

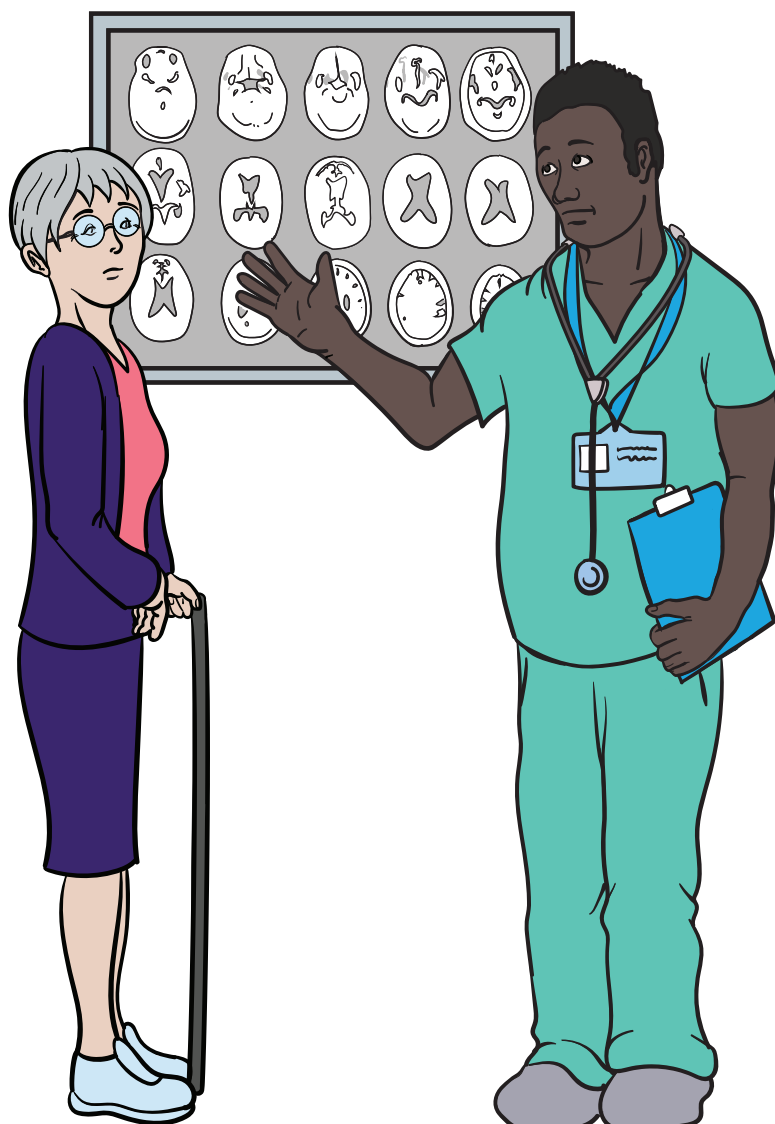
Strôc

Gwybodaeth sy'n gyfeillgar i affasia

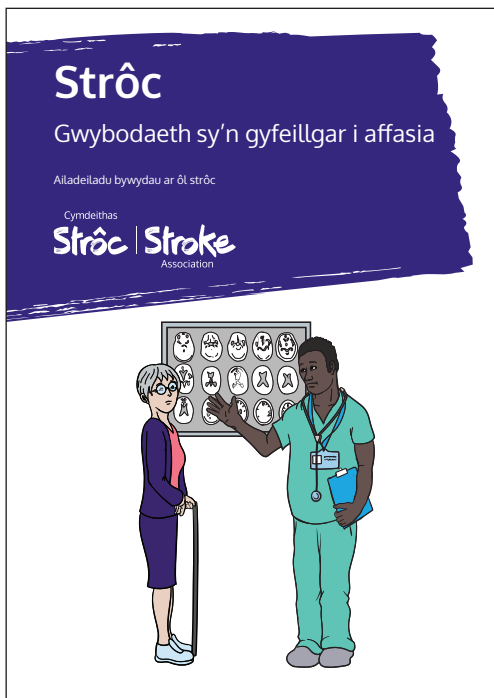
Ailadeiladu bywydau ar ôl strôc

Cymdeithas

Strôc | Stroke
Association



Yn y canllaw hwn.



Mae'r canllaw hwn yn ymwneud â strôc.

Gall strôc ei gwneud hi'n anodd darllen.



Os oes angen cymorth arnoch chi i ddarllen y canllaw hwn:

- Gofynnwch i rywun ddarllen gyda chi.
- Gofynnwch i rywun siarad â chi am y wybodaeth.

Cynnwys



Beth yw strôc?

4



Adfer

9



Effeithiau strôc

20



Cadw'n iach

37

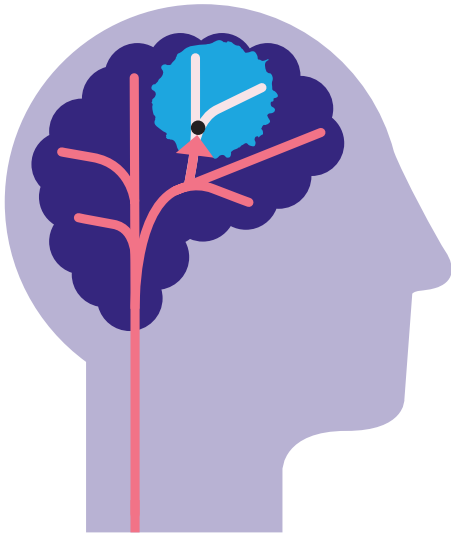


Beth yw strôc?

Strôc yw pan fydd rhan o'ch **ymennydd** yn **colli** ei gyflenwad gwaed.

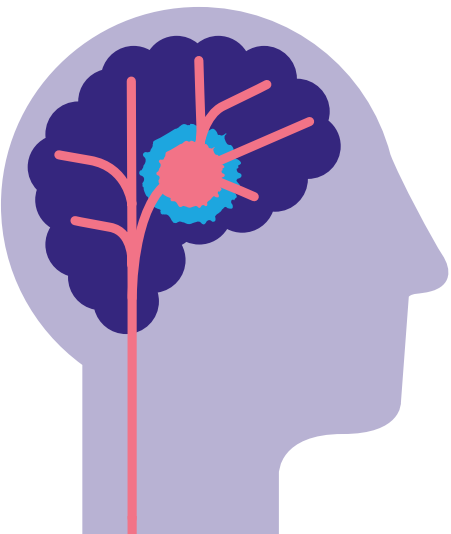
Mae hyn yn **lladd celloedd** yn yr ymennydd.

Mae yna **ddau brif fath** o strôc:



1. Ischaemig:

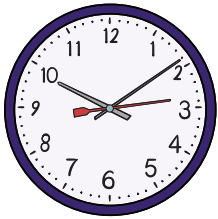
oherwydd **pibell waed wedi'i rhwystro** yn yr ymennydd. Fe'i gelwir yn aml yn **glot**.



2. Gwaedlif:

o ganlyniad i **waedu** yn yr ymennydd neu o'i amgylch.

Trawiad isgemig dros dro (TIA neu strôc fach)



24 hours

Mae TIA yn strôc sy'n para
am **gyfnod byr**.



Mae cael TIA yn golygu eich
bod mewn **perygl** o gael
strôc lawn.

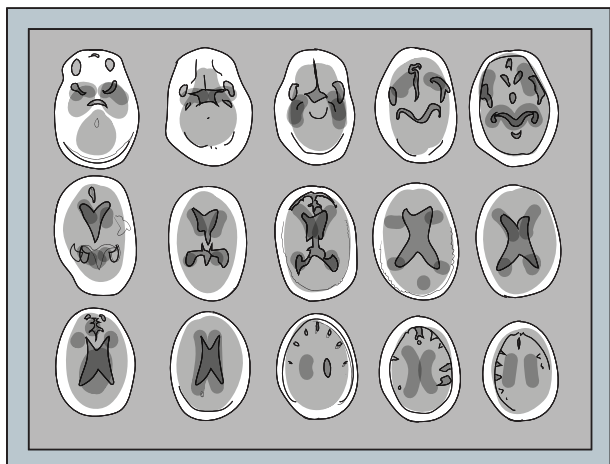


Mae TIA yn golygu bod
angen **triniaeth** arnoch
i **leihau** eich **risg** o gael
strôc.

Pan fydd strôc yn digwydd



Mae strôc yn **argyfwng meddygol**.



Pan fyddwch chi'n **mynd i'r ysbyty**:

- Rydych yn cael **sganiau ymennydd, profion a thriniaeth**.
- Efallai y byddwch chi'n **teimlo'n flinedig** ac yn **sâl**.



Gall strôc gael **effaith emosiynol.**

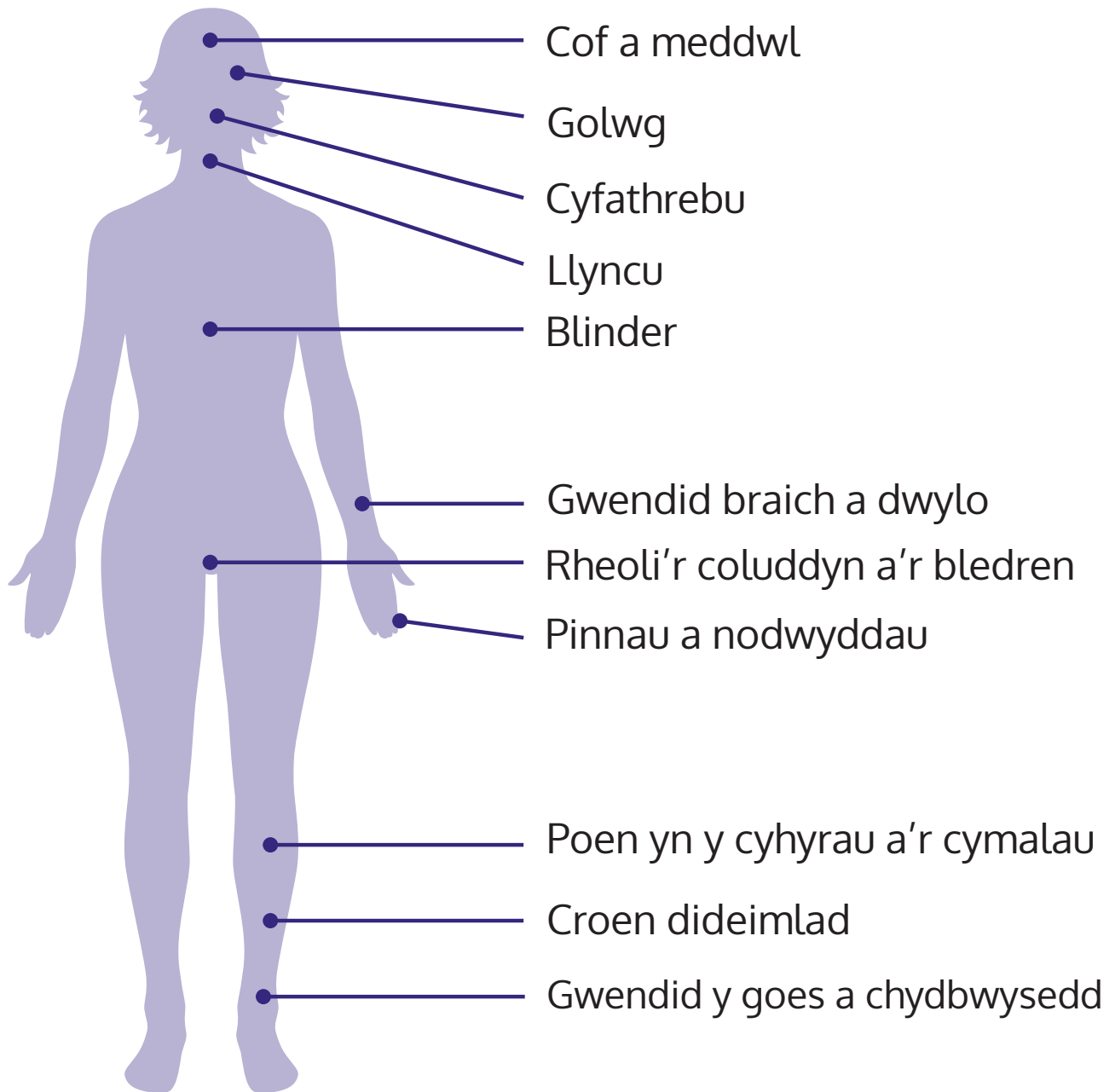
- Efallai y byddwch chi'n **teimlo sioc** ac yn **ofidus.**
- Efallai y byddwch chi'n **teimlo'n ddrislyd.**



Mae **effeithiau strôc** yn dibynnu ar:

1. Y **rhan** o'ch **ymennydd** sydd wedi'i **difrodi.**
2. **Maint** yr **ardal** sydd wedi'i **difrodi.**

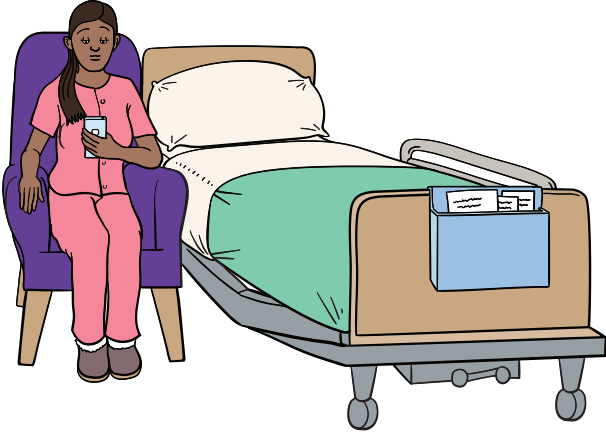
Gall strôc achosi **problemau** gyda:



Trowch i dudalen 20 i **ddarganfod mwy.**



Adferiad



Mae llawer o effeithiau strôc yn gwella yn ystod yr **wythnosau a'r misoedd cyntaf.**

Ond gallwch **barhau i wella** am flynyddoedd.

Gall rhai problemau bara am **amser hir.**

Mae pob strôc yn **wahanol.**

Bydd eich **adferiad** yn **unigryw** i chi.

Byddwch yn adfer ar eich **cyflymder eich hun.**

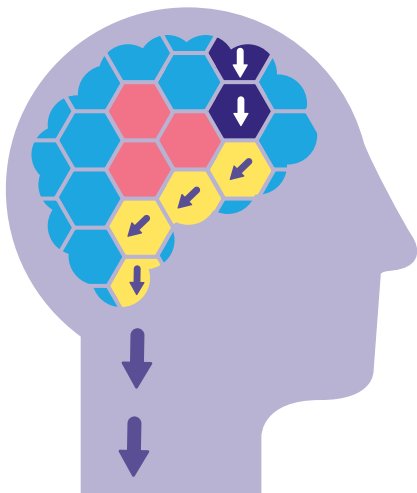


Sut mae adferiad yn digwydd?



Mae strôc yn **niweidio'r cysylltiadau** rhwng celloedd yr ymennydd.

Gall eich ymennydd **ailadeiladu** rhai o'r cysylltiadau.



Gelwir hyn yn **niwroplastigedd**.

Mae gwneud gweithgareddau **therapi** yn **helpu** niwroplastigedd.

Mae **ailadrodd gweithgareddau** yn creu mwy o **gysylltiadau**.

Beth mae adferiad yn ei olygu?



Efallai **na** fyddwch chi'n mynd yn ôl i sut yr oeddech chi cyn y strôc.

Ond mae **llawer** o bobl yn gallu:

- **Ailddysgu** sgiliau cyfathrebu.
- **Gwella** galluoedd fel llyncu, cerdded a gweld.
- Dod o hyd i **ffyrdd newydd** o fwynhau bywyd.



Gweithwyr proffesiynol sy'n eich helpu ar ôl strôc



Mae meddygon a nyrsys yn rhoi **triniaeth** a **gofal meddygol**.

Mae fferyllwyr yn rhoi cymorth a chyngor gyda **meddyginiaeth**.

Mae therapyddion yn rhoi **adsefydlu**.

Therapi



Mae therapyddion yn eich **asesu**.

Gyda'ch gilydd rydych chi'n **cytuno** ar eich **nodau**.

Maen nhw'n rhoi **gweithgareddau** i chi eu **hymarfer**.



Maent yn rhoi **cyngor** a **gwybodaeth**.

Maen nhw'n **helpu'ch teulu** i'ch **cefnogi**.

Mathau o therapyddion



Therapydd iaith a lleferydd



Ffisiotherapydd



Therapydd galwedigaethol



Dietegydd



Seicolegydd

Pryd mae therapi yn digwydd?



Byddwch yn cael **therapi yn fuan** ar ôl eich strôc.

Efallai y byddwch chi'n **dechrau** yn yr **ysbyty**.



Rydych chi'n parhau i **ymarfer gartref**.

Gall eich **teulu** neu ofalwyr eich **helpu** i ymarfer.

Gadael yr ysbyty

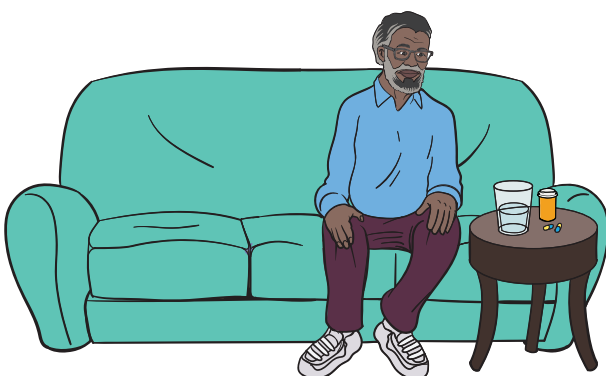
Rhyddhau o'r ysbyty yw'r **cynllun** ar gyfer eich gofal ar ôl i chi **adael yr ysbyty**.

Bydd eich tîm strôc yn **gwneud** y **cynllun** rhyddhau **gyda chi**.



Gyda'ch gilydd byddwch yn:

- **Cynllunio** eich **triniaeth** ar ôl gadael yr ysbyty.
- **Cynllunio** eich **therapi** ar ôl gadael yr ysbyty.



Gall **triniaeth feddygol** a **therapi** ddigwydd y tu **allan i'r ysbyty**.

Gall hyn fod:

- Mewn **canolfan adsefydlu**.
- Yn eich **cartref eich hun**.

Ar ôl i chi adael yr ysbyty



Bydd eich **meddyg teulu yn trefnu** eich gofal a'ch **triniaeth**.

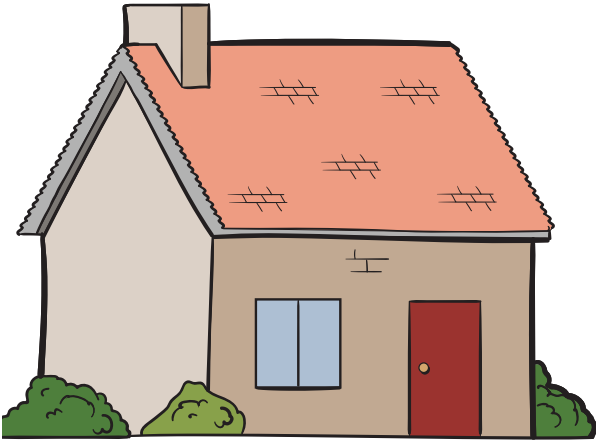
Efallai bod gennych chi **dîm strôc gymunedol**.



Gall y tîm hwn gynnwys **therapyddion a nyrsys**.

Efallai bod gennych **weithiwr cymdeithasol**.

Llety ar ôl gadael yr ysbyty

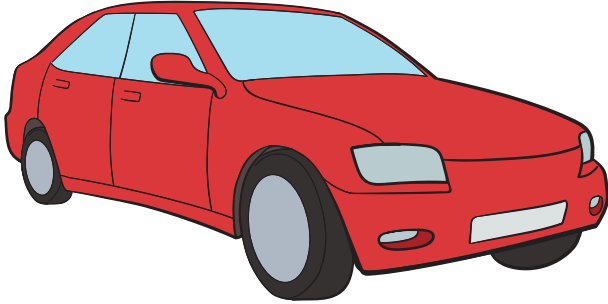


Ar ôl **gadael yr ysbyty**,
efallai y byddwch yn:

- Gallu **gofalu amdanoch eich hun**.
- Gallu **byw'n annibynnol** gyda rhywfaint o **gefnogaeth**.
- Angen rhai **addasiadau cartref**.
- **Angen gofal** yn eich cartref eich hun.
- Angen **gofal preswyl**.

Bydd y math **gorau o lety** yn cael ei **drafod** gyda chi a'ch **teulu**.

Gyrru



Yn ôl y **gyfraith**, rhaid i chi **beidio â gyrru** am **un mis** calendr ar ôl strôc.

Cyn i chi **ddechrau gyrru** eto, rhaid i chi:

- Darganfod a ydych yn **cael** gyrru.
- Rhowch wybod i'ch cwmni **yswiriant** moduro.

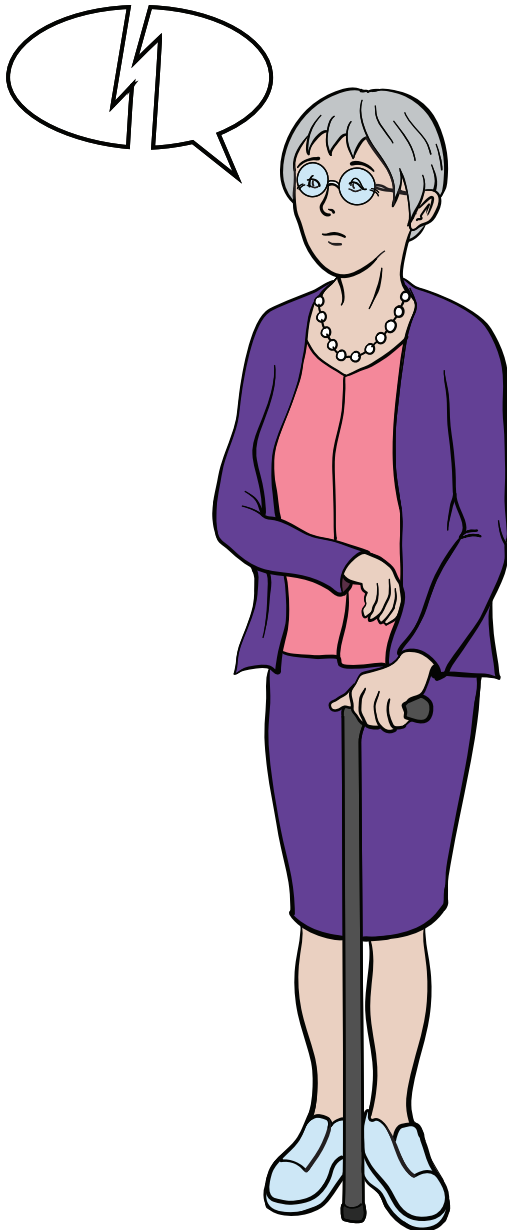
Darganfyddwch y **rheolau** ynghylch gyrru ar ôl strôc:

- Ar-lein:
stroke.org.uk/driving
- Ffoniwch ein Llinell Gymorth
0303 3033 100.



Effeithiau strôc

Problemau cyfathrebu



Mae gan tua **dwy** ran o **dair** o bobl **broblemau cyfathrebu** ar ôl strôc.

Y **prif** fathau o **broblemau cyfathrebu** yw:

- Affasia.
- Dysarthria.
- Apracsia lleferydd.

Gallwch gael **mwyr** nag un **math**.

Affasia



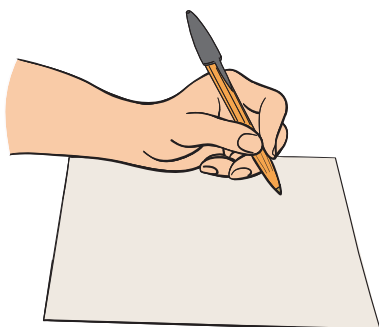
Affasia yw pan fydd **ardaloedd iaith** eich ymennydd yn cael eu **difrodi**.

Mae tua 40% o bobl yn cael affasia yn **fuan ar ôl** strôc.



Gall affasia achosi **problemau** gyda:

- Siarad.
- Deall beth mae pobl yn ei ddweud.
- Darllen.
- Ysgrifennu.
- Defnyddio rhifau.

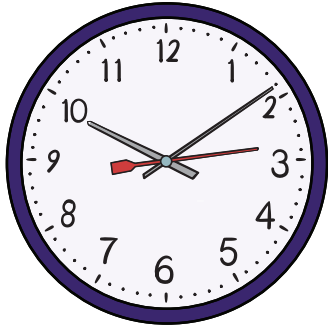




Mae affasia yn golygu bod gennych chi broblem wrth **ddefnyddio iaith.**

Nid yw'n golygu eich bod yn **llai deallus.**

Efallai eich bod chi'n **gwybod** beth rydych chi **eisiau** ei **ddweud** ond yn **methu dod o hyd** i'r **geiriau.**



Gall **affasia newid**.

Gallwch **wella dros amser**.



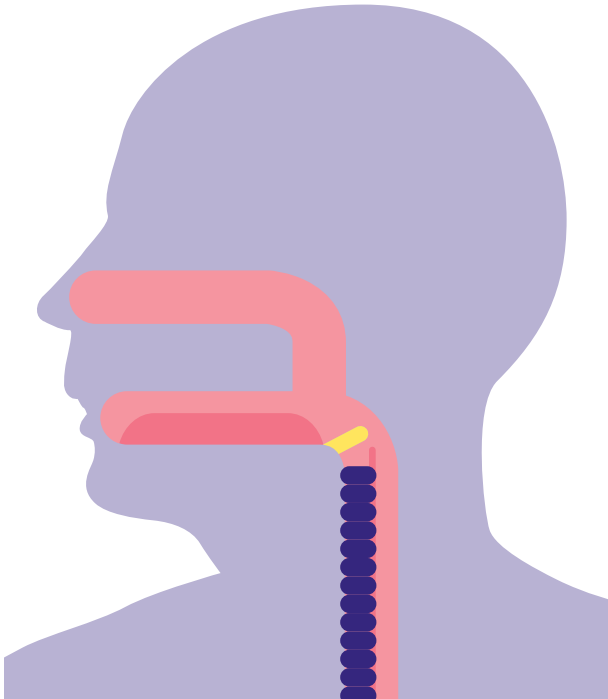
Gall affasia fod yn **well** pan fyddwch chi yn **ymlacio**.



Gall fod yn **waeth** pan fyddwch wedi **blino** neu **dan straen**.

Bydd **rhai dyddiau** yn **well** nag eraill.

Dysarthria



Gall strôc achosi **gwendid yn y cyhyrau** yn eich **ceg** a'ch **gwddf**.

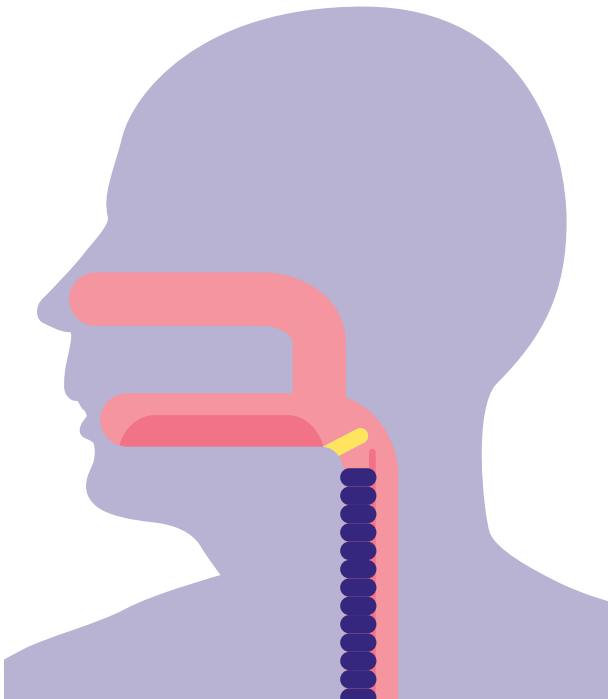
Gall eich lleferydd fod yn **aneglur**.

Gall fod yn anodd i eraill eich **deall**.

Mae mwy na **hanner** y bobl yn cael dysarthria ar ôl strôc.

Mae gan ryw **chwarter** o bobl **affasia** a **dysarthria**.

Apracsia Lleferydd

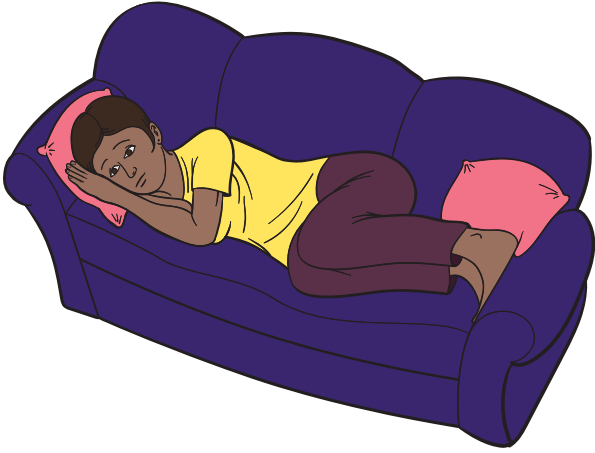


Gall apracsia ei gwneud hi'n anodd **cydlynu symudiad** eich **ceg** a'ch **tafod**.

Pan fyddwch chi'n siarad, gall geiriau **swnio'n anghywir**.

Efallai eich bod chi'n **gwybod** beth yw **gair**, ond ddim yn gallu ei ddweud.

Blinder



Blinder yw **blinder**
nad yw'n **gwella** gyda
gorffwys.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn
cael **blinder** ar ôl **strôc**.

Mae'n aml yn **gwella dros**
amser.

Os oes gennych chi flinder,
cysylltwch â'ch **nyrs strôc**
neu'ch **meddyg teulu**.

Effeithiau emosiynol



Gall strôc achosi **teimladau** fel:

- **Dicter** a **rhwystredigaeth**.
- **Galar** a **cholled**.
- Mae rhai pobl yn **crio** neu'n **chwerthin** am **ddim rheswm**.
- Mae rhai pobl yn teimlo'n **drist** neu'n **isel**.
- Mae rhai pobl yn teimlo'n **bryderus** iawn.

Mae'n **gyffredin** i deimlo fel hyn ar ôl strôc.

Ond os yw'r teimladau hyn gennych am **amser hir**, dylech **ofyn** am **help**.

Cysylltwch â'ch **meddyg** **teulu** neu'ch **nyrs** **strôc**.



Effaith ar berthnasoedd



Mae strôc yn effeithio ar **bobl o'ch cwmpas.**

Gallant deimlo'n **drist** ac yn **bryderus.**

Gall fod yn **anodd cyfathrebu** â nhw.

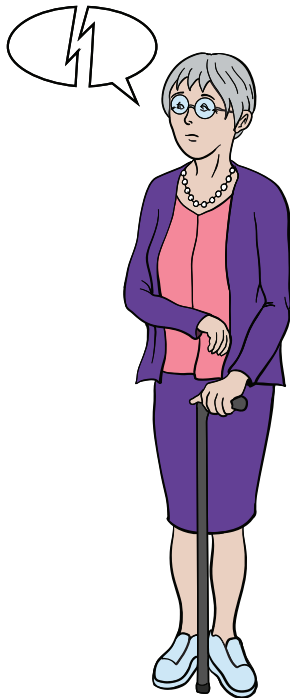
Efallai y byddwch chi'n teimlo'n **ynysig.**

Gall strôc effeithio ar eich **bywyd rhywiol.**

Ceisiwch:

- **Siarad** am sut rydych chi'n teimlo.
- Cadw mewn cysylltiad â **theulu a ffrindiau.**
- **Cwmsela** perthynas.

Problemau corfforol



Gall strôc **effeithio** ar unrhyw ran o'ch corff.

Mae hyn yn cynnwys:

- **Gwendid** neu **barlys** i lawr **un ochr** eich corff.
- **Cyhyrau** gwan yn y coesau.
- **Gwendid** yn eich **braich** a'ch **llaw**.



Problemau llyncu



Mae eich **llyncu** yn cael ei **wirio** yn fuan ar ôl strôc.

Efallai y byddwch yn cael **anawsterau bwyta, yfed neu llyncu**.

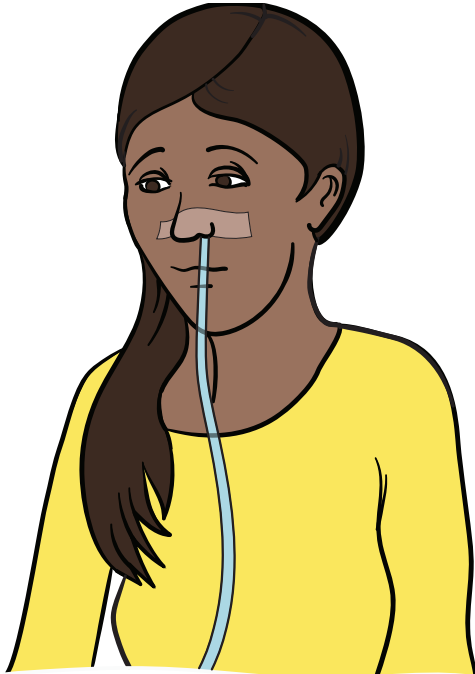
Gall **peswch** neu **dagu** fod yn arwydd o broblemau llyncu.

Gall problemau llyncu achosi **heintiau ar y frest**.



Os na fyddwch chi'n llyncu'n iawn, efallai y **bydd angen** i chi gael:

- Tewychyddion mewn diodydd.
- Bwyd meddal.
- Bwydo trwy diwb.



Gall llyncu **wella dros amser**.

Problemau golwg

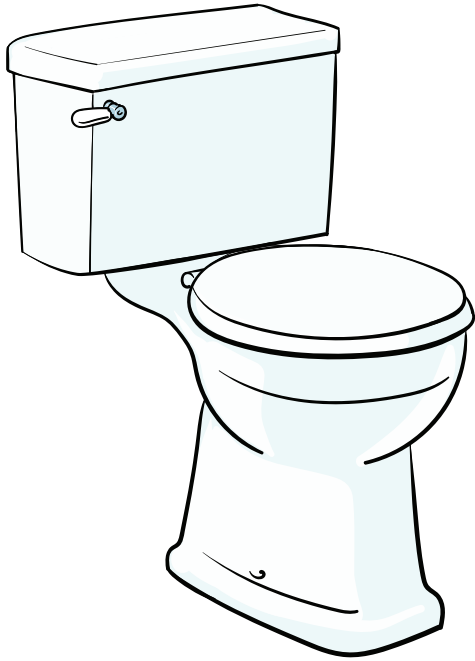


Mae gan lawer o bobl **broblemau golwg** ar ôl strôc.

Gallwch chi:

- Bod yn **sensitif** iawn i **olau**.
- Bod â **mannau coll** yn eich **golwg**.
- Meddu ar **olwg dwbl**.

Problemau gyda'r bledren a'r coluddyn



Gall fod yn **anodd rheoli** pan fyddwch angen y toiled.

Gellir trin llawer o fathau o broblemau gyda'r bledren a'r coluddyn.

Gofynnwch i'ch **meddyg teulu** neu **nyrs strôc** am help.

Poen



Efallai bod gennych chi:

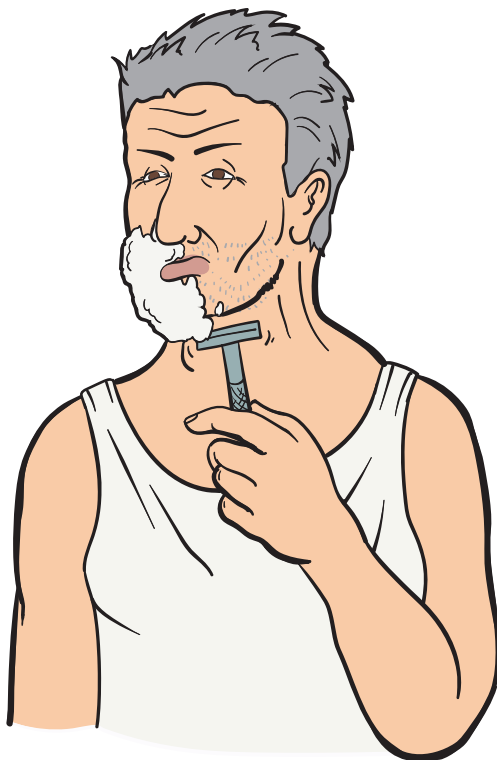
- Poen yn y **cyhyrau** a'r **cymalau**.
- **Cur pen**.
- **Teimladau poenus**, fel pinnau bach.

Problemau cof a meddwl



Gall fod yn anodd:

- Canolbwyntio.
- Cofio pethau.
- Gwneud cynlluniau a datrys problemau.



Gallwch chi gael **diffygy sylw gofodol**.

Mae hyn yn golygu bod yn **anymwybodol** o bethau i **un ochr** i chi.



Gallwch gael **newidiadau ymddygiad**.

Mae hyn yn cynnwys:

- **Colli diddordeb** mewn pethau.
- Yn dangos **ymddygiad ymosodol**.
- **Dweud** pethau amhriodol.
- Bod yn **fyrbwyll**.



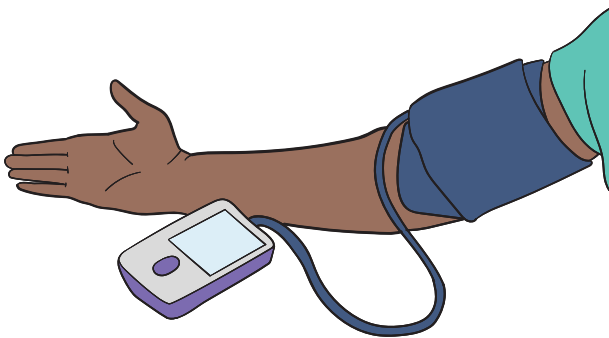
Aros yn iach



Mae pobl yn dweud eu bod yn **poeni** am gael **strôc arall**.

Ond **dros amser**, mae eich **risg** o gael strôc arall yn **lleihau**.

Beth allwch chi ei wneud



Os oes gennych un o'r **cyflyrau iechyd hyn efallai y bydd angen triniaeth arnoch**:

- Pwysedd gwaed uchel.
- Ffibriliad atriaidd (curiad calon afreolaidd).
- Clefyd siwgr.
- Colesterol uchel.



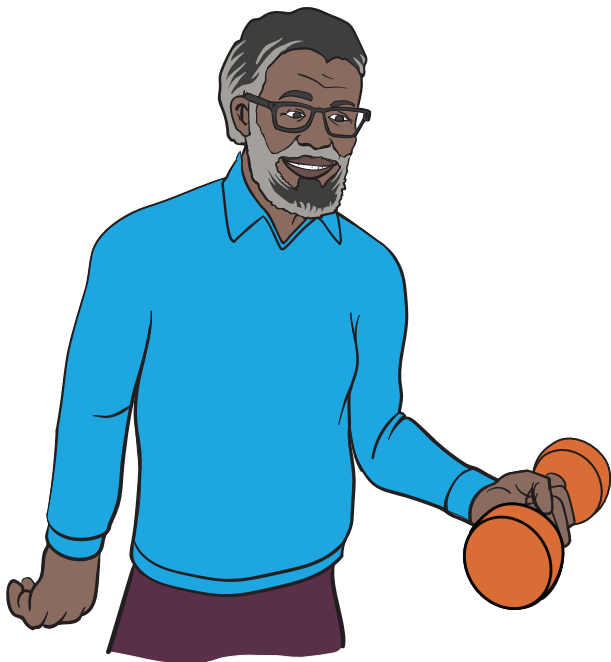
Efallai y bydd **angen meddyginiaeth** arnoch chi.

Mae cymryd y **feddyginiaeth yn rheolaidd yn lleihau eich risg** o gael strôc arall.

Gall **ffordd iach o fyw** helpu.

Mae hyn yn cynnwys:

- Bod yn **egniol**.
- Bwyta **bwyd iach**.
- Rhoi'r gorau i ysmegu.
- **Lleihau alcohol**.



I gael **help** gyda **meddyginiaeth** a newidiadau i'ch **ffordd o fyw**, cysylltwch â'ch **meddyg teulu**, nyrs strôc neu **fferylllydd**.

Helpu rhywun i ddarllen y wybodaeth hon?

Dyma rai awgrymiadau.

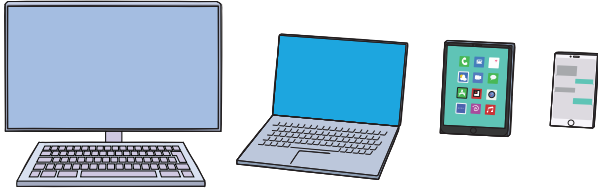
Ar ôl strôc, gall pobl ei chael hi'n **anodd darllen** a **deall** gwybodaeth.



Gallwch chi helpu trwy:

- **Siarad** â nhw **am y wybodaeth** hon.
- **Darllen yn uchel.**
- Edrych ar y **lluniau** a'r **geiriau** gyda'i gilydd.
- **Ysgrifennu nodiadau** ar y canllaw hwn.
- **Wirio** eu bod yn **deall** gyda 'ie neu na', neu fawd i fyny, bawd i lawr.
- Os nad ydych chi'n **siŵr** sut i helpu, **gofynnwch** iddyn nhw.





Gallwch ddod o hyd i **fideos**
a **gwybodaeth** arall ar

stroke.org.uk/aphasia

Fformatau hygyrch

I ofyn am sain neu braille, e-bostiwch

helpline@stroke.org.uk

Ynglŷn â'n gwybodaeth

Rydym yn creu ein gwybodaeth gyda **chymorth** gan **bobl** yr **effeithir arnynt gan strôc** ac **arbenigwyr**.

Rydym yn gweithio'n galed i gadw ein gwybodaeth yn **gyfredol**. Os byddwn yn gwneud **camgymeriad** byddwn yn ei **gywiro**.

Nid ydym yn rheoli'r wybodaeth a roddir gan **sefydliadau** neu wefannau **eraill**.

Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth **gyffredinol** i chi.

Os oes gennych **broblem**, **siaradwch** â'ch **gweithwyr** **iechyd proffesiynol**.

Gallwch chi:

Gofyn i weithiwr proffesiynol fel meddyg teulu neu fferylllydd.



Cysylltu â'n Llinell Gymorth: 0303 3033 100



I **ddweud wrthym** beth ydych chi'n ei **feddwl** o'r canllaw hwn, e-bostiwch **feedback@stroke.org.uk**

Mae **strôc** yn digwydd **bob pum munud** yn y DU.

Mae strôc yn **newid bywydau**.

Mae **adferiad** yn **galed**.

Ond gyda'r **gefnogaeth arbenigol gywir** gall yr ymennydd **addasu**.

Dim ond gyda chefnogaeth y **gymuned strôc** y mae ein **cefnogaeth arbenigol, ymchwil ac ymgyrchu** yn bosibl.

Gyda mwy o **roddion** a **cefnogaeth** gallwn **ailadeiladu** hyd yn oed mwy o **fywydau**.

Cysylltwch â ni

Rydyn ni yma i chi. Cysylltwch â ni am wybodaeth a chymorth arbenigol 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

Cod yr eitem: **A08C58** © Cymdeithas Strôc 2023

Mae'r Gymdeithas Strôc yn Gwmni Cyfyngedig trwy Warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (Rhif 61274).

Swyddfa gofrestredig: Stroke Association House, 240 City Road, Llundain EC1V 2PR.

Cofrestrwyd fel Elusen yng Nghymru a Lloegr (Rhif 211015) ac yn yr Alban (SC037789).

Mae wedi'i chofrestru hefyd yn Ynys Manaw (Rhif 945) a Jersey (Rhif 221) ac yn gweithredu fel elusen yng Ngogledd Iwerddon.