

# Y Bartneriaeth Gosod Blaenoriaethau ar gyfer **Strôc** – Sut gallwch chi helpu?

## Cael dweud eich dweud ar gyfer ymchwil strôc

Ydych chi:

- dros 16 oed, yn byw yn y DU, ac wedi cael strôc?
- yn berthynas neu'n ffrind agos (o unrhyw oedran\*) sy'n gofalu am, neu'n cynorthwyo, rhywun sydd wedi cael strôc?
- yn weithiwr proffesiynol ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol yn gweithio gyda phobl sydd wedi cael strôc?

A oes cwestiynau am strôc sy'n bwysig i ymchwil geisio eu hateb, yn eich barn chi? Gallai eich cwestiynau helpu gwella triniaeth, adsefydlu ac atal yn y dyfodol.

\*Os ydych chi o dan 16 oed ac yn cynorthwyo rhywun sydd wedi cael strôc, gallwch chi ond gymryd rhan os ydych chi wedi cael caniatâd gan riant / gwarcheidwad.

## 1. Sut gallwch chi gymryd rhan?

Gofynnwch unrhyw gwestiynau i ni am strôc yr hoffech i ni geisio eu hateb trwy ymchwil. Bydd hyn yn helpu'r gymuned ymchwil strôc i ddeall ble orau i dargedu arian ac amser.

Gallwch chi wneud hyn ar-lein, yn [www.stroke.org.uk/jla](http://www.stroke.org.uk/jla), lle gallwch hefyd lawrlwytho copi o'r ffurflen yn Word, neu gallwn ni anfon copi papur o'r ffurflen atoch chi. Bydd pa mor hir y mae'n ei gymryd yn dibynnu ar ba mor hir rydych yn ei dreulio yn meddwl am eich cwestiynau. Gallai gymryd rhwng 10 a 30 munud.

Nid oes rhaid i chi roi eich manylion cyswllt i ni, oni bai eich bod eisiau gwneud hynny. Os ydych chi eisiau rhoi eich manylion, byddwn yn eu cadw'n ddiogel, ar wahân i'ch atebion.

E-bostiwch eich ffurflen  
wedi'i chwblhau i  
[Sandra.Regan@stroke.org.uk](mailto:Sandra.Regan@stroke.org.uk)

We're proud partners

**Stroke**  
Association

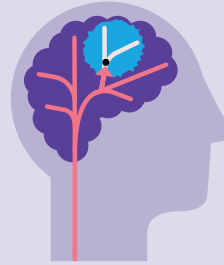


**James  
Lind  
Alliance**

Priority Setting Partnerships

## Beth mae strôc yn ei olygu?

Mae strôc yn digwydd pan gaiff y cyflenwad gwaed i ran o'r ymennydd ei atal, gan ladd celloedd yr ymennydd. Gall niwed i'r ymennydd effeithio ar sut mae'r corff yn gweithio. Gall hefyd newid y ffordd rydych chi'n meddwl ac yn teimlo.



1. **Strôc isgemig:** o ganlyniad i rwystr mewn pibell waed yn yr ymennydd



2. **Strôc waedlifol:** o ganlyniad i waedu yn yr ymennydd, neu o amgylch yr ymennydd

Mae dau brif fath o strôc, sef:

- Caiff strôc isgemig (rhwystr) ei hachosi pan gaiff y cyflenwad gwaed i'r ymennydd ei atal. Caiff tua 85% o strociau eu hachosi gan rwystrau.
- Caiff strôc waedlifol (gwaedlif) ei hachosi gan waedu yn yr ymennydd, neu o amgylch yr ymennydd. Caiff tua 15% o strociau eu hachosi gan waedlifoedd. Gellir galw gwaedu ar yr ymennydd yn waedlif is-aracnoidaidd neu'n waedlif ar yr ymennydd.

Gall rhai pobl fod wedi cael pwl o isgemia dros dro neu TIA (mân strôc). Mae symptomau'n diflannu o fewn 24 awr. Y rheswm am hyn yw oherwydd bod y rhwystr sy'n atal y gwaed rhag cyrraedd yr ymennydd yn digwydd dros dro.

## 2. Pwy ydym ni, a pham ydym ni'n gwneud hyn?

Ein henw yw Y Bartneriaeth Gosod Blaenoriaethau ar gyfer Strôc (Stroke Priority Setting Partnership). Rydym yn bartneriaeth sy'n cynnwys Y Gymdeithas Strôc, James Lind Alliance, nifer o sefydliadau eraill, a phobl sydd wedi eu heffeithio gan strôc. Gallwch weld pwy sy'n gysylltiedig yn [www.stroke.org.uk/jla](http://www.stroke.org.uk/jla).

Nod James Lind Alliance yw helpu cleifion, eu gofalmwyr anffurfiol a gweithwyr iechyd proffesiynol i nodi bylchau mewn ymchwil. Yn aml, cyfeirir at y rhain fel cwestiynau ymchwil heb eu hateb.

Strôc yw'r pedwerydd lladdwr mwyaf, ac mae'n un o brif achosion anabledd yn y DU. Mae tua 100,000 o strociau bob blwyddyn, sef un strôc bob pum munud. Gall unrhyw un gael strôc ar unrhyw adeg – mae traean o strociau yn digwydd i bobl rhwng 20 a 64 oed. Mae dros 1.2 miliwn o bobl sydd wedi goroesi strôc yn y DU.

Mae ymchwil feddygol yn hanfodol i ddatblygu triniaethau a therapiau newydd ar gyfer strôc, er mwyn i gleifion gael y gofal gorau posibl. Credwn ei bod yn bwysig fod blaenoriaethau ymchwil yn y dyfodol yn cael eu gosod gan bobl sydd â phrofiad personol a phroffesiynol o strôc. Mae hyn yn gyfle gwych i chi ddylanwadu ar ba ymchwil a wneir i wella gofal strôc trwy nodi'r cwestiynau ymchwil hyn sydd heb eu hateb.

### 3. A oes arolygon tebyg wedi cael eu cynnal o'r blaen, ac a ydyn nhw wedi gwneud gwahaniaeth?

Sefydlwyd blaenoriaethau ymchwil yn ymwneud â 'Bywyd Ar ôl Strôc' yn 2011. Fe wnaeth y blaenoriaethau cyhoeddedig ddylanwadu'n uniongyrchol ar nifer eang o brosiectau ymchwil a chyllid ymchwil.

Gallwch weld rhestr lawn o bartneriaethau, gan gynnwys mwy o wybodaeth ynghylch 'Bywyd Ar ôl Strôc' ar wefan James Lind Alliance yma: [www.jla.nihr.ac.uk](http://www.jla.nihr.ac.uk).

### 4. Sut gallwch chi gysylltu â ni?

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, neu os hoffech gael copi papur o'r arolwg (gydag amlen ddychwelyd ), anfonwch neges e-bost at [Sandra.regan@stroke.org.uk](mailto:Sandra.regan@stroke.org.uk) neu ffoniwch Sandra ar **07703 319791**.

I gael mwy o wybodaeth am y Bartneriaeth Gosod Blaenoriaethau ar gyfer Strôc, ewch i [www.stroke.org.uk/jla](http://www.stroke.org.uk/jla)

Gallwch ein dilyn ni ar Twitter hefyd, sef: @PspStroke

#MySayforStroke