

Mwy Nag **Atgofion**

Canllaw i wneud y gorau
o'ch tudalen deyrnged

Cewch gofio am rywun arbennig trwy eich
coffadwriaeth ddynodedig ar-lein eich hun, a
helpu codi arian i ailadeiladu bywydau ar ôl strôc.

Cymdeithas

Strôc | Stroke
Association

Diolch am greu tudalen deyrnge

Mae colli rhywun rydych chi'n ei garu yn anodd. Gall bywyd fod yn anodd hebddynt. Rydym yn deall efallai fod angen i chi gael rhywbeth cadarnhaol i ganolbwyntio arno ac yn gobeithio y bydd creu eich tudalen deyrnged a'i rhannu â theulu a ffrindiau yn eich helpu trwy'r cyfnod anodd hwn.

“Fel hadau gwasgaredig, mae atgofion yn ffynnu am byth.”

– Anhysbys

Rydym ni yma i chi

Mae cynghorwyr ein Llinell gymorth gyfrinachol yma i gynorthwyo unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan strôc yn y DU, gan gynnwys teulu a ffrindiau.

Ffoniwch nhw ar **0303 3033 100**. Neu siaradwch â chwmselydd profedigaeth hyfforddedig trwy wasanaeth GriefChat ar ein gwefan **yma**.

Sut galla' i wneud y gorau o'm tudalen deyrnged?

Mae eich tudalen deyrnged yn ofod goffadwriaeth a chodi arian ar-lein lle gallwch chi gofnodi atgofion gwerthfawr a dathlu bywyd rhywun arbennig.

P'un a greoch chi'r deyrnged eich hun, neu fod y trefnwr angladdau wedi'i chreu ar eich rhan, mae llawer o ffyrdd y gallwch chi wneud y dudalen yn bersonol ac unigryw.

Gallwch ddefnyddio'r dudalen we i:



Ddarparu'r holl wybodaeth fydd ei hangen ar bobl am angladd neu wasanaeth coffa'r sawl sydd wedi marw. Gellir archifo hyn yn ddiweddarach, gan droi eich tudalen casgliad angladd yn deyrnged barhaus.



Gwahodd pobl eraill i adael negeseuon coffa dynodedig.



Cynnau canhwyllau rhithwir a gadael rhoddion ar-lein i nodi achlysuron arbennig a dyddiadau pwysig.



Rhannu atgofion a storïau am y sawl sydd wedi marw.



Casglu rhoddion a threfnu digwyddiadau i godi arian er cof am yr unigolyn.



Ychwanegu lluniau, fideos a cherddoriaeth arbennig.

Oeddech chi'n gwybod?

Gallwch chi adael eich tudalen deyrnged yn fyw cyhyd ag yr hoffech, ac ychwanegu ati mor aml ag y dymunwch. Trwy wneud hynny, bydd yn adlewyrchu faint roedd yr unigolyn yn ei olygu i chi a phobl eraill oedd yn ei (h) adnabod, gan adael cofnod ystyrllon o'i f(b) ywyd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Chi sy'n rheoli pwy sy'n gweld eich tudalen deyrnged. Gallwch ei rhannu â theulu, ffrindiau a chydweithwyr neu gyda phobl benodol yn unig. Ewch i 'Tribute settings' a chlicio ar "Privacy and sharing".

Stori Shirley:

“Sianelu ein galar a chodi ymwybyddiaeth am strôc”.

Roedd creu tudalen deyrnged i'r Gymdeithas Strôc yn ffordd i'r chwirydd Shirley a Kirsty ymdopi pan fu farw eu mam, Molly. Roedd Molly yn iach ac egniol, ond bu farw'n sydyn o strôc ym mis Gorffennaf 2008. Mae Shirley, o Auchterarder yn Yr Alban, yn rhannu eu stori.



Y chwirydd Shirley (canol) a Kirsty (dde) gyda'u mam, Molly (chwith)

“Ro'n i'n 32 pan fu farw Mam. Ro'n i wedi clywed am strôc, ond ddim wir yn gwybod beth oedd strôc. Ro'n i'n meddwl ei fod yn rhywbeth roedd pobl hŷn yn ei gael a methu'n lân â deall gan fod Mam ond yn 62.

Roedden ni'n teimlo ar goll ac yn flin iawn. Roedd yn sioc gan ein bod ni newydd ddychwelyd o wyliau ac wedi mwynhau noson wych gyda'n gilydd. Dyna oedd ein noson olaf gyda fy mam. Dw i ddim yn meddwl ein bod erioed wedi dod dros ba mor sydyn y digwyddodd y cyfan, mewn gwirionedd.

“Cadw ein ffocws a'n hegni”

Creom ni dudalen deyrnged i gadw'r cof

am Mam yn fyw, sianelu ein hegni a'n galar, a chodi ymwybyddiaeth am strôc fel bod pobl yn gwybod beth yw arwyddion strôc. Gosodom ni ffigur mympwyol i godi £20,000 yn ein hoes ni. Roedd yn teimlo'n enfawr, ac mae yn enfawr.

Roedd y dudalen i ni, yn hytrach nag unrhyw un arall, i gadw ein ffocws a'n hegni. Mae'n rhywle y gallwn ni gadw golwg ar faint o arian rydym ni'n ei godi.

Gallwn ddiweddarau'r dudalen trwy roi lluniau fel oriel atgofion. Adeg y Nadolig, bydd ffrindiau'n cyfrannu'n uniongyrchol i'r dudalen, yn hytrach na phrynu anrheg.

Dros y blynyddoedd, rydym ni wedi dal ati

“Rhedais ym Marathon Llundain a oedd yn brofiad gwbl ryfeddol. Roedd bod yn rhan o dîm y Gymdeithas Strôc yn emosiynol iawn”.

i geisio cyrraedd ein targed, gan wneud pethau gwirion i godi arian, yn ogystal â heriau corfforol. Yn ystod y cyfnod clo yn y pandemig, er enghraifft,

“Gallai codi arian helpu teulu arall”

Fy nghyngor os ydych chi eisiau creu tudalen deyrnged er cof am rywun a dechrau codi arian yw y dylech chi gredu ynoch chi'ch hun.

Rhannwch fanylion am yr hyn rydych chi'n ei wneud a'ch stori bersonol, a bydd pobl yn gefnogol.

Mae'n brifo, does dim ots beth rydym ni'n ei wneud, na fydd yn helpu fy mam. Ond rydym ni'n gwybod y gallai codi arian ar gyfer y Gymdeithas Strôc helpu rhywun arall. Os yw'n golygu bod teulu arall ddim yn mynd trwy'r un boen ag a wnaethom ni, yna mae hynny'n beth da.”

Cwestiynau cyffredin

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau am eich tudalen deyrnged, dylech chi allu dod o hyd i'r atebion iddynt **yma**. Mae cwestiynau cyffredin isod.



Ydw i'n gallu diwygio neu ddileu pethau ar fy nhudalen deyrnged?

YYdych. Gallwch chi ddiwygio'ch tudalen unrhyw bryd. Mewn gwirionedd, rydym ni'n eich annog i wneud hyn fel ffordd o weithio trwy eich profedigaeth. Rydych chi'n gwneud hyn trwy fynd i 'Tribute settings' a chlicio ar "Content".



Pa mor hir fydd fy nheyrnged yn aros ar-lein?

Am gyhyd ag yr hoffech iddi aros. Mae llawer o bobl yn dewis cadw eu teyrnged fel safle coffa parhaol.



Sut galla' i rannu'r dudalen â phobl eraill?

Mae llawer o ffyrdd i rannu'ch tudalen â phobl eraill. Mae gan eich tudalen deyrnged ei chyfeiriad gwefan unigryw (URL) ei hun. Gallwch rannu'r cyfeiriad hwn trwy'r e-bost, neu'i argraffu ar drefn gwasanaeth, hyd yn oed. Cysylltwch â ni os hoffech chi gael cod QR ar gyfer eich teyrnged. Gellir cynnwys hwn wedyn ar eich trefn gwasanaeth.



A oes ffyrdd o nodi achlysuron arbennig?

Oes, gallwch chi gynnu canhwylau rhithwir neu adael rhoddion rhithwir ar ben-blwyddi neu ddyddiadau ystyrlon trwy gydol y blynyddoedd. Gallwch ychwanegu'r rhain at eich tudalen deyrnged trwy fynd i'r adran "Cyfrannu" ("Contribute") ar ochr chwith eich sgrin.

Ar adegau penodol o'r flwyddyn, fel diwrnodau dathlu cenedlaethol, byddwch yn gweld opsiynau ychwanegol y gallwch chi eu hychwanegu at y dudalen hefyd.

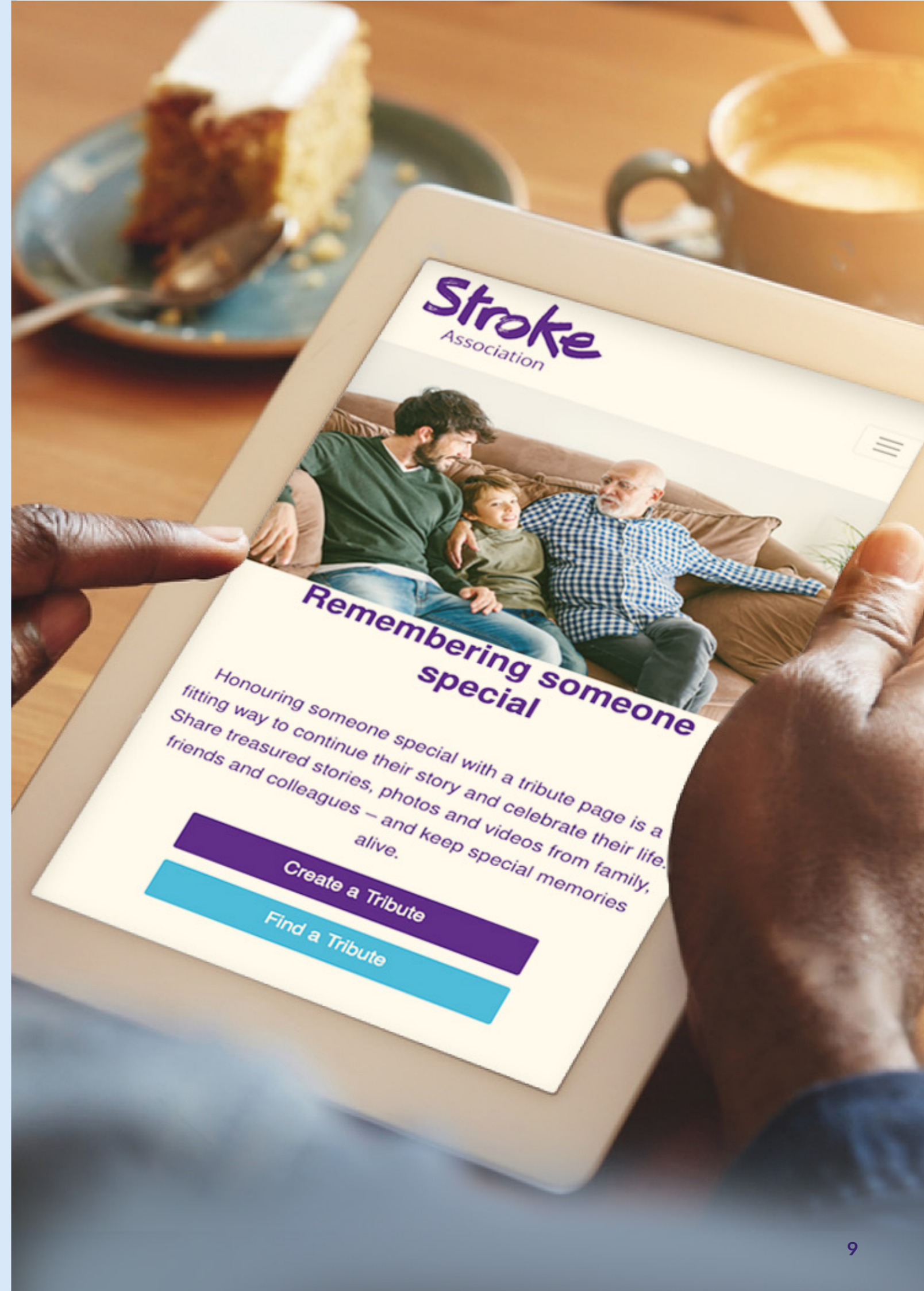


Sut ydw i'n ychwanegu digwyddiad codi arian ar y dudalen deyrnged?

Mae gan eich tudalen ardal "Digwyddiad" ("Event") ddynodedig. Mae'n rhestru'r holl ddigwyddiadau sy'n cefnogi'ch teyrnged yn eu trefn gronolegol. Byddwch yn gweld hyn ar ochr chwith hafan y deyrnged.

Gallwch annog pobl eraill i ychwanegu eu digwyddiadau at y dudalen deyrnged. Wedyn, dyma fydd y lle canolog ar gyfer cofnodi a hyrwyddo'r holl weithgareddau sy'n cael eu cynnal er cof am yr unigolyn rydych chi eisiau ei ddathlu.

Gallwch chi hefyd ddewis trefnu digwyddiad coffa neu ben-blwydd yn y dyfodol. Os felly, rhowch wybod i ni am eich cynlluniau a byddwn ni yma os oes angen unrhyw gymorth neu gyngor arnoch chi.



Stori Jill:

“Mae creu tudalen deyrnged yn helpu â’r galar o golli anwyllyn.”

Creodd Jill dudalen deyrnged gyda’r Gymdeithas Strôc i gofio am ei phartner am 12 mlynedd, Carlton, a oedd yn 59 oed. Roedd hi eisiau cadw ei enw’n fyw ar ôl iddo gael strôc a marw ym mis Medi 2021. Roedd Carlton – a oedd yn cael ei alw’n gariadus fel “Big C” gan ei ffrindiau – yn dad, yn dad-cu ac yn llystad i blant Jill.



“Roedd Carlton yn ddyn mor gariadus. Roedd ganddo lawer o ffrindiau, a phawb yn ei hoffi. Roedd yn hoff o dynnu coes ac yn dda am roi cyngor. Mae’n gymaint o sioc i ni o hyd nad yw e yma.

Os oedd unrhyw un yn gwneud digwyddiad neu her nawdd, roedd Carlton bob amser yn barod i gyfrannu. Rwy’n meddwl pan mae rhywun fel yna, rydych chi jest yn gwybod y byddai’n gwerthfawrogi’ch bod yn gwneud rhywbeth yn ei enw. Rydw i eisiau cadw ei enw’n fyw. Mae ganddo ddau ŵyr ifanc ac rwy’n meddwl ei bod yn braf iddyn nhw wybod bod eu tad-cu yn ddyn hoffus.

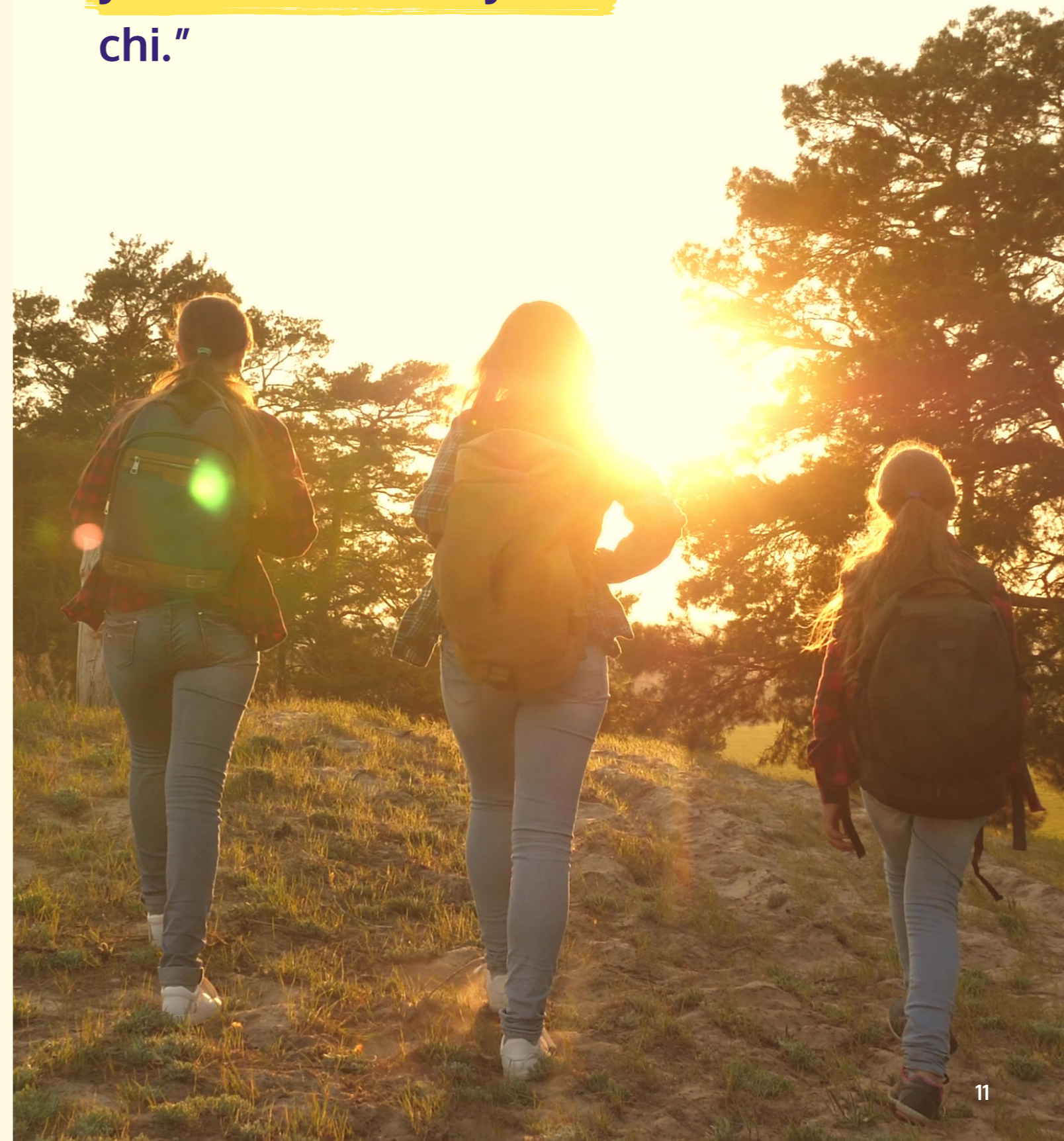
Meddyliom ni am y Gymdeithas Strôc oherwydd byddai angen i ni fod wedi troi atyn nhw pe bai Carlton wedi dod drwyddi. Mae jest codi ychydig o arian, hyd yn oed os yw’n rhywbeth bach bob blwyddyn, yn darparu cymorth ar gyfer teulu sydd wedi’i effeithio gan strôc. Ac mae’n helpu â’r galar o golli anwyllyn.

Rwy’n trefnu digwyddiad codi arian i nodi pen-blwydd Carlton bob blwyddyn. Roeddwn i wedi bod yn trefnu parti mawr ar gyfer ei ben-blwydd yn 60 oed cyn iddo farw. Fe wnes i gynnal parti fel swyddog codi arian yn ei enw ar ei ben-blwydd. Meddyliais y byddai’n dda dathlu ei ben-blwydd i weld faint gallwn ni ei godi. Roedd yn anodd ei drefnu, ond llwyddon ni i godi swm da o arian ac fe gafodd pawb oedd yn adnabod Carlton amser gwych.

Eleni (2023), roeddwn i eisiau gwneud rhywbeth ychydig yn wahanol i nodi ei ben-blwydd, felly rydym ni wedi trefnu taith gerdded wyth milltir i godi arian.

Mae cael tudalen deyrnged a chodi arian ar gyfer y Gymdeithas Strôc yn rhoi diben a chysur i mi. Dydw i erioed wedi bod yn un i eistedd o gwmpas, ac mae’n rhoi ffocws i chi os ydych chi wedi trefnu’r pethau hyn. Cadw’n brysur yw fy ffordd i o ddelio ag ef. Mae ffrindiau Carlton yn ddiolchgar mod i’n gwneud y pethau hyn hefyd.”

“Mae tudalen deyrnged yn rhoi diben a chysur i chi.”



Codi arian ar gyfer y Gymdeithas Strôc er cof am rywun arbennig



Gallwch chi a'ch teulu a'ch ffrindiau wneud rhoddion er cof i'r Gymdeithas Strôc ar-lein, trwy eich tudalen deyrnged, neu all-lein. Bydd unrhyw roddion a dderbyniwn yn cael eu credydu i'ch tudalen deyrnged.



Ar gyfer rhoddion all-lein, cysylltwch â ni os hoffech chi gael amlenni casglu ar gyfer angladd. Ffoniwch y tîm cysylltiadau â chefnogwyr, ar **0300 3300 740** neu anfon neges e-bost i: supporter.relations@stroke.org.uk



Os ydynt yn drethdalwr y DU, gall pobl sy'n rhoi arian trwy eich tudalen deyrnged hawlio Rhodd Cymorth ar eu rhodd. Mae hyn yn ein galluogi i hawlio 25c am bob £1 maen nhw'n ei rhoi.



Gall rhoddwyr ar-lein fod yn ddienw neu guddio'r swm maen nhw'n ei roi, os oes yn well ganddynt wneud hyn. Fel perchennog y dudalen deyrnged, gallech chi ddewis cuddio holl symiau'r rhoddion unigol os oes yn well gennych chi.

I ble mae eich arian yn mynd

£150

gallai helpu talu am ymchwil i driniaethau strôc newydd, yn yr un modd â thrombolysis. Mae hwn yn gyffwr chwalu clotiau sy'n dychwelyd y cyflenwad gwaed i'r ymennydd, ac mae wedi trawsnewid bywydau goroeswyr strôc sydd wedi'i dderbyn.

£500

gallai helpu talu am Ddyfarniad Uwch Ddarlithyddiaeth pum mlynedd. Mae hon yn rôl ymchwil allweddol sy'n creu darganfyddiadau sy'n newid bywyd i atal a thrin strôc.

£1,450

gallai dalu i 50 o bobl siarad â ni a derbyn cymorth emosiynol trwy ein Llinell Gymorth Strôc.

Codi arian yn eich ffordd ch

Nid ydym yn disgwyl i chi godi arian. Ond os hoffech chi wneud hynny, mae lle i'ch teyrnged dyfu os ydych yn codi arian ar gyfer y Gymdeithas Strôc yn y dyfodol. Bydd pob punt a godwch yn helpu newid y dyfodol ar gyfer teuluoedd sy'n ailadeiladu eu bywydau ar ôl strôc.



Cofrestrwch ar gyfer digwyddiad wedi'i drefnu

P'un a ydych chi eisiau rhedeg eich 10K cyntaf neu wneud nofio nodedig, gallech ymuno â **#TeamStroke** ar gyfer her chwaraeon.



Cymerwch ran mewn digwyddiad rhithwir

Mae gennym ni weithgareddau cerdded, nofio, beicio, a llawer mwy.



Trefnwch eich digwyddiad er cof eich hun

O werthu cacennau a chwisiau i gerdded a chwaraeon, dewiswch sut hoffech chi godi cyllid hanfodol ar gyfer goroeswyr strôc ac ymchwil er cof am rywun arbennig.



Gwahoddwch ffrindiau a theulu i godi arian

P'un a ydych chi'n llawn syniadau neu angen ysbrydoliaeth, gallwn ni gefnogi eich ffrindiau a'ch teulu i godi arian i helpu cadw'r cof am yr unigolyn sydd wedi marw yn fyw.





Creu gwaddol

Gall effaith strôc fod yn ddinistriol. Ond mae effaith y rhoddion a fydd yn cael eu gwneud trwy eich tudalen deyrnged yn gallu bod yn drawsnewidiol, gan ariannu cymorth hanfodol ac ymchwil i achub bywydau.

Stori Sarah

Pan gafodd Sarah Jones, 62, o Charlton yn Swydd Gaerwrangon, strôc isgemig ym mis Gorffennaf 2021, newidiodd ei bywyd yn llwyr. Rhoddodd y gorau i'r swydd roedd hi'n ei charu fel cynorthwydd addysgu anghenion addysgol arbennig ar ôl canfod bod ganddi orbryder. Roedd hi'n poeni am gael pyliau o banig a pheidio â gallu ymateb yn ddigon cyflym mewn sefyllfaoedd brys. Yma, mae Sarah, sy'n fam i ddau o blant, yn sôn am y modd y gwnaeth troi at y Gymdeithas Strôc ei helpu i gael y cymorth oedd ei angen arni.



Mae Sarah wedi elwa ar gymorth gan y Gymdeithas Strôc.

"Efallai nad yw'n ymddangos fy mod i felly gan fy mod i'n agored iawn ac yn dangos fy nheimpladau. Ond, mewn gwirionedd, mae'r rhan fwyaf o bethau'n codi ofn arna' i. Mae arna' i ofn sylfaenol o hyd y gallen i brofi arwyddion strôc arall neu rywbeth arall difrifol. Mae gyda fi drwy'r amser.

Pan droais at y Gymdeithas Strôc am gymorth, fe'm rhoddwyd mewn cysylltiad â Chydlynnydd Cymorth y Gymdeithas Strôc yn fy ardal i, a oedd yn cysylltu'n rheolaidd i weld sut oeddwn i.

Roeddwn i'n awyddus i siarad â phobl eraill a oedd yn gwella o strôc a chael mwy o wybodaeth. Felly, dechreuais i gymryd rhan yng ngweithgareddau ar-lein yr elusen. Rydw i wedi pori drwy eu cwisiau ar-lein, eu gwefan, eu ffeithlenni, ac wedi ymgysylltu â fforwm ar-lein My Stroke Guide.

Gall edrych ar y rhyngrwyd fod yn frawychus. Mae'n llawer gwell siarad â phobl go iawn sy'n gallu dweud wrthyh chi beth yn union brofon nhw. Roeddwn i hefyd eisiau rhoi rhywbeth yn ôl trwy rannu fy mhrofiadau â phobl eraill.

"Mae'r Gymdeithas Strôc yn deall i'r dim."

Ymunais â Me and My Stroke, sef rhaglen pedair wythnos gyda goroeswyr strôc a staff y Gymdeithas Strôc. Helpodd â'm hyder. Mae jest gallu ymuno â galwad Zoom unwaith neu ddwywaith yr wythnos gyda phobl sydd wedi bod trwy brofiadau tebyg wedi bod o gymorth enfawr.

Mae wedi bod yn hollol werthfawr gallu dangos empathi a deall profiadau pobl eraill o strôc. Does dim ots pa mor gefnogol yw eich teulu, dydyn nhw ddim yn gallu deall sut beth ydyw, oni bai eu bod nhw wedi cael strôc eu hunain.

Pan fyddwch chi ar wefan y Gymdeithas Strôc ac yn cymryd rhan yn eu gweithgareddau ar-lein, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Maen nhw'n deall i'r dim. Rydw i wedi gwneud ffrindiau oes trwy gymryd rhan gyda'r elusen, ac mae'r cyfan wedi fy helpu yn fy adferiad.

Oni bai am y Gymdeithas Strôc, bydden i wedi bod mewn sefyllfa waeth o lawer yn feddylol.

Rydw i'n mynd i boeni ychydig o hyd, gan mai dyna effaith strôc. Ond rwy'n meddwl bod y gweithgareddau hyn yn chwalu ofnau go iawn."

Rydym ni yma i chi

Mae galar yn gallu bod yn llethol, ond dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Mae ein **Llinell Gymorth Strôc** gyfrinachol yma i gefnogi unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan strôc yn y DU, gan gynnwys teulu a ffrindiau. Gallwch ffonio'r Llinell Gymorth ar **0303 3033 100**.

I gael cymorth emosiynol, gallwch chi siarad â chwmselydd profedigaeth hyfforddedig trwy wasanaeth **GriefChat** ar ein gwefan **yma**.

Os oes angen cymorth arnoch â'ch tudalen deyrnged neu godi arian unrhyw bryd, cysylltwch â'n tîm cysylltiadau cefnogwyr ar **0300 3300 740** neu anfon neges e-bost i **supporter.relations@stroke.org.uk**

Ailadeiladu bywydau ar ôl strôc

Cymdeithas
Strôc | Stroke
Association