn golygu y gallwn ddwyn eraill i gyfrif yn ddilys hefyd. Bydd angen i ni leisio ein hymrwymiad i rannu grym a chwyddleisio'r rhai sy'n gwneud y gwaith gorau i gefnogi pawb y mae strôc wedi effeithio arnynt.

Piler Tri:

Meithrin ymddiriedaeth a hygrededd

Ein Hymrwymiad. Byddwn yn dysgu o brofiadau ac anghenion ein pobl a phawb y mae strôc wedi effeithio arnynt, trwy eu cynnwys yn ystyrlon. Bydd hyn yn llywio'r hyn rydym yn ei ddweud, sut rydym yn dweud hynny, sut rydym yn ymddwyn a'r hyn rydym yn ei wneud i fodloni anghenion cymunedau ac unigolion amrywiol.

Mae pobl y mae strôc wedi effeithio arnynt, ein staff a'n gwirfoddolwyr yn amrywiol. Gallant fod yn perthyn i gymunedau arwahanol neu gallant rannu profiadau bywyd. Gwyddom fod rhagfarn, gogwydd a gwahaniaethu'n effeithio ar y cymunedau hyn yn wahanol. Mae'r ffordd rydym yn siarad am strôc, y cymorth rydym yn ei gynnig a'r ffordd rydym yn gweithio gyda phobl y mae strôc wedi effeithio arnynt yn dylanwadu ar b'un a yw pobl yn teimlo'n ddiogel, yn gyfforddus a bod croeso iddynt gydweithio â'n helusen. Mae diffyg amrywiaeth yn golygu, yn aml, nad ydym yn ei gael yn iawn.

I wireddu ein gweledigaeth, bydd angen i ni wrando ar brofiadau pawb y mae strôc wedi effeithio arnynt, ein staff a'n gwirfoddolwyr, a dysgu oddi wrthynt. Bydd hyn yn cynnwys datblygu ein dealltwriaeth o sut mae gwahanol gymunedau yn siarad am strôc a meddwl am y system iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd cynnwys defnyddwyr yn ystyrlon, gan gynnwys cyd-ddylunio, yn hollbwysig. A bydd angen i ni ddefnyddio'r hyn rydym yn ei ddysgu i sicrhau ein bod yn adlewyrchu profiadau ac anghenion amrywiol pawb y mae strôc wedi effeithio arnynt. Bydd angen i ni newid yr hyn rydym yn ei ddweud, a sut rydym yn dweud hynny, mewn sawl agwedd ar ein gwaith fel ein bod yn cryfhau ymddiriedaeth pobl a chymunedau ynom, yn hytrach na'i danseilio.

Piler Pedwar:

Datblygu ein pobl a'n harweinyddiaeth

Ein Hymrwymiad. Byddwn yn adeiladu gweithle cynhwysol ac yn denu'r dalent orau o gymunedau amrywiol. Byddwn yn galluogi ac yn grymuso ein pobl i ddatblygu gyda ni ac arwain y gwaith rydym yn ei wneud gyda phobl y mae strôc wedi effeithio arnynt.

Mae pobl y mae strôc wedi effeithio arnynt yr un mor amrywiol â phoblogaeth y DU. Ond nid yw'r bobl sy'n gweithio ac yn gwirfoddoli â ni yn adlewyrchu'r profiadau amrywiol hynny o ran pwy ydym na'r ffordd rydym yn gweithio. Nid yw ein helusen yn gwneud digon i ddenu pobl amrywiol, gan gynnwys y rhai y mae strôc wedi effeithio arnynt, i weithio neu wirfoddoli â ni neu aros a datblygu eu gyrfa. Mae hyn yn golygu ein bod yn cael trafferth creu gweithle lle mae pob unigolyn sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli â ni yn teimlo'n gyfforddus ac yn gallu gwireddu eu potensial. Rydym yn brin o amrywiaeth ar bob lefel yn ein helusen ac mae hyn yn golygu ein bod yn methu safbwyntiau hollbwysig wrth wneud penderfyniadau. Mae hefyd yn golygu nad yw ein ffordd o weithio ar hyn o bryd yn elwa ar y profiadau bywyd a'r arbenigedd a fyddai'n ein helpu i arloesi a gwneud cynnydd pellach. Heb hunaniaethau a phrofiadau bywyd amrywiol, rydym yn cael trafferth datblygu'r wybodaeth, y gwasanaethau a'r cymorth gorau oll i bawb y mae strôc wedi effeithio arnynt.

I wireddu ein gweledigaeth, byddwn yn canolbwyntio ar wella ein harferion a'n polisïau pobl i ddatblygu diwylliant cynhwysol a grymusol yn y gweithle. Byddwn yn datblygu ein hymagwedd recriwtio i ddenu'r dalent orau i weithio a gwirfoddoli â ni ac yn datblygu doniau ein pobl i gyflawni mwy i bobl y mae strôc wedi effeithio arnynt. Mae hyn yn cynnwys sicrhau y gall y rhai sydd wedi goroesi strôc - ac unrhyw un sy'n byw ag unrhyw gyflwr iechyd arall - wireddu eu potensial yma hefyd. Er mwyn i hyn fod yn ystyrlon a chael effaith gadarnhaol, bydd angen i ni newid sut rydym yn recriwtio pobl newydd, gwella'r hyfforddiant, y datblygiad a'r gefnogaeth sydd ar gael i'n pobl, a rhoi blaenoriaeth i greu gweithle cynhwysol, diogel a grymusol sy'n croesawu gwahaniaethau ac yn dathlu amrywiaeth.

Byddwn yn dal ein hunain yn atebol

Ein Hymrwymiad. Byddwn yn ymgorffori ein hymagwedd ym mhob agwedd ar ein gwaith. Byddwn yn adrodd bob blwyddyn ar y cynnydd a wnawn. Byddwn hefyd yn agored am sut rydym yn mesur ein cynnydd, gan gynnwys ein pobl yn y broses honno.

Mae ein gwerthoedd a'n hegwyddorion strategol yn llywio ein hymagwedd at gyfiawnder a thegwch. Byddwn yn mesur ein hunain yn ôl y gwahaniaeth a wnawn, yn hytrach na'r gwaith rydym yn ei wneud. Byddwn yn ysgwyddo'r cyfrifoldeb am y penderfyniadau a wnawn ar hyd y ffordd a'r effaith a gânt.

Byddwn yn canolbwyntio ar arbenigedd - gan gynnwys profiadau bywyd – yn hytrach na'r swydd a allai fod gan rywun. Byddwn yn sicrhau bod ein gwaith yn ddilys ac yn drawiadol. A byddwn yn dal ein hunain yn atebol ac yn dryloyw ynghylch pan fyddwn yn llwyddo neu beidio.

Mae gan bawb sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yma ran i'w chwarae o ran creu Cymdeithas Strôc gynhwysol a grymusol. Mae pob un ohonom yn atebol am wneud cynnydd tuag at gyflawni cyfiawnder a thegwch.

Helpodd ein staff a'n gwirfoddolwyr i lywio'r gwaith hwn a byddant yn hollbwysig o ran newid sut rydym yn gweithio a phwy rydym yn gweithio gyda nhw.

Bydd ein rhwydweithiau cynhwysiant a chynnwys yn ein herio i fod yn uchelgeisiol, ac i barhau i ddatblygu a defnyddio eu lleisiau i gefnogi'r gwaith hwn.

Bydd ein timau arbenigol yn parhau i gynorthwyo ein helusen i gynllunio ac ymgorffori newid ar draws ein gwaith. Mae hyn yn cynnwys ein tîm hygyrchedd, ein tîm anghydraddoldebau iechyd a'n tîm cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant.

Bydd ein huwch dimau arweinyddiaeth yn hyrwyddo'r gwaith hwn, yn arwain trwy esiampl ac yn ein dwyn i gyfrif. Mae hyn yn cynnwys ein tîm gweithredol, ein Prif Weithredwr a'n Bwrdd Ymddiriedolwyr.

Pan fydd strôc yn taro, mae rhan o'ch ymennydd yn cau lawr. Ac felly mae rhan ohonoch chi. Mae hynny oherwydd bod strôc yn digwydd yn yr ymennydd, y ganolfan reoli ar gyfer pwy ydym ni a beth allwn ni ei wneud. Mae'n digwydd bob pum munud yn y DU ac yn newid bywydau ar unwaith. Mae adferiad yn anodd, ond gyda'r gefnogaeth arbenigol gywir a thunnell o ddewrder a phenderfyniad, gall yr ymennydd addasu. Dim ond gyda dewrder a phenderfyniad y gymuned strôc y mae ein cefnogaeth arbenigol, ein hymchwil a'n hymgyrchu yn bosibl. Gyda mwy o roddion a chefnogaeth gennych chi, gallwn ailadeiladu hyd yn oed mwy o fywydau.

Cyfrannwch neu darganfyddwch fwy yn **stroke.org.uk**

Cysylltwch â ni

Rydyn ni yma i chi. Cysylltwch â ni am wybodaeth arbenigol a chefnogaeth dros y ffôn, e-bost ac ar-lein.
Llinell Gymorth Strôc: **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

© Stroke Association 2023
The Stroke Association is registered as a charity in England and Wales (No 211015) and in Scotland (SC037789).
Also registered in the Isle of Man (No. 945) and Jersey (No. 221), and operating as a charity in Northern Ireland.

© Cymdeithas Strôc 2023
Mae'r Gymdeithas Strôc wedi'i chofrestru fel elusen yng Nghymru a Lloegr (Rhif 211015) ac yn yr Alban (SC037789).
Cofrestrwyd hefyd yn Ynys Manaw (Rhif 945) a Jersey (Rhif 221), ac yn gweithredu fel elusen yng Ngogledd Iwerddon.

JN 2324-132