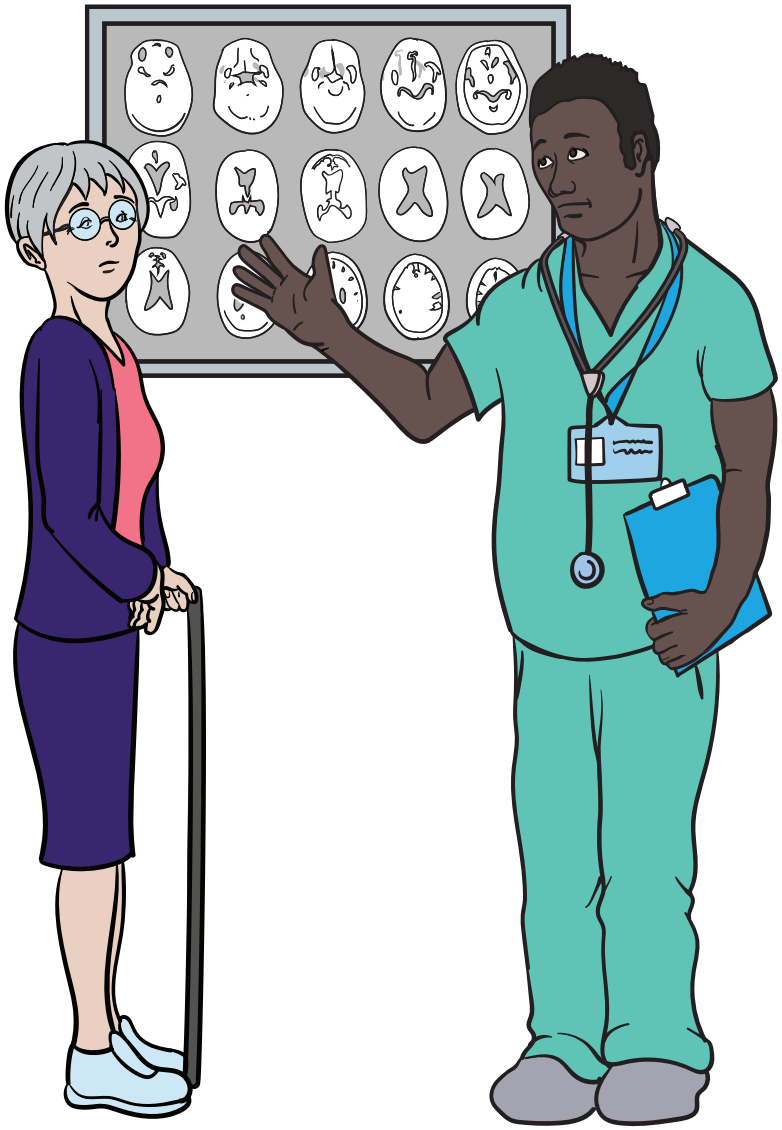
Cymdeithas Strôc | Stroke Association

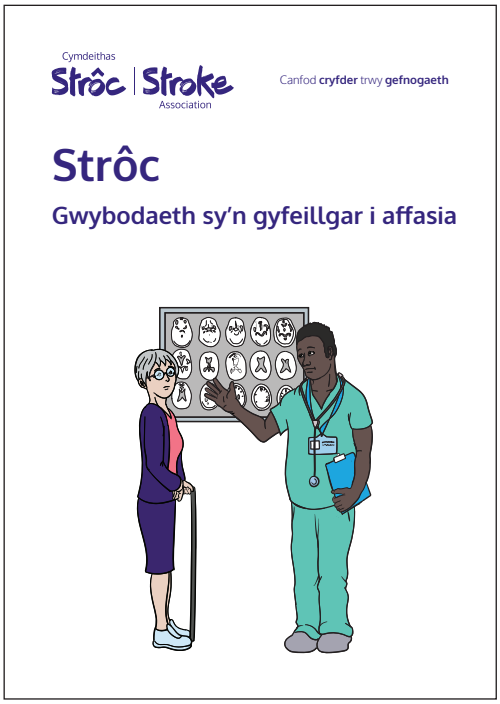
Canfod **cryfder** trwy **gefnogaeth**

Strôc

Gwybodaeth sy'n gyfeillgar i affasia



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

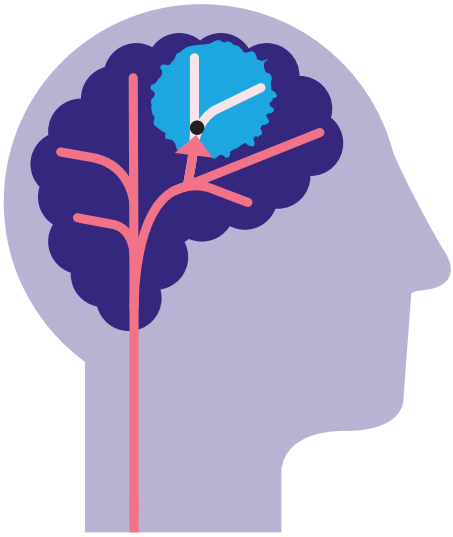
Cadw'n iach 37

Beth yw strôc?

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

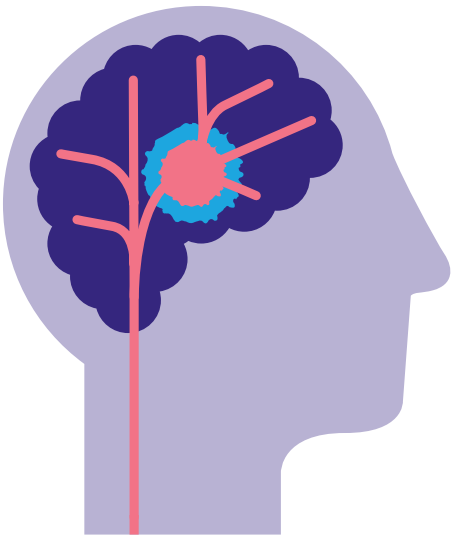
Mae hyn yn **lladd celloedd** yn yr ymennydd.

Mae yna **ddau brif fath** o strôc:



1. Ischaemig:

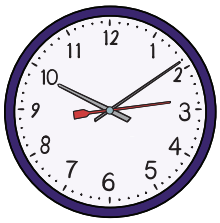
oherwydd **pibell waed wedi'i rhwystro** yn yr ymennydd. Fe'i gelwir yn aml yn **glot**.



2. Gwaedlif:

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

Trawiad isgemig dros dro
(TIA neu strôc fach)



24 hours

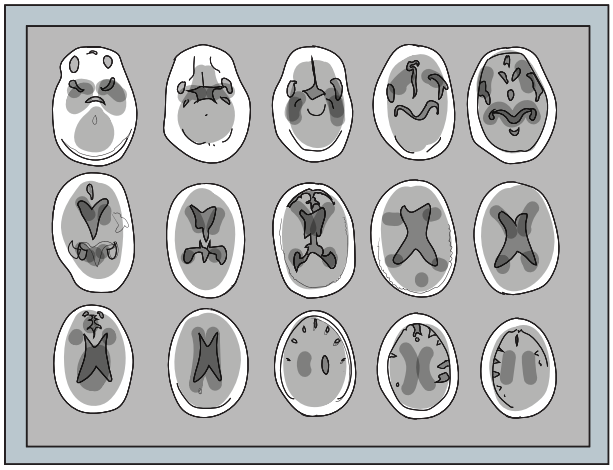
Mae TIA yn strôc sy'n para am **gyfnod byr**.

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**.

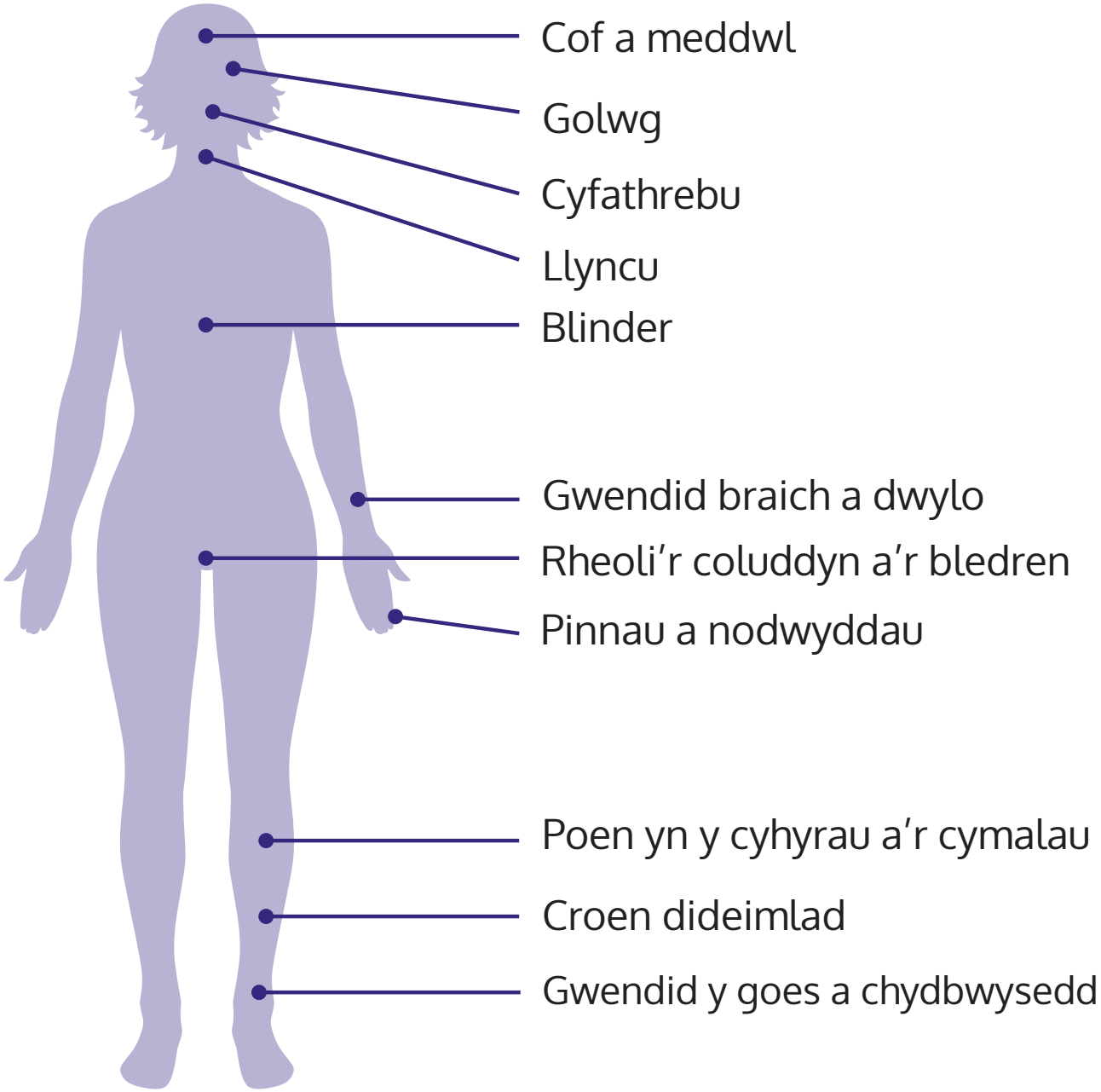
Gall strôc gael **effaith emosiynol**.

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

Mae **effeithiau strôc** yn dibynnu ar:

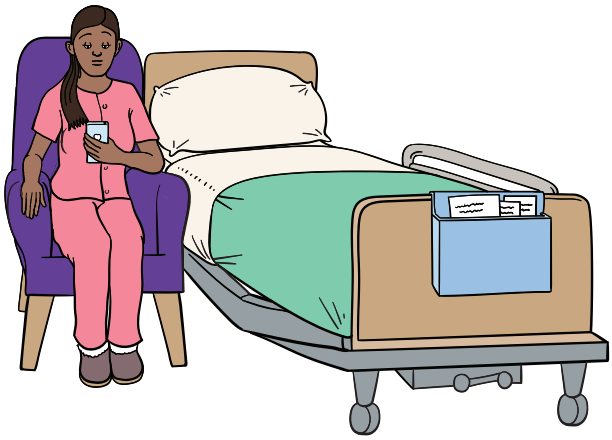
1. Y **rhan** o'ch **ymennydd** sydd wedi'i **difrodi**.
2. **Maint** yr **ardal** sydd wedi'i **difrodi**.

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**.

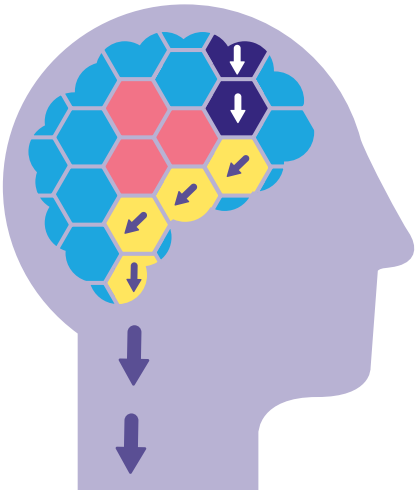
Bydd eich **adferiad** yn **unigryw** i chi.

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**.

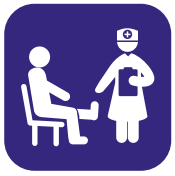
Maen nhw'n rhoi **gweithgareddau** i chi eu **hymarfer**.

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**.

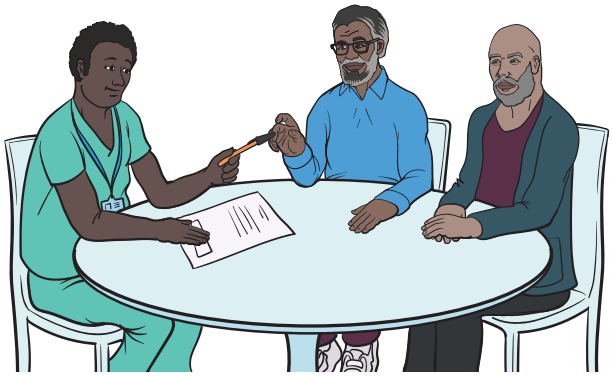
Rydych chi'n parhau i **ymarfer gartref**.

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

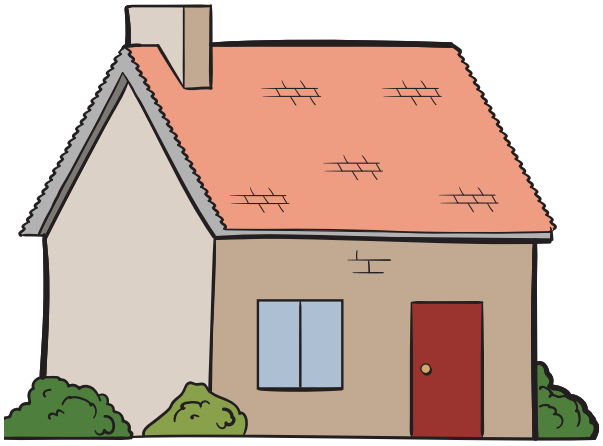
Bydd eich **meddyg teulu yn trefnu** eich gofal a'ch **triniaeth**.

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

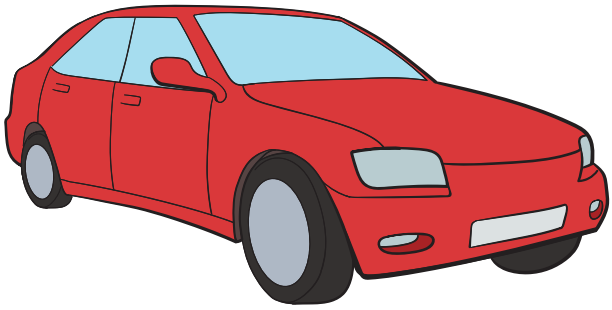


Ar ôl **gadael yr ysbyty**, efallai y byddwch yn:

- 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:

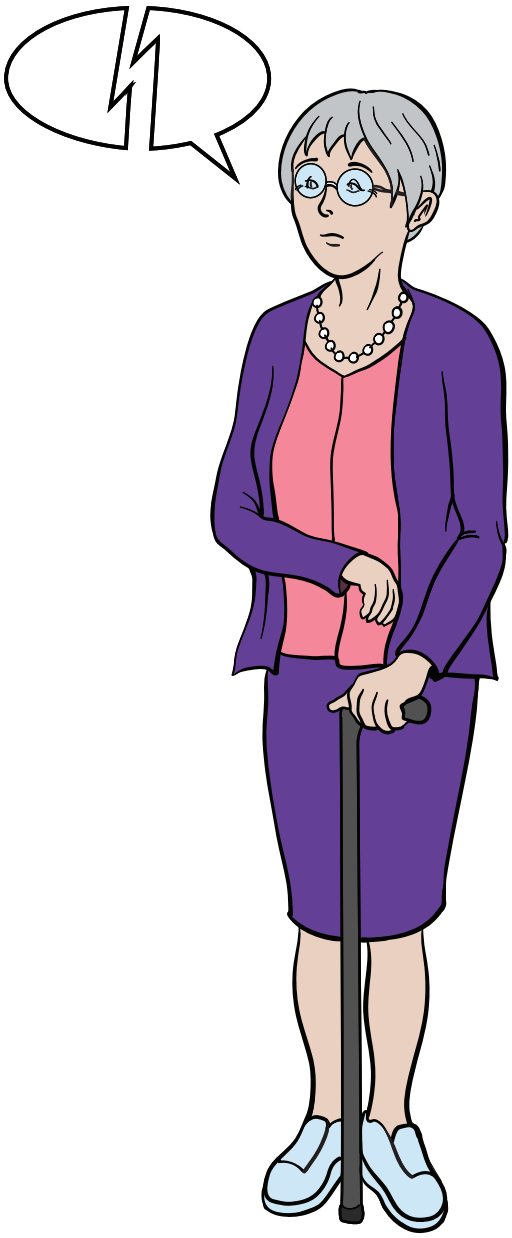
- Darganfod a ydych yn **cael** gyrru.
- Rhowch wybod i'ch cwmni **yswiriant** moduro.

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

- Ar-lein: **stroke.org.uk/driving**
- Ffoniwch ein Llinell Gymorth Strôc **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 **mwy** nag un **math**.

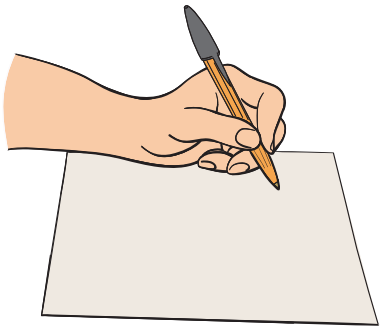
Affasia

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:

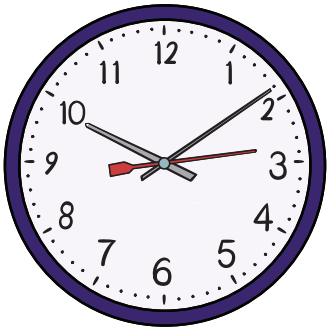
- Siarad.
- Deall beth mae pobl yn ei ddweud.
- Darllen.
- Ysgrifennu.
- Defnyddio rhifau.



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**.

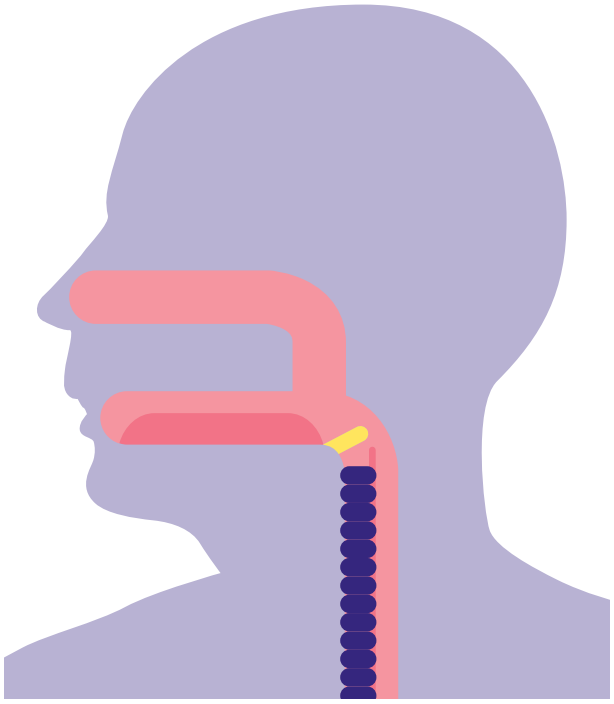
Gallwch **wella dros amser**.

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**.

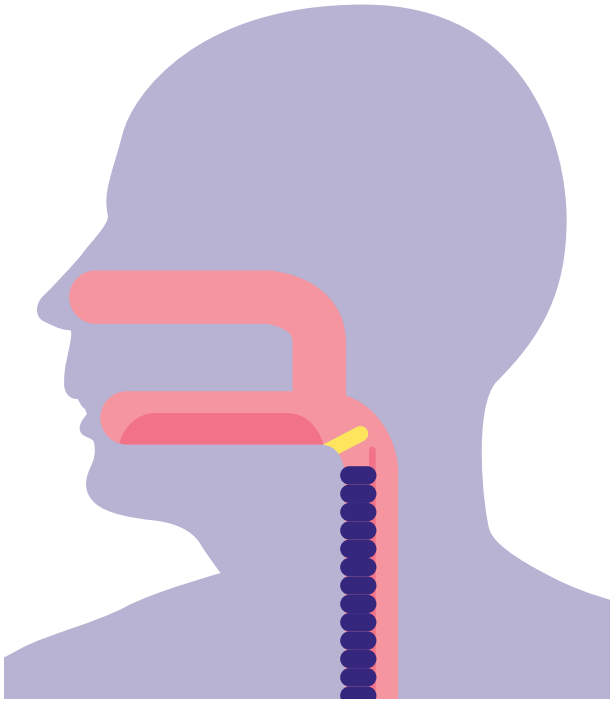
Gall eich lleferydd fod yn **aneglur**.

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

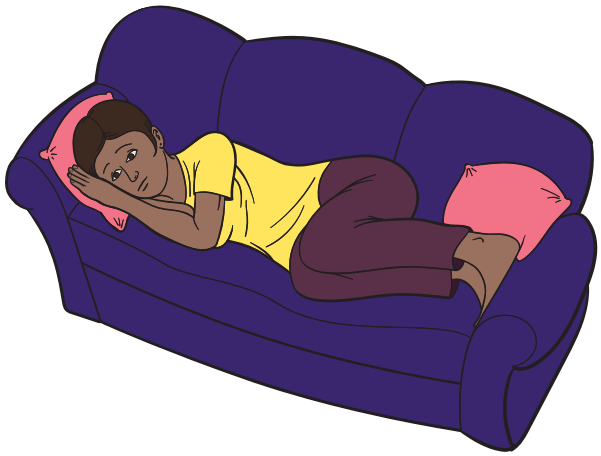


Gall apracsia ei gwneud hi'n anodd **cydlynu symudiad** eich **ceg** a'ch **tafod**.

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**.

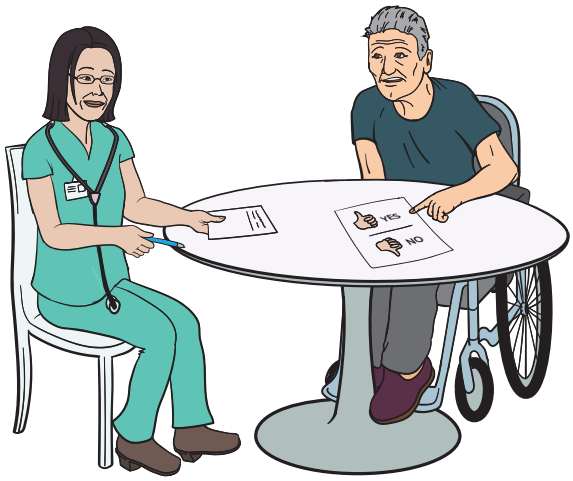
Os oes gennych chi flinder, cysylltwch â'ch **nyrs strôc** neu'ch **meddyg teulu**.

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.

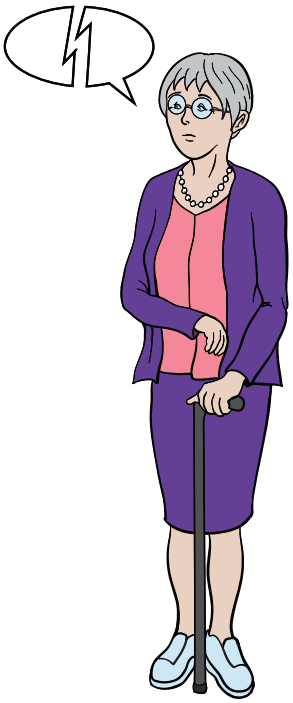
Efallai y byddwch chi'n teimlo'n **ynysig**.

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

Ceisiwch:

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

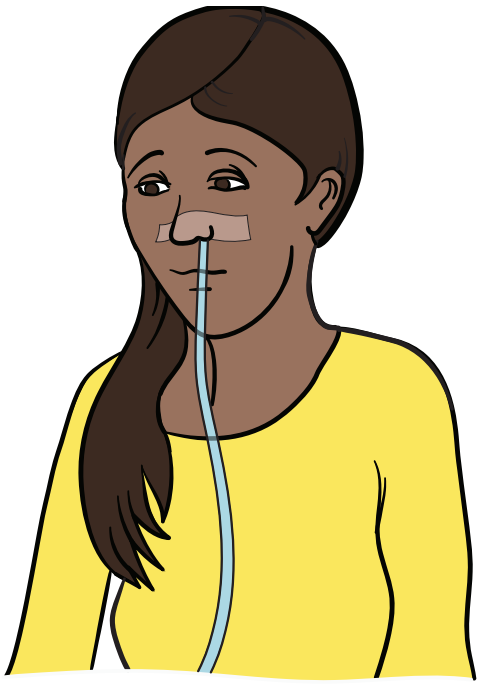
Efallai y byddwch yn cael **anawsterau bwyta, yfed** neu **lyncu**.

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**.

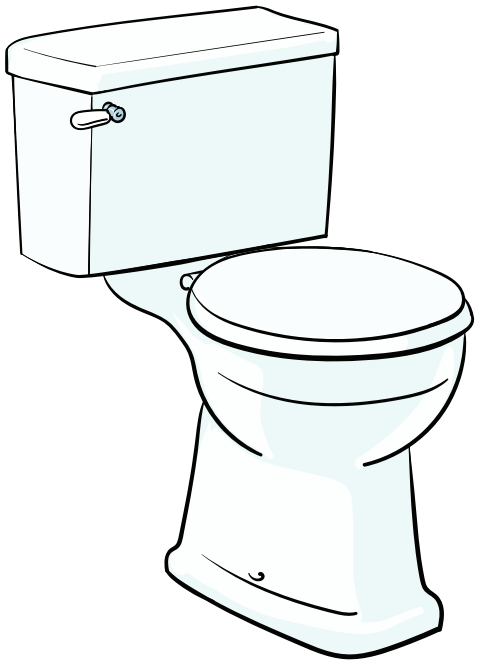
Problemau golwg

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 **diffyg sylw gofodol**.

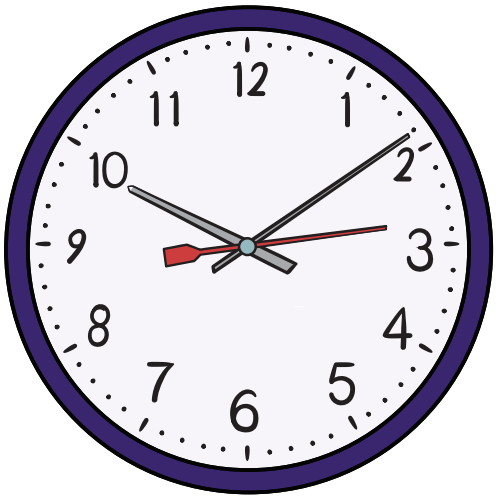
Mae hyn yn golygu bod yn **anymwybodol** o bethau i **un ochr** i chi.

Gallwch gael **newidiadau ymddygiad**.

Mae hyn yn cynnwys:

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

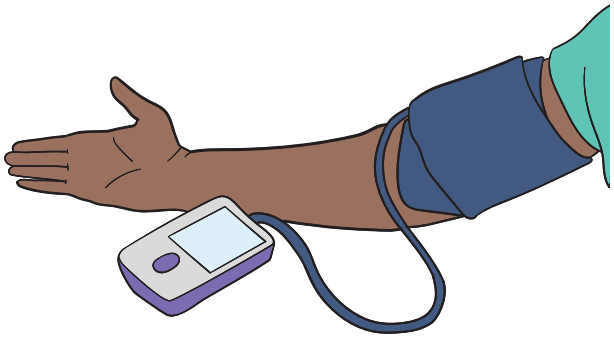
Aros yn iach



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



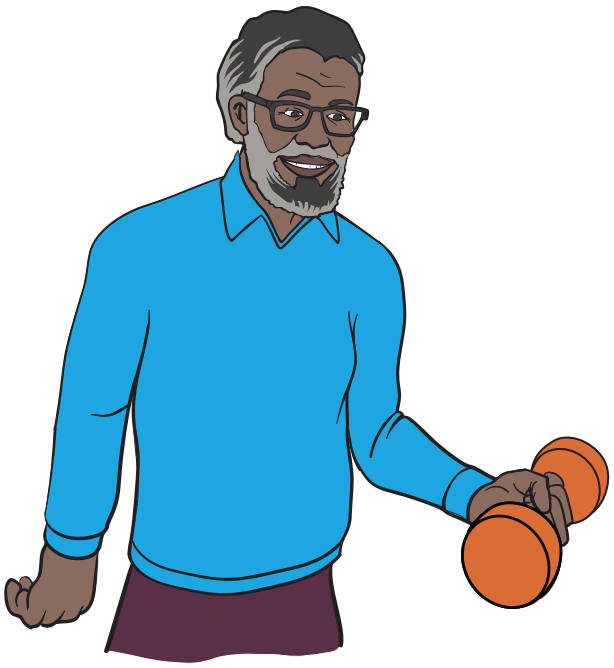
Os oes gennych un o'r **cyflyrau iechyd hyn efallai y bydd angen triniaeth arnoch**:

- Pwysedd gwaed uchel.
- Ffibriliad atrïaidd (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 **egnïol**.
- Bwyta **bwyd iach**.
- **Rhoi'r gorau i ysmygu.**
- **Lleihau alcohol.**

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

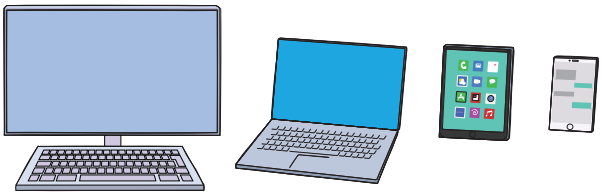
Helpu rhywun i ddarllen y wybodaeth hon?

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 fferyllydd.

Cysylltu â'n **Llinell Gymorth Strôc**: 0303 3033 100

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

Nodiadau:

Nodiadau:

Cofiwch, **nid ydych chi ar eich pen eich hun.**

Rydym yma i'ch **cefnogi** trwy gydol **eich adferiad**, pryd bynnag y byddwch **ein hangen.**

Cysylltwch 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 **gefnogaeth**

Cod yr eitem: **A08C58** © Cymdeithas Strôc 2025
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.

JN 2526-028.4