

Problemau cyfathrebu ar ôl strôc



Mae'r canllaw hwn ar gyfer unrhyw un sy'n cefnogi goroeswr strôc sydd â phroblemau cyfathrebu.

Fe welwch wybodaeth am y gwahanol fathau o broblemau cyfathrebu, yn ogystal ag awgrymiadau ar gefnogi rhywun gyda'u hadferiad a chanllaw i gael sgysiau da.

Mwy o wybodaeth am strôc

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth ddefnyddiol ac awgrymiadau ymarferol yn **stroke.org.uk** neu ffoniwch ein Llinell Gymorth Strôc am gopiâu wedi'u hargraffu. Ymhlith y pynciau defnyddiol mae:

- Newidiadau emosiynol ar ôl strôc: **stroke.org.uk/emotional-changes**
- Problemau gyda'r cof a meddwl (problemau gwybyddol): **stroke.org.uk/thinking**
- Gwybodaeth i ofalwyr: **stroke.org.uk/caring**
- Dementia fasgwlaidd: **stroke.org.uk/vascular-dementia**

Beth sydd yn y canllaw hwn?

<u>Sut mae strôc yn effeithio ar gyfathrebu?</u>	<u>4</u>
<u>Iaith a'r ymennydd</u>	<u>8</u>
<u>Mathau o broblemau cyfathrebu</u>	<u>11</u>
<u>A oes triniaethau a all helpu?</u>	<u>19</u>
<u>A oes cymhorthion neu offer a all helpu?</u>	<u>31</u>
<u>Awgrymiadau i'w rhannu gyda rhywun ag affasia</u>	<u>34</u>
<u>Awgrymiadau i deulu a ffrindiau</u>	<u>38</u>
<u>Canllaw i sgysiau da</u>	<u>41</u>
<u>Ble i gael cymorth a gwybodaeth</u>	<u>47</u>

Sut mae strôc yn effeithio ar gyfathrebu?

Pan fydd strôc yn digwydd, mae'n niweidio rhan o'r ymennydd. Mae iaith yn cael ei rheoli gan sawl ardal wahanol o'r ymennydd yn gweithio gyda'i gilydd. Os yw rhan o'r ymennydd sy'n cefnogi iaith yn cael ei niweidio gan strôc, gall hyn effeithio ar gyfathrebu. Gweler tudalen 8 am fwy am iaith a'r ymennydd.

Mae problemau cyfathrebu yn gyffredin iawn ar ôl strôc. Mae tua dwy ran o dair o bobl yn profi problemau cyfathrebu'n syth ar ôl strôc, a bydd rhai pobl yn profi anawsterau hirdymor.

Mae effaith strôc ar gyfathrebu yn wahanol i bob person. Mae'n dibynnu ar faint y strôc a lle digwyddodd yn yr ymennydd. Efallai y bydd problemau cyfathrebu yn gwella gyda chefnogaeth a therapi. Gall cefnogaeth gan y rhai sy'n agos at y person, fel teulu a ffrindiau, hefyd gael effaith gadarnhaol ar eu bywyd bob dydd.

Gall anawsterau cyfathrebu ar ôl strôc amrywio dros amser. Gall pobl gael dyddiau da a dyddiau drwg. Os yw rhywun yn teimlo'n flinedig, yn ddi-hyder neu mewn hwylliau isel, gall ei gwneud hi'n anoddach cyfathrebu. Gall bod mewn lle prysur neu swnllyd ei gwneud hi'n anoddach canolbwyntio ac ymateb.

Gall fod yn arbennig o anodd pan fydd goroeswr strôc yn ceisio cyfathrebu â rhywun nad yw'n gwybod sut i gefnogi person ag anawsterau cyfathrebu.

Achosion eraill problemau cyfathrebu

Gall problemau cyfathrebu fod oherwydd cyflyrau eraill sy'n effeithio ar yr ymennydd, fel dementia, anaf trawmatig i'r ymennydd a thiwmorau i'r ymennydd. Os ydych chi angen gwybodaeth a chymorth pwrpasol ar gyfer un o'r cyflyrau hynny, trowch at ein rhestr o sefydliadau allanol yn 'Ffynonellau eraill ar gyfer cymorth a gwybodaeth' ar ddiwedd y canllaw hwn.

Sut mae hyn yn effeithio ar fywyd bob dydd?

Gall problemau cyfathrebu effeithio ar bob agwedd o fywyd rhywun. Gallant gael effaith fawr ar berthnasoedd â ffrindiau ac aelodau'r teulu. Mae llawer o bobl yn dweud wrthym ni eu bod nhw'n teimlo wedi'u hynysu neu'n teimlo'n unig ar ôl strôc oherwydd eu hanawsterau gyda chyfathrebu, yn ogystal â cholli hyder. Gall cyfeillgarwch ddod i ben os yw ffrindiau yn ei chael hi'n rhy anodd cyfathrebu neu'n teimlo'n ansicr sut i helpu goroeswr strôc.

Gall problemau cyfathrebu hefyd effeithio ar waith, hobiau ac agweddau eraill ar fywyd beunyddiol unigolyn. Efallai y byddant yn ei chael hi'n anoddach gwneud tasgau bob dydd fel mynd i'r siopau, neu efallai y bydd angen cefnogaeth i'w helpu i fynd ar-lein neu ddefnyddio ffôn clyfar.

Cadw mewn cysylltiad

Gall cynnal rhwydweithiau cymdeithasol fod yn ffactor enfawr yn adferiad rhywun. Mae'n hanfodol i'r person gael cefnogaeth i gadw mewn cysylltiad ag eraill a meithrin cyfeillgarwch newydd. Gweler tudalen **38** am ragor o awgrymiadau ar gyfer teulu a ffrindiau.

Gall blinder a cholli hyder ar ôl strôc ei gwneud hi'n anoddach i rywun gael eu cymell i wneud pethau fel gweithgareddau adsefydlu. Efallai y byddant yn osgoi mynd allan a bod yn actif. Mae'r rhain i gyd yn rhannau pwysig o adferiad. Mae pobl yn dweud wrthym ni bod gwneud pethau maen nhw'n eu mwynhau a chreu trefn wir yn helpu eu lles.

Cofiwch efallai y bydd angen help ar rywun i fagu cymhelliant. Er enghraifft, gallwch roi anogaeth a chynnig cymorth ymarferol gydag adsefydlu. Gallwch ddysgu mwy am gefnogi rhywun ar ôl strôc yn **stroke.org.uk/caring** neu ffoniwch ein Llinell Gymorth Strôc os oes gennych chi unrhyw gwestiynau.

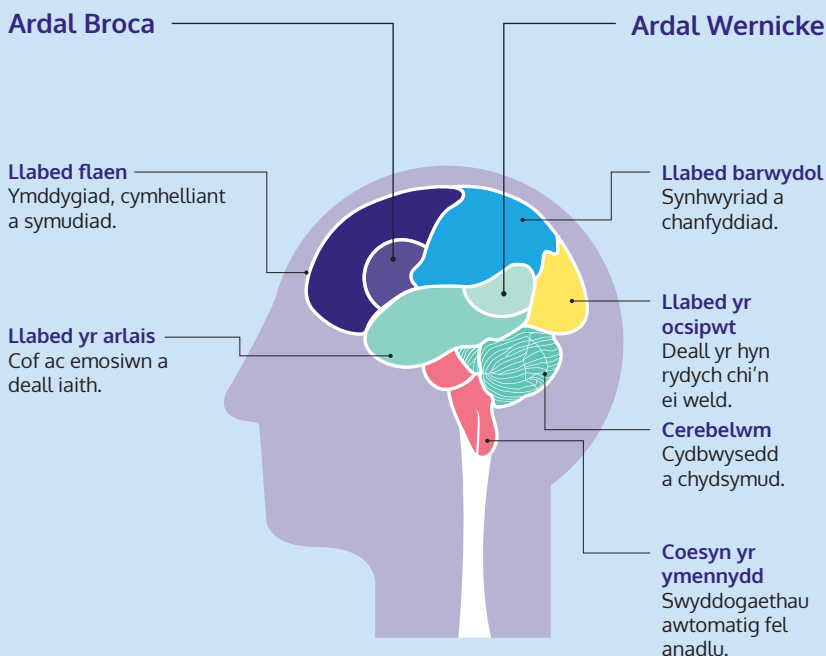
'Dydi pobl ddim yn deall pa mor anodd yw llunio brawddeg a faint o egni mae'n ei gymryd dim ond i wneud pethau arferol.'

Grace, goroeswr strôc



Iaith a'r ymennydd

Mae ochr chwith yr ymennydd yn cynnwys y prif ardaloedd iaith. Ond mae iaith yn hynod gymhleth, ac mae'n digwydd mewn ardaloedd ar ddwy ochr yr ymennydd. Mae ardaloedd yr ymennydd Broca a Wernicke yn bwysig ar gyfer iaith, ond mae llawer o ardaloedd a swyddogaethau eraill yr ymennydd yn chwarae rhan mewn cyfathrebu. Mae'r rhain yn cynnwys cof, golwg a chanolbwytio, yn ogystal â rheolaeth cyhyrau ar y geg a'r tannau llais.



Sut ydyn ni'n cyfathrebu?

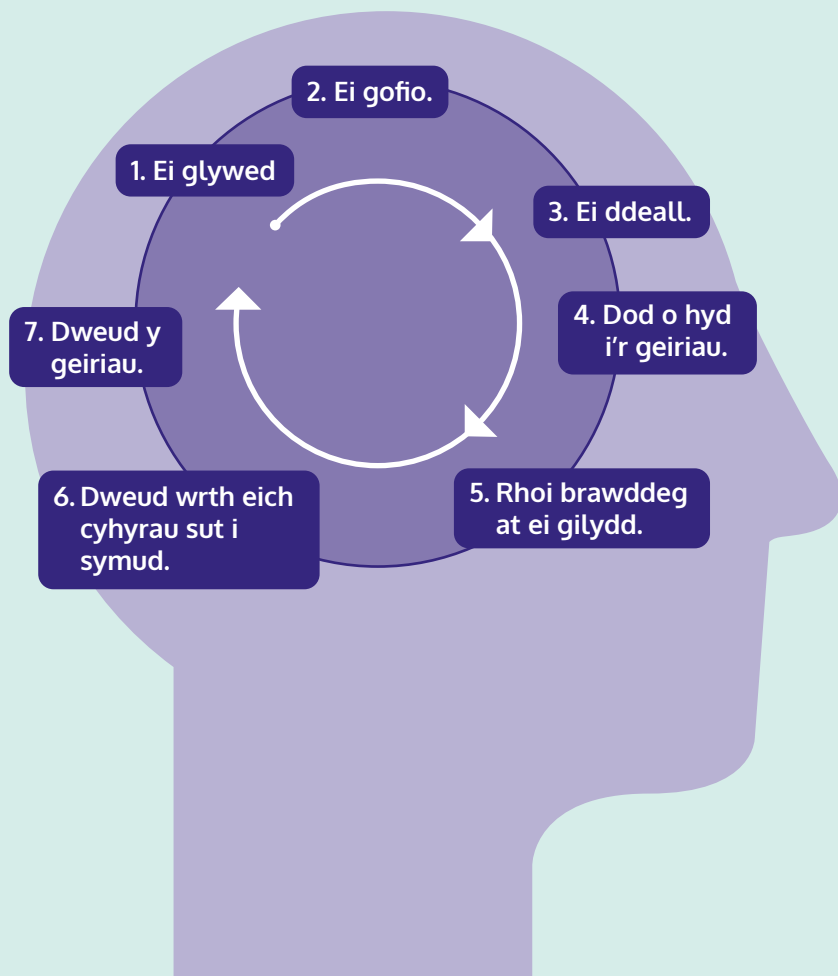
Pan fyddwn yn cyfathrebu, mae ein hymennydd yn cwblhau cyfres o dasgau. Pan fydd rhywun yn gofyn cwestiwn i chi, rhaid i'ch ymennydd ddeall beth sy'n cael ei ofyn i chi, penderfynu ar eich ateb, rhoi'r geiriau at ei gilydd ac yna ateb.

Mae gwahanol rannau o'r ymennydd yn cyflawni'r tasgau hyn. Yn dibynnu ar ardal yr ymennydd sy'n cael ei niweidio, gallech brofi problemau gydag unrhyw ran o'r broses hon. Ond nid yw cyfathrebu yn ymwneud â siarad a deall lleferydd yn unig. Mae llawer o bobl hefyd yn cael problemau gyda darllen, ysgrifennu, sillafu a defnyddio rhifau ar ôl strôc.

Gall problemau cyfathrebu hefyd fod oherwydd problemau gyda symud neu gydsymud y cyhyrau yn eich ceg a'r tannau llais, a all ei gwneud hi'n anodd siarad a llyncu. Mae'r tannau llais ar ben eich pibell wynt yn eich blwch llais (laryncs). Y rhain yw'r cyhyrau sy'n cynhyrchu sain ac sy'n ymwneud â llyncu ac anadlu.

Gall canolbwyntio gael ei effeithio hefyd, gan ei gwneud hi'n anoddach dilyn sgwrs. Os oes gan rywun broblemau gyda'r cof a meddwl (problemau gwybyddol), efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd cofio pethau neu ddeall syniadau.

Beth sy'n digwydd pan fydd rhywun yn gofyn cwestiwn i ni?



Mathau o broblemau cyfathrebu ar ôl strôc

Affasia

Gall affasia effeithio ar allu rhywun i siarad a/neu ddeall yr hyn mae pobl eraill yn ei ddweud. Gall hefyd effeithio ar ddarllen, ysgrifennu a defnyddio rhifau, yn ogystal â defnyddio ystumiau a thynnu lluniau.

Weithiau mae affasia yn cael ei alw yn ddysffasia. Gall affasia fod yn ysgafn neu'n fwy difrifol, a gall newid dros amser. Mae'n digwydd pan fydd y rhannau o'r ymennydd sy'n rheoli iaith yn cael eu difrodi. Mae affasia yn broblem gyffredin ar ôl strôc. Mae tua thraean o bobl yn ei gael ar ôl strôc.

Nid yw affasia yn effeithio ar ddeallusrwydd

Os oes gan rywun affasia, mae'n golygu bod ganddynt broblemau gyda defnyddio neu brosesu iaith. Nid oes ganddo unrhyw beth i'w wneud â deallusrwydd, cof na sgiliau meddwl. Fodd bynnag, efallai y bydd gan rywun broblemau gwybyddol yn ogystal ag anawsterau iaith, a bydd angen y gefnogaeth arbenigol gywir arnynt i'w helpu i wella a chyfathrebu.

Mathau o affasia

Mae yna wahanol fathau o affasia, a gall rhywun gael mwy nag un math. Gallant hefyd brofi problemau eraill gyda chyfathrebu ar yr un pryd, fel dysarthria neu broblemau gwybyddol.

Y mathau mwyaf cyffredin o affasia yw:

- Mae affasia mynegiannol, a elwir hefyd yn affasia anrhuogl neu affasia Broca, oherwydd difrod yn 'ardal Broca' yr ymennydd. Mae'n anodd i rywun ddod o hyd i'r geiriau cywir, ond efallai y byddant yn gallu deall lleferydd yn eithaf da. Yn aml maen nhw'n gwybod beth maen nhw eisiau ei ddweud, ond dim ond geiriau unigol neu frawddegau byr iawn y gallant ddweud. Gall hyn deimlo'n rhwystredig iddyn nhw a'r person maen nhw'n siarad ag ef.
- Mae affasia derbyniadol, a elwir hefyd yn affasia Wernicke neu affasia rhugl, oherwydd difrod i 'ardal Wernicke' yn yr ymennydd. Mae'n golygu y gall rhywun ddweud geiriau a brawddegau, ond yn aml nid ydynt yn gwneud synnwyr llwyr. Fel arfer maen nhw'n cael trafferth deall lleferydd. Efallai na fyddant yn gwybod bod yr hyn maen nhw'n ei ddweud yn aneglur, felly efallai y bydd yn rhwystredig pan nad yw pobl yn eu deall.
- Affasia eang yw'r math mwyaf difrifol o affasia, ac mae o ganlyniad i niwed mewn sawl ardal iaith o'r ymennydd gan gynnwys ardal Broca a Wernicke. Mae'n effeithio ar bob agwedd ar iaith, gan wneud siarad a deall yn anodd iawn.

- Mae anomia, neu affasia anomig, yn ffurf ysgafnach o affasia. Gall rhywun siarad a defnyddio gramadeg cywir, ond maen nhw'n cael trafferth dod o hyd i'r gair cywir ar gyfer pethau. Gallent newid termau annelwig, neu'n disgrifio'r hyn mae gwrthrych yn ei wneud yn lle defnyddio ei enw (fel 'jwg ar gyfer gwresogi dŵr' yn lle 'tegell').

Arwyddion o affasia

Er y bydd yn wahanol i bawb, dyma rai o'r arwyddion mwy cyffredin o affasia:

Problemau gyda lleferydd

- Ddim yn gallu dweud y geiriau maen nhw am eu dweud.
- Dim ond gallu dweud geiriau unigol, neu ffurfio brawddegau byr iawn, fel 'eisiau diod'.
- Gall siarad gymryd amser hir, gydag ymdrechion a seibiannau hir.
- Gadael geiriau allan neu eu rhoi yn y drefn anghywir.
- Mynd yn sownd ar un gair a'i ailadrodd drosodd a throsodd.
- Dweud un gair wrth olygu un arall, megis 'llaeth' yn lle 'dŵr', neu 'ie' yn lle 'na'.
- Ddim yn gallu dod o hyd i'r gair cywir, er eu bod yn gallu disgrifio'r hyn maen nhw'n meddwl amdano.
- Dweud geiriau a brawddegau nad ydyn nhw'n gwneud synnwyr.

Problemau deall

Gallai problemau deall yr hyn mae eraill yn ei ddweud fod yn llai amlwg. Efallai y bydd rhywun ag affasia yn dweud wrthyh chi fod eu dealltwriaeth yn iawn, ond efallai y byddwch chi'n sylwi ar rai arwyddion. Er enghraifft:

- Angen i eraill ailadrodd brawddegau.
- Angen i eraill ddefnyddio iaith symlach pan maen nhw'n siarad.
- Ei chael hi'n anodd deall pan fo sŵn cefndir neu lawer o bobl yn siarad ar unwaith.
- Ei chael hi'n anodd dilyn sgwrs ar y ffôn, lle na allwch chi weld wyneb neu iaith y corff y person arall.
- Ei chael hi'n anodd dilyn cyfarwyddiadau.
- Angen amser i brosesu'r hyn a ddywedwyd.
- Tynnu eu hunain allan o sgwrs (gan nad ydyn nhw'n ei ddeall efallai).

Problemau darllen

- Ddim yn gallu darllen negeseuon testun neu wefannau ar ffôn clyfar.
- Gallu darllen penawdau yn unig mewn papur newydd ond nid y prif destun.
- Ddim yn deall gwybodaeth mewn llythyrau maen nhw'n eu derbyn.
- Weithiau bydd pobl ag affasia yn gallu ysgrifennu, ond efallai na fyddant yn gallu darllen yr hyn maen nhw wedi'i ysgrifennu yn ôl.
- Weithiau gall pobl ag affasia ddarllen geiriau yn uchel, ond efallai na fyddant yn deall yr hyn maen nhw wedi'i ddarllen yn uchel.
- Gallu darllen brawddegau llai ond efallai yn cael trafferth gyda brawddegau hirach a mwy cymhleth.

Problemau ysgrifennu

Gall problemau ysgrifennu ymwneud ag ysgrifennu ar bapur a theipio ar ffôn clyfar neu gyfrifiadur.

- Efallai na fydd rhai pobl yn gallu ysgrifennu na theipio o gwbl, hyd yn oed llythrennau unigol.
- Efallai y bydd rhai pobl yn gallu ysgrifennu/teipio llythyren gyntaf gair, ond ddim yn gallu sillafu'r gweddill.
- Bydd rhai pobl yn gallu ysgrifennu/teipio brawddegau ond efallai y byddent yn gadael geiriau allan.
- Gall problemau ysgrifennu ei gwneud hi'n anodd llenwi ffurflenni, ysgrifennu negeseuon e-bost neu anfon negeseuon testun.

Problemau gyda rhifau

- Problemau deall a defnyddio rhifau ysgrifenedig ('deg') a digidau ('10').
- Anhawster gyda chyfrifiadau a deall gwybodaeth gyda rhifau.
- Problemau gyda dweud yr amser.

Dysarthria

Mae dysarthria yn digwydd pan fydd strôc yn achosi gwendid yng nghyhyrau'r wyneb, y geg a'r tannau llais yn y blwch llais. Gall hefyd effeithio ar anadlu. Mae tua un o bob pedwar person yn cael dysarthria yn syth ar ôl strôc, ac mae un arall o bob pedwar yn cael dysarthria ynghyd ag affasia. Mae dysarthria yn anhawster lleferydd corfforol. Nid yw'n effeithio ar y gallu i ddefnyddio iaith.

Arwyddion o ddysarthria

Mae dysarthria yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. I rai, efallai mai dim ond ychydig yn aneglur fydd eu lleferydd a bydd pobl fel arfer yn gallu eu deall. Fodd bynnag, i eraill mae'n golygu na allant siarad yn glir o gwbl. Efallai y byddant yn ei chael hi'n anoddach siarad os ydyn nhw'n teimlo dan straen.

Mae rhai arwyddion cyffredin yn cynnwys:

- Ddim yn gallu siarad yn glir.
- Lleferydd aneglur neu araf.
- Siarad gyda llais tawel neu flinedig, neu un nad yw'n newid ei dôn.
- Petruso llawer neu siarad mewn hyrddiau byrion, yn hytrach na brawddegau llawn.

'Er fy mod efallai yn edrych yn iawn ar yr olwg gyntaf, rydw i bellach yn llai hyderus ac mae angen i bobl fod yn fwy amyneddgar gyda mi.'

Graham, goroeswr strôc

Apracsia lleferydd

Mae apracsia lleferydd yn golygu bod yr ymennydd yn ei chael hi'n anodd chynllunio a chydlynu symudiadau yng nghyhyrau'r wyneb, y geg a'r blwch llais. Gall hyn ei gwneud hi'n anodd siarad yn glir.

Mae hyn yn wahanol i wendid cyhyrau (dysarthria). Efallai na fydd y cyhyrau yn wan, ond ni all y person gydlynu symudiadau cyhyrau yn y drefn gymhleth sydd ei angen ar gyfer lleferydd. Mae hyn yn effeithio ar yr hyn mae rhywun yn ei wneud yn ymwybodol (pan fyddant yn bwriadu gwneud rhywbeth) ond efallai na fydd yn effeithio ar ymateb awtomatig. Felly efallai na fydd rhywun yn gallu ffarwelio pan ofynnir iddo, ond efallai y byddant yn gallu dweud hynny heb feddwl.

Mae apracsia lleferydd yn llai cyffredin nag affasia a dysarthria. Gall ddigwydd gyda'r ddau. Gall fod yn anodd dweud y gwahaniaeth rhwng apracsia lleferydd a phroblemau cyfathrebu eraill, ond gall therapydd lleferydd ac iaith helpu gyda diagnosis. Mae rhai arwyddion cyffredin yn cynnwys:

- Ceisio dweud y gair, ond nid yw'r synau yn y drefn gywir.
- Mae'r person yn aml yn ymwybodol nad ydyn nhw'n dweud synau yn y drefn gywir, ond ni allant gywiro eu hunain, er enghraifft, 'hos-ti-pal'.
- Gwneir sawl ymgais i ddweud y gair yn gywir.
- Efallai y bydd rhai geiriau yn y frawddeg yn berffaith, tra bod eraill yn her.

- Gall y gwallau lleferydd a wneir newid bob tro.
- Petruso rhwng geiriau, ac angen sawl ymgais i gael y siâp ceg cywir i ddweud gair.
- Weithiau gall pobl reoli lleferydd mwy awtomatig, er enghraifft, rhestru dyddiau'r wythnos, ond gallant gael trafferth gyda brawddegau newydd.

Anawsterau cyfathrebu gwybyddol

Rydym ni'n defnyddio sgiliau gwybyddiaeth gymdeithasol i'n helpu i ryngweithio â phobl eraill. Mae'r sgiliau hyn yn cynnwys y gallu i ddehongli ciwiau di-eiriau, fel mynegiadau wyneb a thôn llais, a chymryd eu tro mewn sgwrs.

Gall problemau gyda gwybyddiaeth gymdeithasol ar ôl strôc fod oherwydd niwed yn ochr dde'r ymennydd. Gall newidiadau gwybyddol ar ôl strôc arwain at ystod eang o effeithiau ar gyfathrebu, ond dyma rai o'r rhai mwyaf cyffredin:

- Cymryd pethau'n llythrennol iawn, ddim yn deall jôcs na choegni, neu methu dehongli ffigurau ymadrodd, fel 'mae'n bwrw hen wragedd a ffyn'.
- Cael trafferth gyda rhesymu a'i chael hi'n anodd deall rhesymeg neu safbwynt rhywun.
- Gall anhawster prosesu gwybodaeth wneud i rywun deimlo eu bod nhw'n cael eu llethu a'i gwneud hi'n anodd dal i fyny â sgwrs.
- Ei chael hi'n anodd cymryd eu tro mewn sgwrs, mynd yn sownd ar un pwnc neu siarad yn bennaf amdany'n nhw eu hunain.

- Ei chael hi'n anodd darllen mynegiadau wyneb ac iaith y corff.
- Diffyg mewnwleidiad ar eu hymddygiad eu hunain.
- Anawsterau gyda chynnal cyswllt llygaid a dal i fynw gyda'r sgwrs.

A oes triniaethau a all helpu?

Mae'r adferiad cyflymaf fel arfer yn digwydd yn yr wythnosau a'r misoedd cyntaf ar ôl strôc, ond nid oes terfyn amser penodol ar gyfer adferiad. Gall barhau ar gyflymder arafach am flynyddoedd. Mae adferiad pob person yn unigryw iddyn nhw a byddant yn mynd ar eu cyflymder eu hunain.

Er y gall llawer o bobl wneud cynnydd gyda therapi, efallai y byddant yn cael problemau o bryd i'w gilydd o hyd, yn enwedig pan fyddant wedi blino, dan straen neu'n sâl. Bydd rhai dyddiau yn well nag eraill, ac efallai y byddant yn sylwi ar newidiadau yn eu cyfathrebu o ddydd i ddydd.

Nid yw adferiad bob amser yn golygu mynd yn ôl i'r ffordd yr oedd pethau cyn strôc. I lawer o bobl, bydd adferiad yn canolbwyntio ar archwilio gwahanol ffyrdd o gyfleu neges, nid siarad yn unig.

'Mae fy therapi lleferydd wedi fy helpu cymaint ac mae canu yn helpu hefyd.'

Kayleigh, goroeswr strôc

Therapi iaith a lleferydd

Therapi iaith a lleferydd yw'r brif driniaeth ar gyfer problemau cyfathrebu. Ei nod yw helpu i wella'r gallu i gyfathrebu. Nid yw'n ymwneud â 'thrwsio' problemau yn unig fel y gall rhywun siarad cystal ag yr oeddent yn arfer siarad. Mae hefyd yn ymwneud â magu hyder, dysgu cyfathrebu mewn ffyrdd newydd ac addasu i fywyd gydag anawsterau cyfathrebu. Dylai therapyddion iaith a lleferydd hefyd gynnig hyfforddiant i helpu aelodau'r teulu a gofalwyr i ddysgu sut i gefnogi a chyfathrebu â'r goroeswr strôc.

Sut ydych chi'n cael therapi iaith a lleferydd?

Mae therapi iaith a lleferydd yn aml yn dechrau yn yr ysbyty ond mae'n parhau ar ôl i'r person adael yr ysbyty. Gall rhywun hefyd gael therapi os bydd anghenion newydd yn dod i'r amlwg beth amser ar ôl strôc. Mae canllawiau cenedlaethol y DU yn dweud y dylai pobl gael hyd at 45 munud y dydd o'r holl therapïau maen nhw eu hangen. Fodd bynnag, gall faint o therapi mae rhywun yn ei gael amrywio rhwng ardaloedd yn y DU. Gall ddibynnu ar argaeledd adnoddau lleol.

Os nad yw rhywun yn cael yr holl gymorth maen nhw ei angen, neu os oes ganddynt anghenion cymorth newydd, cysylltwch â'u meddyg teulu. Os ydych chi'n anhapus gyda lefel y therapi a ddarperir drwy'r ysbyty, cysylltwch â Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt Cleifion yr ysbyty (PALS). Byddant yn ymateb i gwynion ac adborth. Gall ein Llinell Gymorth Strôc roi syniadau i chi ar gyfer cael y gefnogaeth rydych chi ei hangen.

Pam nad yw rhai pobl yn cael therapi iaith a lleferydd?

Ni fydd rhywun yn cael cynnig therapi iaith a lleferydd os yw'r therapydd iaith a lleferydd yn meddwl na fyddant yn cael unrhyw fudd ohono. Gall hyn fod oherwydd eu bod yn rhy sâl i gymryd rhan mewn sesiynau therapi, bod ganddynt anawsterau difrifol iawn na fyddent efallai yn elwa o therapi ar adeg benodol, neu os yw eu problemau'n gwella'n naturiol.

Gosod nodau

Bydd therapydd iaith a lleferydd yn asesu'r person, ac yn gweithio gyda nhw a'u teulu neu ofalwyr i osod nodau ar gyfer yr hyn maen nhw am ei gyflawni. Gallai hyn gynnwys pethau fel gallu sgwrsio'n haws gyda'u teulu, siarad ar y ffôn a gofyn am bethau mewn siop. Gall hefyd gynnwys ailddysgu sgiliau ar gyfer darllen, ysgrifennu a defnyddio rhifau.

Os yw'n briodol, bydd y therapydd yn creu rhaglen o weithgareddau sydd wedi'u teilwra i anghenion y person a'r hyn mae am weithio arno. Gall cynorthwyydd adsefydlu helpu gyda sesiynau. Gellir defnyddio technoleg ddigidol fel apiau neu feddalwedd ar dabledi a ffonau symudol hefyd i ymarfer gweithgareddau mewn sesiynau ac yn y cartref.

Mae adsefydlu yn parhau ar ôl i therapi ddod i ben ac mae rhai pobl yn gallu parhau gyda'u gweithgareddau a pharhau i ymarfer gartref. Bydd cael sgysiau a chyfathrebu cymaint â phosibl hefyd yn helpu eu hadferiad.

Gwella sgiliau iaith

Mae therapyddion yn helpu rhywun i ailddysgu sgiliau iaith megis cysylltu gwrthrychau a syniadau, a chysylltu geiriau a'u ystyron. Gall tasgau fod yn llafar, ar bapur neu ar gyfrifiadur neu dabled. Gall gweithgareddau dysgu gynnwys:

- Paru geiriau (ysgrifenedig neu lafar) â lluniau.
- Trefnu geiriau yn ôl ystyr.
- Adalw'r geiriau ar gyfer lluniau.
- Rhoi geiriau mewn categorïau.
- Nodi geiriau sy'n odli.
- Adeiladu brawddegau neu gael sgysiau.

Dod o hyd i ffyrdd newydd o gyfathrebu

Weithiau mae ffocws therapi ar wneud iawn neu strategaethau ymdopi, fel defnyddio dulliau di-eiriau ar gyfer cyfathrebu. Gall hyn gynnwys unrhyw beth sy'n helpu i gyfleu neges, megis defnyddio technoleg, ystumiau llaw, siartiau wyddor a llyfrau nodiadau. Efallai y byddwch chi'n clywed y term 'cyfathrebu estynedig a chyfathrebu amgen' (AAC) yn cael ei ddefnyddio i ddisgrifio rhai o'r offer a ddefnyddir i gefnogi'r person.

Mae gan Goleg Brenhinol y Therapyddion Iaith a Lleferydd wybodaeth am wahanol fathau o AAC yn rcslt.org

Mae cyfathrebu yn fwy na lleferydd yn unig



Darllen



Darlunio



Gwranddo



Gwneud



Technoleg



Cyswllt



Cerdd



Cyffwr



Tôn y llais



Iaith y corff



Mynegiant
wyneb



Ysgrifennu

Defnyddio technoleg

Mae technoleg fodern yn cynnig ystod o opsiynau i helpu pobl i gyfathrebu. Gellir defnyddio cyfrifiaduron, dyfeisiau symudol a siaradwyr clyfar i gyd mewn gwahanol ffyrdd i gael mynediad at bethau sydd eu hangen ar rywun a helpu gyda sgysrsiau.

Fel arfer mae gan ddyfeisiau sgrin gyffwrdd, fel ffonau a thabledi, feddalwedd hygyrchedd adeiledig, yn ogystal ag apiau safonol fel camera a recordiad sain.

Mae enghreifftiau o ffyrdd o ddefnyddio ffôn symudol neu dabled yn cynnwys:

- Gosod y ddyfais i siarad y testun ar y sgrin.
- Gosod y ddyfais i gael ei rheoli gan lais a chynnal cyfarwyddiadau, fel chwiliadau ar y we neu anfon negeseuon.
- Defnyddio dyfais i recordio negeseuon llafar ymlaen llaw i'w defnyddio mewn gwahanol sefyllfaoedd.
- Tynnu lluniau o wrthrychau i ddangos i bobl bethau rydych chi eu hangen neu helpu i egluro pethau.
- Gall yr ap calendr helpu gyda gosod trefn ac anfon nodiadau atgoffa ar gyfer apwyntiadau.
- Gall apiau rhestr ac atgoffa helpu i gofio geiriau a thasgau. Gall y rhain hefyd weithio gyda rheolaeth llais os yw rhywun yn cael trafferth â theipio.
- Mae rhai apiau galw fideo yn gadael i chi ychwanegu isdeitlau ar unwaith a all helpu gyda dealltwriaeth.

Mae yna apiau a rhaglenni therapi yn benodol ar gyfer problemau cyfathrebu. Mae gan yr Aphasia Software Finder wybodaeth am yr hyn sydd ar gael yn **aphasiastsoftwarefinder.org**. Gallwch hefyd ddod o hyd i fanylion am apiau therapi affasia yn **stroke.org.uk/stroke/effects/aphasia/therapy-apps**

Cynnwys teulu a gofalwyr

Mae therapi iaith a lleferydd hefyd yn cynnwys y bobl o amgylch y goroeswr strôc, gan gynnwys teulu, ffrindiau a gofalwyr. Gall problemau cyfathrebu gael effaith fawr ar y rhai agosaf at y goroeswr strôc, ond gallwch ddysgu ffyrdd newydd o gyfathrebu â rhywun sydd wedi cael strôc.

Gall therapydd iaith a lleferydd gynnig addysg, gwybodaeth a strategaethau i deulu a ffrindiau, er mwyn ceisio eich helpu i ddod o hyd i ffyrdd o gyfathrebu'n haws. Gallai hyn gynnwys recordio sgysiau rhwng y person ag affasia ac aelod o'r teulu ar fideo, a rhoi adborth ar yr hyn sy'n gweithio'n dda a'r hyn y gallech chi geisio ei wneud yn wahanol i'w helpu - er enghraifft, ysgrifennu geiriau i lawr wrth i chi siarad.

Dylai'r tîm gofal iechyd sy'n trin yr unigolyn sydd wedi cael strôc hefyd fod wedi cael hyfforddiant i gefnogi pobl â phroblemau cyfathrebu, fel y gall y sawl sy'n goroesi strôc gymryd rhan lawn yn ei ofal a'i adsefydlu ei hun.

Gwella hyder

Mae therapi iaith a lleferydd yn helpu i fagu hyder, fel bod rhywun yn teimlo eu bod nhw'n gallu ymuno mewn sgysiau, siarad â phobl newydd a gwneud pethau maen nhw eisiau eu gwneud. Gall cwrdd â goroeswyr strôc eraill sydd â phroblemau cyfathrebu, fel mewn grwpiau cymorth, hefyd helpu gyda chynyddu hyder a gwneud cysylltiadau ag eraill. Nid yw therapi iaith a lleferydd yn ymwneud â'r amser sy'n cael ei dreulio gyda'r therapydd yn unig. Dim ond gydag ymarfer y bydd gwelliannau a gwneud cynnydd yn dod.

Dylai'r therapydd gytuno ar ffyrdd gyda'r goroeswr strôc i'w helpu i ymarfer yr hyn maen nhw wedi'i ddysgu y tu allan i sesiynau.

Pa mor hir mae therapi yn para?

Yn ddelfrydol, dylai therapi barhau nes bod rhywun wedi cyflawni eu nodau. Fodd bynnag, weithiau mae pobl yn canfod bod eu therapi iaith a lleferydd yn dod i ben cyn iddynt deimlo'n barod. Mae astudiaethau'n awgrymu bod llawer o bobl yn derbyn llai o therapi nag y mae canllawiau cenedlaethol yn ei argymhell, ac y gall y swm amrywio yn ôl ble rydych chi'n byw.

Gall gwybod nad ydyn nhw bellach yn mynd i gael cyngor a chefnogaeth rheolaidd gan therapydd iaith a lleferydd achosi rhywfaint o bryder. Fodd bynnag, nid yw adferiad yn gorffen gyda therapi. Wrth i'r person barhau i ymarfer, mae'n debyg y bydd yn parhau i wella ei sgiliau a'i hyder

Parhau fynd gyda chyfathrebu

Gall y therapydd iaith a lleferydd roi awgrymiadau ar gyfer cyfathrebu mewn bywyd bob dydd. Gallant roi ymarferion, awgrymiadau ar gyfer sgysiau ac awgrymu apiau neu lyfrau.

'Dwi wedi gorfod dysgu fy hun sut i ddarllen eto trwy wrando ar lyfrau sain a darllen ynghyd. Rydw i hefyd wedi bod yn mynychu fy Ngrŵp Cyfathrebu Cymdeithas Strôc leol. Mae'n wych ac mae'n help mawr i mi.'

Paul, goroeswr strôc



Beth sy'n digwydd ar ôl therapi iaith a lleferydd?

Dylai'r therapydd iaith a lleferydd esbonio'r mathau o gymorth cyfathrebu sydd ar gael, gan gynnwys cymorth gan gymheiriaid lle gall y goroeswr strôc gysylltu â phobl mewn sefyllfa debyg, a gallant gyfeirio rhywun at wasanaethau. Dylai'r therapydd hefyd egluro beth i'w wneud os oes angen mwy o therapi ar rywun yn y dyfodol.

Gall gwirfoddoli fod yn ffordd dda o ymarfer cyfathrebu, cynyddu hyder a gwella lles. Gall rhywun ymarfer gyda theulu gartref, ac mae llyfrau gwaith ac apiau hefyd ar gyfer cofnodi nodau cyfathrebu.

Gall therapyddion iaith a lleferydd ddarparu gwybodaeth am fywyd ar ôl strôc. Dylid darparu'r wybodaeth hon ar lefel y gall yr unigolyn ei ddarllen a'i deall.

Beth am therapi preifat?

Gall defnyddio therapydd iaith a lleferydd preifat (SLT) fod yn opsiwn os oes gan rywun yswiriant iechyd preifat, neu'r gallu i dalu am sesiynau eu hunain.

Dylent chwilio am rywun sydd â phrofiad o weithio gyda phobl sydd wedi cael strôc. I ddod o hyd i SLT preifat, gallwch wirio Cymdeithas Therapyddion Iaith a Lleferydd mewn Ymarfer Annibynnol yn **asltip.com**. Rhaid i bob SLT sy'n ymarfer fod wedi cofrestru gyda'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC). Gwiriwch fod y SLT rydych chi wedi'i ddewis wedi'i gofrestru ar wefan HCPC yn **hcpc-uk.org/check-the-register**

Sut mae therapi yn helpu adferiad?

Niwroblastigrwydd: ail-wefru'r ymennydd

Mae eich ymennydd yn anhygoel! Mae ganddo'r gallu i ail-wefru ei hun, gan eich galluogi i wella sgiliau fel cerdded, siarad a defnyddio'r fraich sydd wedi cael ei heffeithio. Yr enw ar y broses hon yw niwroblastigrwydd. Mae'n dechrau ar ôl strôc a gall barhau am flynyddoedd.



Sut mae'n digwydd?

Mae celloedd yr ymennydd yn anfon negeseuon o amgylch yr ymennydd. Mae strôc yn niweidio rhai o'r cysylltiadau y tu mewn i'r ymennydd, a rhwng yr ymennydd a'r corff.

Pan fyddwch chi'n gwneud gweithgareddau adsefydlu, mae'n annog yr ymennydd i ddechrau gwneud cysylltiadau newydd yn rhannau iach yr ymennydd. Gall adeiladu'r cysylltiadau hynny wneud eich ymennydd yn well am reoli'ch corff, a gallai eich helpu i wneud mwy o bethau rydych chi am eu gwneud.

Gallwch chi helpu'r broses hon drwy ymarfer gweithgareddau adsefydlu. Nid oes terfyn amser ar niwroblastigrwydd, ac nid dim ond yn ystod therapi mae'n digwydd. Bob tro y byddwch chi'n cymryd cam ychwanegol, dweud gair newydd, neu'n gwneud ymarfer llaw, mae'n helpu'r ymennydd i wneud cysylltiadau newydd.



A oes cymhorthion neu offer a all helpu?

Bydd therapydd iaith a lleferydd yn argymhell offer ac apiau ar gyfer cefnogi cyfathrebu. Mae enghreifftiau yn cynnwys:

- Cario ysgrifbin a llyfr nodiadau fel y gallan nhw a'r person maen nhw'n siarad ag ef ddefnyddio i ddarlunio ac ysgrifennu i gyfathrebu.
- Defnyddio ffôn symudol neu dabled (gweler tudalen 24 am rai syniadau).

Cerdyn cyfathrebu

Mae hwn yn gerdyn y gall rhywun ei ddangos i egluro bod ganddynt broblemau cyfathrebu. Fel arfer mae'n ddigon bach i ffitio mewn waled neu bwrs. Gallwch archebu un yn **shop.stroke.org.uk**

Linell Gymorth Strôc:
0303 3033 100
stroke.org.uk

Cymdeithas
Strôc | Stroke
Association

Enw: _____

Ffôn: _____

Cyswllt mewn argyfwng: _____

Cof ydychi: **ADAROW**

Mae'r Gymdeithas Strôc wedi'i chofrestru fel elusen yng Nghymru a Lloegr (RPH 21005) a'r Alban (SC037189). Mae hefyd wedi'i chofrestru yn Yr Eiddau Marw (RPH 146) a Jersey (RPH 225), ac yn gweithredu fel elusen yng Ngogledd Iwerddon.

Rydw i wedi cael strôc ac yn ei chael hi'n anodd siarad, darllen neu ysgrifennu.

Rhowch amser i mi gyfathrebu. Siaradwch yn glir, gan gymryd eich amser ac ysgrifennwch eiriau allweddol. Byddai eich cymorth a'ch amynedd yn cael eu gwerthfawrogi.

PH02-03-2016

Pasbort cyfathrebu

Mae hon yn ddogfen sy'n rhoi gwybodaeth bwysig am y person ag affasia. Popeth o'r math o broblemau cyfathrebu sydd ganddynt a'r feddyginiaeth maen nhw'n ei chymryd, i'r hyn maen nhw'n hoffi a ddim yn ei hoffi, ac o ble maen nhw'n dod. Gall hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol os yw rhywun yn aml yn cwrdd â phobl newydd neu os oes ganddo sawl gofalwr. Gall unrhyw un wneud ei basbort cyfathrebu ei hun, er bod llawer o dempledi ar gael i helpu.

Apiau a rhaglenni cyfrifiadurol

Mae ap (neu raglen) yn ddarn o feddalwedd ar eich ffôn clyfar neu'ch llechen. Gall rhai apiau eich helpu gyda chyfathrebu, tra bod eraill yn helpu gyda gweithgareddau ymarferol fel bancio a siopa. Gellir defnyddio apiau hefyd ar gyfer hwyl, fel gemau a cherddoriaeth.

Mae yna apiau a rhaglenni cyfrifiadurol ar gyfer ymarfer ymarferion iaith a lleferydd. Mae'r math hwn o therapi cyfrifiadurol yn gweithio orau gyda rhywfaint o arweiniad gan therapydd lleferydd ac iaith.

Mae llawer o apiau yn rhad ac am ddim neu'n rhad ac am ddim i roi cynnig arnynt, ond eraill mae'n rhaid i chi brynu neu dalu ffi tanysgrifio misol. Bydd y tîm therapi yn cynghori pa apiau allai helpu.

Mae gan ddyfeisiau symudol a chyfrifiaduron lawer o nodweddion defnyddiol fel mater o drefn. Gweler tudalen **24** am restr o syniadau ar gyfer defnyddio technoleg i gyfathrebu.

Siartiau a llyfrau

Mae cefnogaeth cyfathrebu ar bapur yn cynnwys byrddau wyddor, siartiau cyfathrebu a llyfrau. Maen nhw'n arddangos llythrennau neu eiriau mawr, a gallant gynnwys setiau o luniau, ffotograffau neu symbolau i bwyntio atynt. Mae rhai pobl yn gweld setiau o symbolau yn ddefnyddiol. Mae symbolau yn gynrychioliadau graffig o eiriau a gallant fod o gymorth i bobl sy'n cael anhawster darllen neu sillafu. Mae llawer o setiau symbolau ar gael, sy'n cwmpasu ystod o wahanol bynciau.

Cymhorthion electronig

Mae cymhorthion cyfathrebu allbwn llais (VOCAs) yn ddyfeisiau a all helpu os oes gan rywun broblemau siarad yn glir. Maen nhw'n defnyddio llais a gynhyrchir gan gyfrifiadur i chwarae neges yn uchel. Mae rhai yn gweithio trwy wasgu botwm i chwarae neges wedi'i recordio ymlaen llaw, fel "Sut ydych chi?", ac mae gan eraill fysellfwrdd i greu neges i'r VOCA ei darllen yn uchel. Mae gan yr elusen Communication Matters wybodaeth am gael help gydag asesiad cyfathrebu estynedig ac amgen (AAC) yn communicationmatters.org.uk/what-is-aac/assessment-routes

Mynd ar-lein

Ewch i stroke.org.uk/getting-online i gael ein canllaw rhad ac am ddim i gefnogi pobl ag affasia i fynd ar-lein. Gallwch hefyd ffonio ein Llinell Gymorth Strôc i gael copi wedi'i argraffu.

AbilityNet

Mae AbilityNet yn elusen sy'n helpu pobl anabl i ddefnyddio technoleg. Ffoniwch y llinell gymorth ar **0300 180 0028** neu ewch i abilitynet.org.uk

Awgrymiadau i'w rhannu gyda rhywun ag affasia

1

Ymarfer, ymarfer, ymarfer...

Po fwyaf y byddwch chi'n ymarfer eich cyfathrebu, y mwyaf tebygol ydych chi o wneud cynnydd. Felly manteisiwch ar bob cyfle y gallwch chi. Os oes gennych ddysarthria, daliwch ati i wneud yr ymarferion a roddir gan y therapydd lleferydd ac iaith.

Efallai mai'r peth gorau y gallwch chi ei wneud yw cael sgysiau gyda ffrindiau a theulu. Gadewch iddyn nhw wybod beth y gallant ei wneud i helpu'r sgwrs i fynd yn dda. Efallai y bydd yn helpu os ydyn nhw'n siarad am un peth ar y tro, neu 'n rhoi mwy o amser i chi wneud eich pwynt.

2

... ond cymerwch seibiannau

Gall cyfathrebu ddod yn flinedig, yn enwedig i ddechrau. Peidiwch â gwrthio'ch hun yn rhy galed. Gwrandewch ar eich corff. Os ydych chi'n blino, cymerwch saib.

Dewch o hyd i bethau rydych chi'n mwynhau eu gwneud gydag eraill lle nad oes angen i chi siarad cymaint, fel gwylio chwaraeon neu arddio. Efallai y byddwch chi'n gweld bod gennych chi fwy o egni ar adegau penodol o'r dydd.

3

Byddwch yn garedig gyda chi eich hun.

Mae rhai pobl yn dweud eu bod nhw'n teimlo'n dwp pan fyddant yn cael geiriau yn anghywir. A gall y frwydr gyson i gyfleu'r hyn rydych chi am ei ddweud fod yn rhwystredig ac yn flinedig. Mae'n llawer i ymdopi ag ef. Byddwch yn garedig gyda chi eich hun trwy atgoffa eich hun pa mor galed rydych chi'n gweithio a faint rydych chi wedi'i gyflawni.

Os ydych chi'n cael eiliad rhwystredig mewn sgwrs, cofiwch y gallwch chi gymryd seibiant neu roi cynnig arall arni rhywdro eto. Mae rhai pobl hefyd yn dweud y gall chwerthin amdano helpu. Mae gofyn i eraill helpu gyda chyfathrebu yn bwysig hefyd.

4

Bod yn onest gyda phobl

Mae pobl yn fwy tebygol o roi'r help a'r amser sydd eu hangen arnoch chi os ydyn nhw'n gwybod eich bod chi wedi cael strôc ac yn cael trafferth gyda siarad. Gall defnyddio cerdyn cyfathrebu helpu.

Nid yw bob amser yn hawdd ei esbonio, ond fe welwch chi fel arfer bod pobl yn llawer mwy cydymdeimladol nag yr ydych chi'n meddwl. Mae'n ddefnyddiol os gall eich cerdyn cyfathrebu ddweud wrth bobl beth hoffech chi iddyn nhw ei wneud hefyd.

5

Cael cefnogaeth

Mae anawsterau emosiynol, fel hwyliau isel neu bryder, yn gyffredin ar ôl strôc. Os ydych chi'n cael pethau'n anodd, ceisiwch ddweud wrth aelod o'r teulu neu ffrind. Darllenwch fwy am newidiadau emosiynol ar ôl strôc yn **stroke.org.uk/emotional-changes**

Gallwch gysylltu â'n Llinell Gymorth Strôc dros y ffôn neu drwy e-bost i siarad a rhywun. Os ydych chi'n teimlo'n bryderus iawn neu os ydy eich hwyliau'n isel am amser hir, cysylltwch a'ch meddyg teulu a all eich cyfeirio am gymorth.

6

Cysylltu ag eraill

Ceisiwch gwrdd â phobl eraill ag affasia. Mae llawer o bobl yn dweud wrthym ni ei fod yn helpu gwybod nad ydyn nhw ar eu pen eu hunain. Gallwch ddod o hyd i rai sefydliadau sy'n cynnal grwpiau cymorth ar ddiwedd y canllaw hwn. Gallwch hefyd ymweld â **stroke.org.uk/support** i chwilio am grwpiau sy'n cwrdd wyneb yn wyneb neu ar-lein.

7

Manteisio ar dechnoleg

Gall ffonau clyfar a thabledi fod yn ddefnyddiol i bobl â phroblemau cyfathrebu a'r rhai maen nhw'n cyfathrebu â nhw. Gofynnwch i'ch therapydd iaith a lleferydd am awgrymiadau, neu rhwch gynnig ar Aphasia Software Finder Ymddiriedolaeth Tavistock – gweler tudalen 49.

'Ceisiwch ymarfer siarad, hyd yn oed os ydych chi'n teimlo cywilydd. Po hiraf y byddwch chi'n ei wneud, y gorau y byddwch chi'n dod.'

Steve, goroeswr strôc

Awgrymiadau i deulu a ffrindiau

Gall fod yn anodd gwybod sut i helpu rhywun pan maen nhw'n ei chael hi'n anodd cyfathrebu. Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu chi.



1. Cymryd rhan

Os nad yw aelod o'ch teulu neu ffrind yn gallu cyfathrebu yn yr un ffyrdd ag o'r blaen, yna bydd angen i chi ddysgu ffyrdd newydd o wneud hynny hefyd. Gofynnwch iddyn nhw beth sy'n helpu. Ewch i'w sesiynau therapi iaith a lleferydd os gallwch chi, neu gofynnwch i'w therapydd iaith a lleferydd am wybodaeth a hyfforddiant fel partner cyfathrebu.



2. Cydweithio

Mae llawer o bobl â phroblemau cyfathrebu yn dweud eu bod nhw'n teimlo'n anweledig neu nad oes gan bobl ddiddordeb yn yr hyn sydd ganddyn nhw i'w ddweud. Felly gwnewch yn siŵr bod yr aelod o'ch teulu neu ffrind yn cael ei gynnwys yn eich sgysiau — boed hynny'n ddadl, yn benderfyniad pwysig, neu'n syml, sgwrs am yr hyn sy'n digwydd yr wythnos honno. Os ydyn nhw'n cwrdd â rhywun newydd, gwnewch yn siŵr eu bod nhw'n cael eu cyflwyno a'u cynnwys yn y sgwrs.



3. Bod yn amyneddgar

Mae pob perthynas yn dibynnu ar gyfathrebu felly gall fod yn anodd pan nad yw cyfathrebu mor hawdd. Gall problemau cyfathrebu effeithio ar berthnasoddd rhwng partneriaid a chyplau priod, ond mae help ar gael. Darllenwch fwy am newidiadau i berthnasau agos yn **stroke.org.uk/relationships** neu ffoniwch y Llinell Gymorth Strôc i gael copïau wedi'u hargraffu.



4. Cefnogi eu hannibyniaeth

Efallai y bydd angen i chi gefnogi rhywun i ddechrau arni, trwy wneud pethau fel ateb y ffon neu fynd i apwyntiadau gyda nhw. Ond wrth i'w cyfathrebu ddechrau gwella, anogwch nhw i ddechrau gwneud mwy o bethau ar eu pennau eu hunain os gallant. Gofynnwch iddyn nhw beth fyddai'n ddefnyddiol iddyn nhw.



5. Gwneud amser

Gall pobl deimlo'n unig ac ynysig iawn pan nad ydyn nhw'n gallu siarad neu fynd allan yn yr un ffordd yr oeddent yn arfer ei wneud. Gall treulio amser gyda rhywun helpu mewn gwirionedd. Gwnewch ymdrech i siarad a nhw am sut maen nhw'n ymdopi. Dewch o hyd i rywbeth y gallwch chi ei wneud gyda'ch gilydd nad oes angen cymaint o sgwrsio, fel coginio pryd o fwyd neu chwarae gem gyfarwydd.



6. Cael cefnogaeth i chi eich hun

Mae'n bwysig gofalu amdanoch chi eich hun a'ch lles eich hun hefyd. Efallai y bydd siarad ag eraill sy'n deall eich sefyllfa o gymorth. Gall ein Grwpiau Cefnogi Strôc eich cysylltu ag eraill sy'n cefnogi rhywun ar ôl strôc.

Canllaw i sgwrsiau da

Pan fyddwch chi'n siarad â rhywun, mae fyny i'r ddau ohonoch chi sicrhau bod y sgwrs yn un dda. Nid yw hyn yn newid os oes gan un ohonoch chi broblemau cyfathrebu. Efallai y bydd yn gwneud eich sgwrs ychydig yn fwy anodd, ond gall fod yn bleserus o hyd a'ch helpu i deimlo'n agos. Dyma ein hawgrymiadau i'ch helpu chi.

Cyn i chi ddechrau

- **Lleihau unrhyw beth all dynnu sylw a sŵn cefndir**
Ceisiwch gael gwared ar unrhyw bethau all dynnu sylw fel ffonau symudol, a gwnewch yn siŵr nad ydych chi o dan unrhyw bwysau eraill, fel y gallwch chi roi eich sylw llawn i'ch gilydd.
- **Dewiswch foment dda**
Gofynnwch iddyn nhw ddewis amser pan fydd ganddynt ddigon o egni a'r gallu i ganolbwyntio i siarad. Gall strôc achosi blinder, a all fod yn waeth yn y prynhawn.
- **Canolbwyntiwch ar yr hyn rydych chi'n ei wneud**
Edrychwch fel petaech chi'n barod i siarad, eisteddwch yn agos at eich gilydd neu gyferbyn â'ch gilydd a gwneud cyswllt llygaid. Mae'n haws cael sgwrs un-i-un na sgwrs grŵp. Os ydych chi'n cwrdd fel grŵp, efallai y byddwch chi angen 'cadeirydd' a all reoli'r sgwrs a sicrhau bod un person yn siarad ar y tro.

- **Peidiwch â phoeni**

Mae sgysiau yn ymwneud â rhannu a deall y naill a'r llall, felly does dim ots sut rydych chi'n ei wneud na pha mor hir mae'n ei gymryd. Byddwch yn barod i wneud camgymeriadau, mae'n rhaid i chi ddal ati.

- **Byddwch yn barod i wrando**

Mae'r sgysiau gorau yn cynnwys pawb yn gyfartal, felly mae cyfathrebu da yn ymwneud gymaint â gwrandao ag y mae'n ymwneud â siarad.

- **Sicrhewch bod gennych chi'r adnoddau yn barod**

Sicrhewch bod gennych chi ysgrifbin a phapur wrth law, ac unrhyw beth arall rydych chi'n meddwl a all gefnogi cyfathrebu. Er enghraifft, lluniau ar eich ffôn, calendr, cylchgronau neu lyfrau rydych chi am siarad amdanynt.

I fod yn wrandäwr da mae angen i chi wneud y canlynol:

- Rhoi amser a sylw.
- Ceisio peidio a thorri ar draws.
- Caniatau distawrwydd.
- Gofyn cwestiynau.
- Rhoi adborth.
- Gwirio eich bod wedi deall.

Yn ystod eich sgwrs



Gwnewch y canlynol

- Cofiwch fod sgwrsio yn fwy anodd os ydych chi'n rhywle swnllyd neu'n llawn pethau all dynnu sylw.
- Gofynnwch sut maen nhw am i chi roi cefnogaeth.
- Ei gadw'n syml. Cadwch frawddegau yn fyr a gofynnwch un cwestiwn ar y tro.
- Rhowch amser i ymateb. Gall aros am ychydig ar ôl i chi ddweud rhywbeth helpu.
- Dywedwch pan nad ydych chi'n deall. Nid yw'n broblem, yr unig beth sydd angen i chi ei wneud yw rhoi cynnig arall arni. Gall helpu i ailadrodd y rhan o'r neges rydych chi wedi'i deall.
- Cadwch at un pwnc ar y tro a gwnewch yn siŵr eich bod ill dau yn gwybod pan fyddwch chi wedi symud ymlaen i un newydd. Os bydd y sgwrs yn torri i lawr, gall fod yn ddefnyddiol gwirio eich bod yn siarad am yr un pwnc. Gallwch geisio ysgrifennu geiriau allweddol i lawr.
- Defnyddiwch beth bynnag y gallwch chi: pwyntio at bethau, gwneud ystumiau, ysgrifennu, tynnu, hymian neu ganu. Gofynnwch iddyn nhw beth maen nhw'n ei chael yn ddefnyddiol.
- Siaradwch yn naturiol am bethau o ddiddordeb i'r ddau ohonoch chi.

- Pan fydd pethau'n mynd o'i le, gall hiwmor helpu i dorri'r tensiwn.
- Defnyddiwch gwestiynau y naill neu'r llall, yn hytrach na chwestiynau agored, gan y gall hyn fod yn fwy heriol. Peidiwch â defnyddio cwestiynau agored mewn sgwrs.



Peidiwch â gwneud y canlynol

- Rhuthro. Rhowch amser i'r naill a'r llall ddeall ac ymateb.
- Gorffen brawddegau neu ddyfalu beth mae'r person arall yn ceisio ei ddweud, oni bai bod hon yn strategaeth y mae'r person wedi gofyn i chi ei defnyddio.
- Gofyn cwestiynau rydych chi eisoes yn gwybod yr atebion iddynt. Sgwrs yw hi, nid prawf.
- Cywiro'n hyn maen nhw wedi'i ddweud, yn enwedig os ydych chi wedi ei ddeall.
- Esgus eich bod yn deall yr hyn maen nhw wedi'i ddweud wrthych chi neu dybio eich bod chi. Gwiriwch bob amser.
- Anghofio eich bod yn siarad ag oedolyn sydd â phroblemau gyda'u cyfathrebu, nid eu deallusrwydd.

Rhai pethau eraill i fod yn ymwybodol ohonynt

- Gwirio ymatebion ie/na. Weithiau mae pobl ag affasia yn dweud ie neu na pan nad dyna beth maen nhw'n ei olygu. Gwiriwch gyda bawd i fyny neu fawd i lawr, neu tynnwch lun tic a chroes a gofynnwch iddyn nhw bwyntio.
- Ysgrifennu geiriau allweddol wrth i chi siarad, fel y gallwch chi gyfeirio atynt os oes angen. Hyd yn oed os na allant ddarllen yn dda iawn, gall llawer o bobl adnabod geiriau unigol o hyd.
- Os yw eich partner sgwrsio yn ei chael hi'n anodd meddwl am air, gofynnwch iddyn nhw ei sillafu, ei ysgrifennu i lawr, ei dynnu, pwyntio ato neu ba lythyren y mae'n dechrau gyda hi ar siart yr wyddor. Gallwch hefyd eu hannog i 'siarad o'i gwmpas' drwy ei ddisgrifio a defnyddio eu llyfr cyfathrebu os oes ganddynt un.
- Meddwl am bethau eraill y gallwch chi eu defnyddio i helpu'ch sgwrs. Oes gennych chi luniau o'ch gwyliau rydych chi'n siarad amdanynt? Neu beth am eistedd i lawr gydag albwm lluniau, papur newydd neu wefan am rywbeth mae gennych chi ill dau ddiddordeb ynddo, a siarad am hynny gyda'ch gilydd?
- Gofyn iddyn nhw beth maen nhw'n ei chael yn ddefnyddiol. Hefyd gadewch iddyn nhw wybod beth sy'n eich helpu chi yn y sgwrs.

- Ar ôl sgysiau ffurfiol, fel cyfarfod gwaith, gall fod yn ddefnyddiol ysgrifennu a rhannu pwyntiau allweddol. Mewn apwyntiad meddygol, gallai helpu ysgrifennu pwyntiau allweddol ac unrhyw beth y cytunwyd arno.



Pum rheol sgysiau da

1. Dangos parch.
2. Rhoi amser i'r naill a'r llall.
3. Gwranddo.
4. Dangos eich bod yn poeni amdanynt.
5. Peidio byth â thybio.

Hyfforddiant ar-lein am ddim ar gyfer gwell sgysiau

Mae arbenigwyr affasia yng Ngholeg Prifysgol Llundain wedi cynhyrchu adnodd e-ddysgu am ddim wedi'i anelu at deulu a ffrindiau, pobl ag affasia, a gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi. Gallwch ddod o hyd i ddolen i'r adnodd Better Conversations with Aphasia yn **extendstore.ucl.ac.uk**

Hyfforddiant ar-lein am ddim yn Communication Access UK

Mae menter Communication Access UK wedi datblygu'r Symbol Mynediad Cyfathrebu a hyfforddiant i gefnogi cyfathrebu cynhwysol. Gallwch ddysgu mwy yn **communication-access.co.uk/about**

Ble i gael cymorth a gwybodaeth

Gan y Gymdeithas Strôc

Llinell Gymorth Strôc

Mae ein Llinell Gymorth Strôc yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth i unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan strôc, gan gynnwys teulu, ffrindiau a gofalwyr.

Ffoniwch ni ar **0303 3033 100**
o ffôn testun **18001 0303 3033 100**
E-bost **helpline@stroke.org.uk**

Darllenwch ein gwybodaeth

Mewngofnodwch ar **stroke.org.uk**, lle gallwch ddod o hyd i lyfrau lluniau a fideos sy'n gyfeillgar i affasia. Gallwch hefyd ffonio'r Llinell Gymorth Strôc i ofyn am gopiau wedi'u hargraffu o'n canllawiau.

Ffynonellau eraill o gymorth a gwybodaeth

Aphasia Alliance

Gwefan: aphasiaalliance.org

Yn rhestru'r holl brif sefydliadau sy'n ymroddedig i gefnogi pobl ag affasia a'u gofalwyr.

Aphasia Reconnect

Gwefan: aphasiareconnect.org

Gwybodaeth am affasia, ynghyd â grwpiau cymorth.

Brain and Spine Foundation

Gwefan: brainandspine.org.uk

Llinell Gymorth: **0808 808 1000**

Gwybodaeth am gyflyrau sy'n effeithio ar yr ymennydd a'r asgwrn cefn, ynghyd â llinell gymorth a grwpiau cymorth.

The Brain Tumour Charity

Gwefan: thebraintumourcharity.org

Ffôn: **0808 800 0004**

Gwybodaeth am fyw gyda thiwmor yn yr ymennydd, ac anawsterau iaith oherwydd tiwmorau'r ymennydd.

Chest Heart & Stroke Scotland

Gwefan: chss.org.uk

Llinell Gyngor: **0808 801 0899**

E-bost: advice@chss.org.uk

Cymorth cyfathrebu yn yr Alban, gan gynnwys grwpiau a chymorth un-i-un.

Communication Matters

Gwefan: **communicationmatters.org.uk**

Ffôn: **0113 343 1533**

Cyngor ac offer ymarferol ar gyfer pobl sy'n byw gydag anghenion cyfathrebu cymhleth.

Dementia UK

Gwefan: **dementiauk.org**

Ffôn: **0800 888 6678**

Headway

Gwefan: **headway.org.uk**

Ffôn: **0808 800 2244**

Gwybodaeth a chefnogaeth ar gyfer anaf trawmatig i'r ymennydd, gan gynnwys problemau cyfathrebu a gwybyddol.

Say Aphasia

Gwefan: **sayaphasia.org**

Yn cynnig grwpiau ar-lein ac wyneb yn wyneb i bobl ag affasia.

The Tavistock Trust for Aphasia

Gwefan: **aphasiatavistocktrust.org**

Ffôn: **0152 529 0002**

Gwybodaeth am affasia, yr Aphasia Software Finder' a grantiau o hyd at £1,000 i unigolion a grwpiau.

Nodiadau:

[illegible]

Ynglŷn â'n gwybodaeth

Rydym ni am ddarparu'r wybodaeth orau i bobl sy'n cael eu heffeithio gan strôc. Dyna pam rydym ni'n gofyn i oroeswyr strôc a'u teuluoedd, yn ogystal ag arbenigwyr meddygol, ein helpu i roi ein cyhoeddiadau at ei gilydd.



Sut wnaethom ni?

I ddweud wrthym ni beth rydych chi'n ei feddwl o'r canllaw hwn, neu i ofyn am restr o'r ffynonellau a ddefnyddiwyd gennym i'w greu, anfonwch e-bost atom yn **feedback@stroke.org.uk**



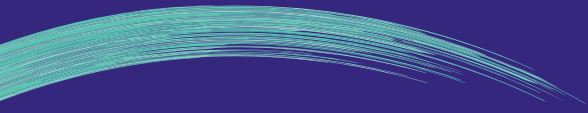
Fformatau hygyrch

Ewch i'n gwefan os ydych chi angen y wybodaeth hon mewn sain, print mawr neu braille.

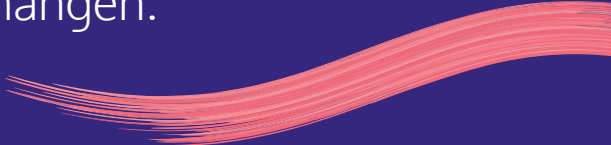


Dylech gael cyngor unigol bob amser

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys gwybodaeth gyffredinol am strôc. Ond os oes gennych chi broblem, dylech gael cyngor unigol gan weithiwr proffesiynol fel meddyg teulu neu fferylllydd. Gall ein Llinell Gymorth hefyd eich helpu i ddod o hyd i gefnogaeth. Rydym ni'n gweithio'n galed iawn i roi'r ffeithiau diweddaraf i chi, ond mae rhai pethau yn newid. Nid ydym yn rheoli'r wybodaeth a ddarperir gan sefydliadau neu wefannau eraill.



Cofiwch, dydych chi ddim ar eich pen
eich hun. Rydym ni yma i'ch cefnogi
drwy gydol eich adferiad, pryd bynnag
y byddwch chi ein hangen.



Cysylltu â ni

Llinell Gymorth Strôc: **0303 3033 100**

O ffôn testun: **18001 0303 3033 100**

E-bost: **helpline@stroke.org.uk**

Gwefan: **stroke.org.uk**

Cymdeithas

Strôc | Stroke
Association

Canfod **cryfder** trwy **geflogaeth**

© Y Gymdeithas Strôc 2025

Fersiwn 6. Cyhoeddwyd Ionawr 2025

I'w adolygu: Medi 2026

Cod yr eitem: **A01F03W**

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