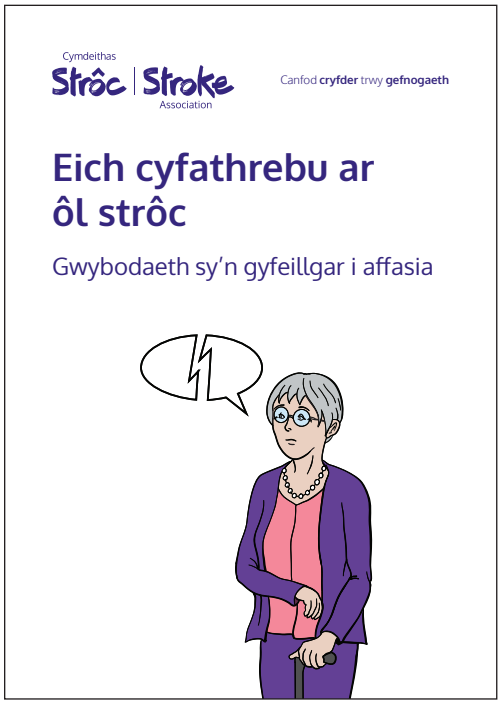
Cymdeithas Strôc | Stroke Association

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

Eich cyfathrebu ar ôl strôc

Gwybodaeth sy'n gyfeillgar i affasia

Yn y canllaw hwn



Mae'r canllaw hwn yn ymwneud ag **affasia** a **phroblemau cyfathrebu** eraill.

Gall affasia 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

Cyfathrebu ar ôl cael strôc 4

Emosiynau a pherthnasoedd 28

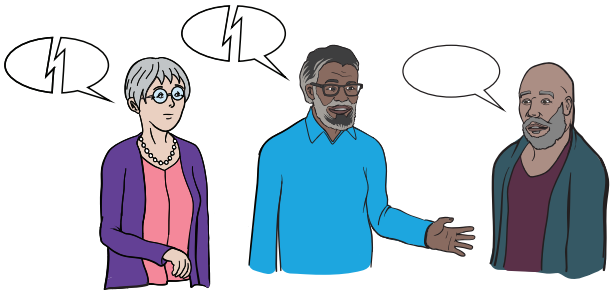
Awgrymiadau cyfathrebu 32

Sut i gael rhagor o wybodaeth am affasia 38

Cyfathrebu ar ôl cael strôc

Ar ôl strôc, gall fod yn **anodd cyfathrebu**.

- Gall fod yn **anodd siarad** a **deall**.
- Gall fod yn anodd **darllen** ac **ysgrifennu**.
- Gall fod yn anodd **defnyddio rhifau**.



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

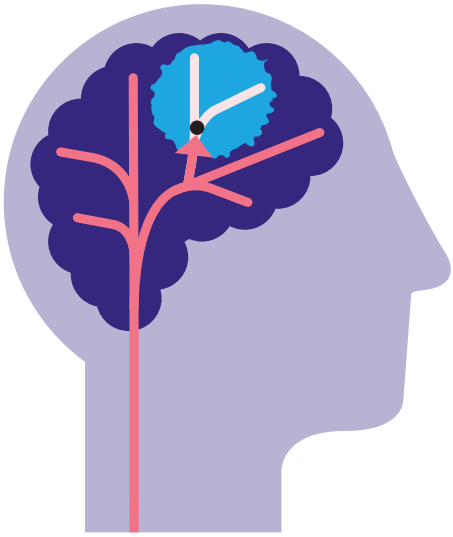
Bydd gan rai pobl **broblemau** cyfathrebu **hirdymor**.

Beth yw strôc?

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

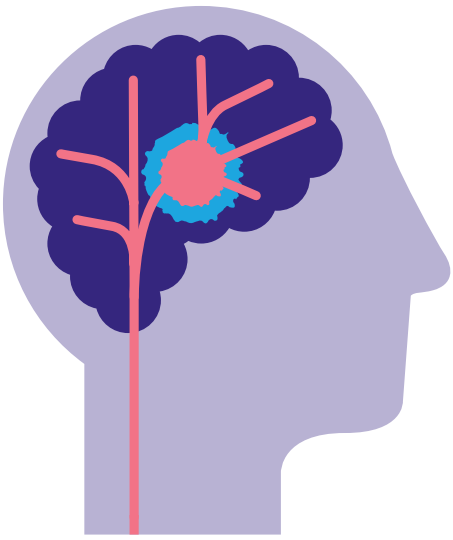
Mae hyn yn **lladd celloedd** yn yr ymennydd.

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.

Effeithiau strôc

Gall strôc **niweidio ardaloedd iaith** eich ymennydd.

Mae hyn yn ei gwneud hi'n **anodd cyfathrebu**.

Gall strôc hefyd **effeithio** ar sut mae'ch **corff** yn gweithio.

Gall **newid** sut rydych chi'n **meddwl** ac yn **teimlo**.

Gall strôc **newid** eich **perthnasoedd**.

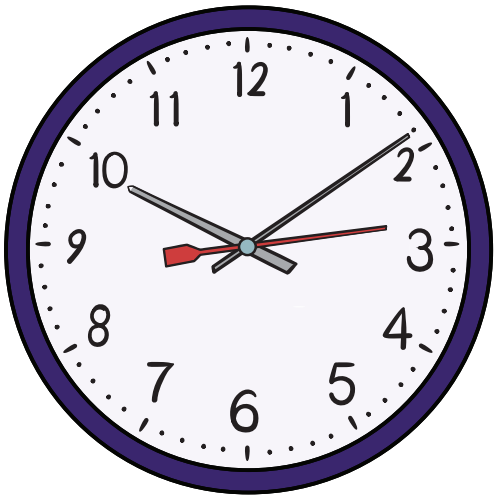
Gall fod yn **anodd cyfathrebu** â'ch **teulu** a'ch **ffrindiau**.

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

A fydd fy nghyfathrebu yn gwella?

Mae **adferiad** yn cychwyn yn **fuan** ar ôl **strôc**.

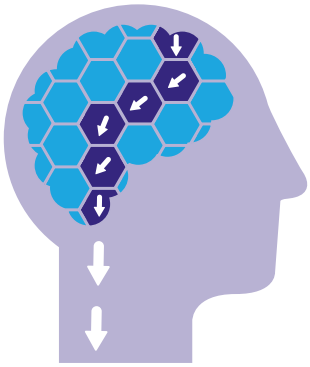
Gallwch **barhau i wella** am **flynyddoedd**.



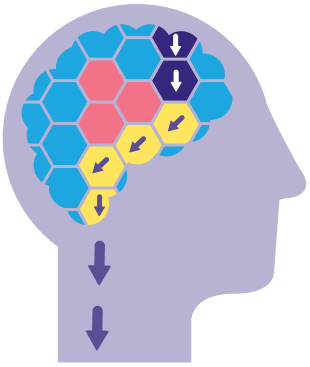
Gall problemau cyfathrebu **bara** am **gyfnod hir**.

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'r cysylltiadau**.

Gall **gweithgareddau therapi helpu** eich adferiad.

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:

- Dysgu **cyfathrebu** mewn **ffyrdd newydd**.
- **Ail-ddysgu** sgiliau **cyfathrebu.**
- Adennill **hyder**.

Sut mae fy nghyfathrebiad yn cael ei effeithio?

Mae'n **wahanol** i **bawb**.

Mae'n dibynnu ar:

1. Y **rhan** o'ch **ymennydd** sydd wedi'i **difrodi**.

2. **Maint** yr **ardal** sydd wedi'i difrodi.

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

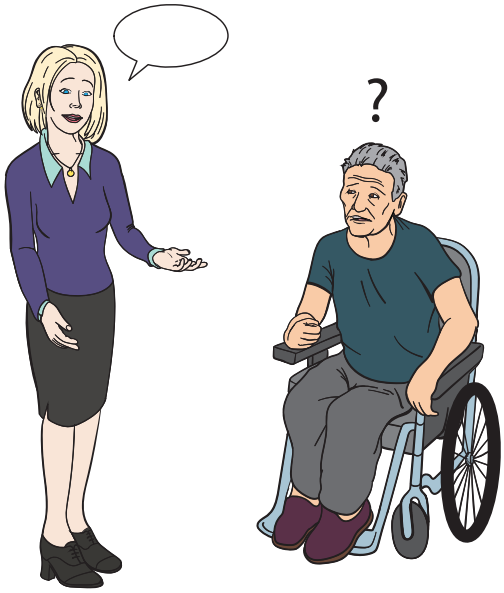
- Affasia.
- Dysarthria.
- Apracsia lleferydd.

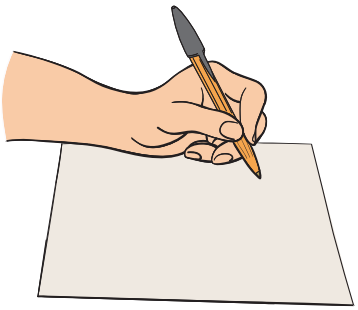
Gallwch gael **mwy nag un math** o broblem cyfathrebu.

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.
- Dod o hyd i'r geiriau cywir.
- Darllen.
- Ysgrifennu.
- Defnyddio rhifau.

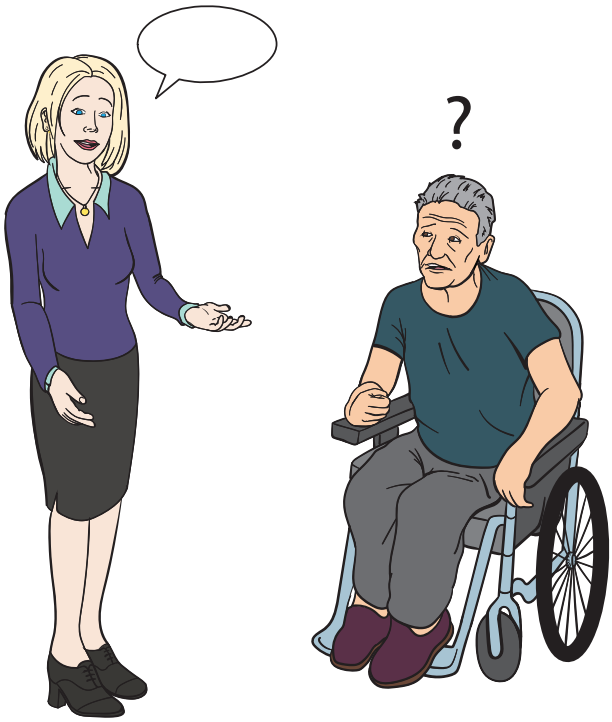
Mae affasia yn golygu bod gennych chi **broblem** wrth ddefnyddio **iaith**.

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

Gwahanol fathau o affasia

Mae **dau brif fath**:

Mynegiannol: mae'n **anodd siarad** a dod o hyd i'r geiriau cywir.

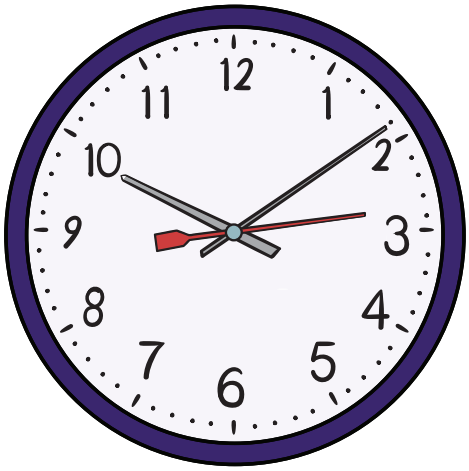


Derbyngar: mae'n **anodd deall** geiriau.

Efallai y byddwch yn:

- Gwybod beth rydych chi eisiau ei ddweud ond **methu dod o hyd** i'r **gair iawn**.
- Cael geiriau yn y **drefn anghywir**, neu ddefnyddio'r **geiriau anghywir**.
- **Methu** dweud **llawer o eiriau.**
- Dim ond gwneud **un gair** neu **sain**.
- Yn ei chael yn **anoddach deall** yr hyn y mae pobl yn ei ddweud.

Gall affasia newid



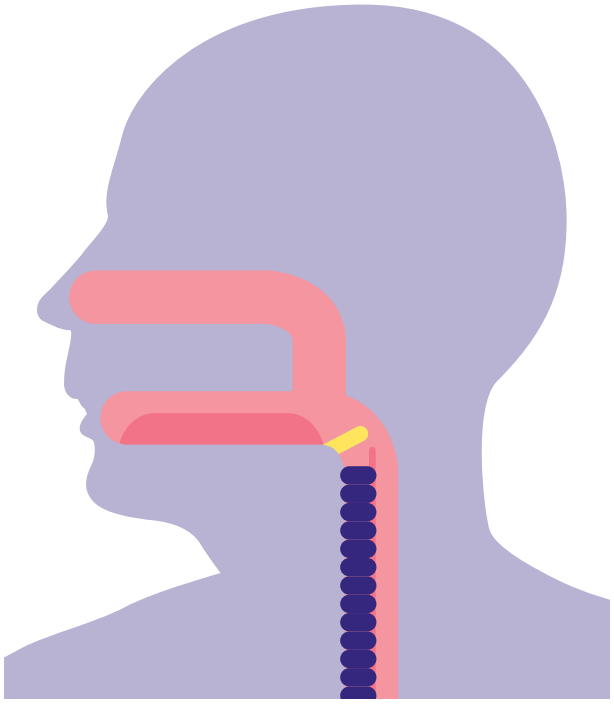
Gallwch **wella dros amser**.

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 hyn ei gwneud hi'n **anodd siarad, bwyta** neu **yfed**.

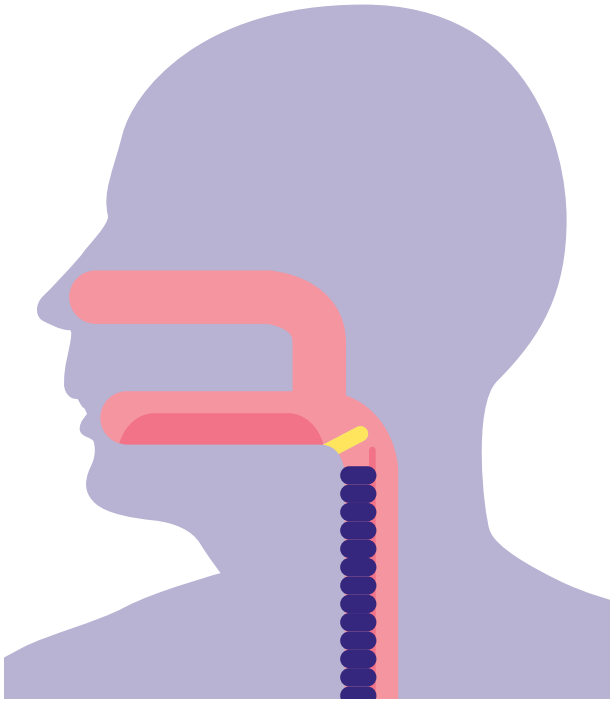
Gall eich lleferydd fod yn **aneglur**.

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

Ar ôl strôc:

- Mae gan fwy na **hanner** o **bobl** ddysarthria.
- 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**.

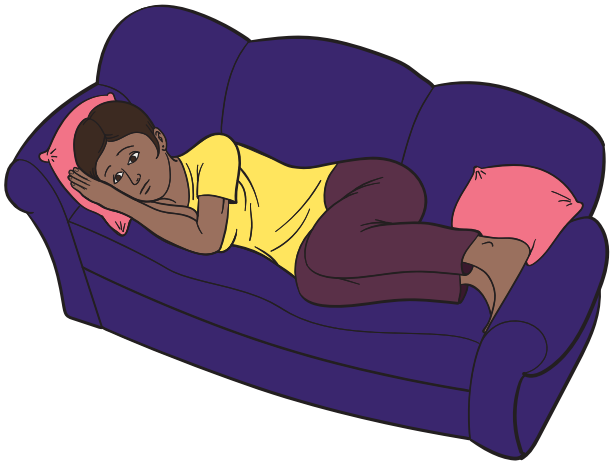
Efallai eich bod chi'n **gwybod** beth yw **gair**, ond **ddim** yn gallu ei **ddweud**.

Gall llawer o bethau eraill effeithio ar gyfathrebu

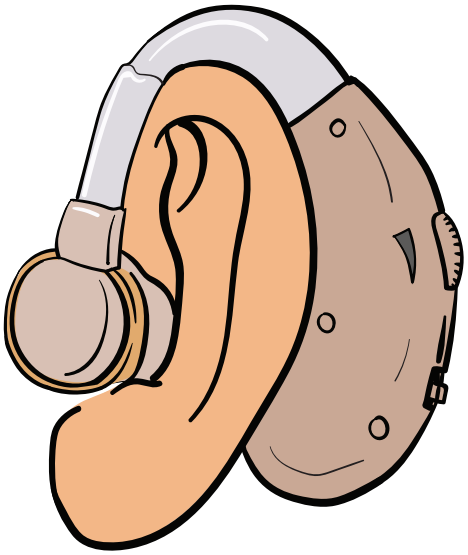
Gall problemau **canolbwyntio** ei gwneud hi'n **anodd dilyn sgwrs**.

Gall problemau **cof** ei gwneud hi'n anodd **cofio** pethau.

Gall problemau **golwg** ei gwneud hi'n anodd **gweld, darllen** a **defnyddio sgriniau**.



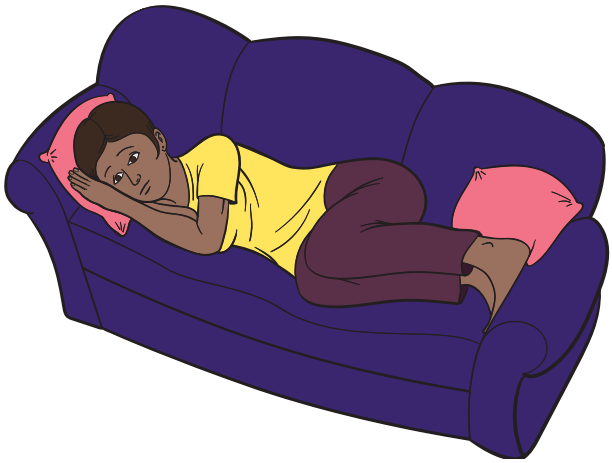
Gall **blinder** ei gwneud hi'n anoddach **meddwl** a **siarad**.



Mae **problemau clywed** yn ei gwneud hi'n anodd dilyn sgwrs.

Gall **teimlo'n bryderus** neu'n isel eich gwneud chi i osgoi siarad.

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**.

Gall blinder ei gwneud hi'n **anoddach cyfathrebu**.

Rhowch **amser** i chi'ch hun **wella**.

Cymerwch seibiannau pan fyddwch yn siarad, darllen neu ysgrifennu.

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

Triniaeth ar gyfer problemau cyfathrebu

Y brif **driniaeth** yw **therapi iaith** a **lleferydd**.

Gall eich helpu i **gyfathrebu'n well**.

Gall therapi **helpu** eich **teulu** i **ddysgu** sut i **gyfathrebu** â chi.

Sut alla i gael therapi iaith a lleferydd?

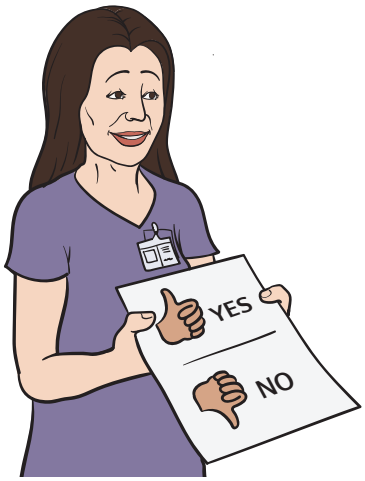
Dylech gael **therapi iaith** a **lleferydd yn fuan** ar ôl cael strôc.

Gall ddigwydd **yn yr ysbyty** neu ar ôl i chi adael.

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

Os **na chawsoch** therapi, neu os oes **angen mwy** o therapi arnoch, **cysylltwch** â'ch **meddyg teulu**.

Beth sy'n digwydd mewn therapi iaith a lleferydd?



Bydd eich **therapydd** yn eich **asesu**.

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

Mae'r therapydd yn rhoi **gweithgareddau** i chi eu **hymarfer**.

Mae'r **gweithgareddau** yn eich **helpu** i gyrraedd eich **nodau**.

Bydd y therapydd yn gweithio gyda **chi a'ch teulu** i'ch helpu i gyfathrebu.

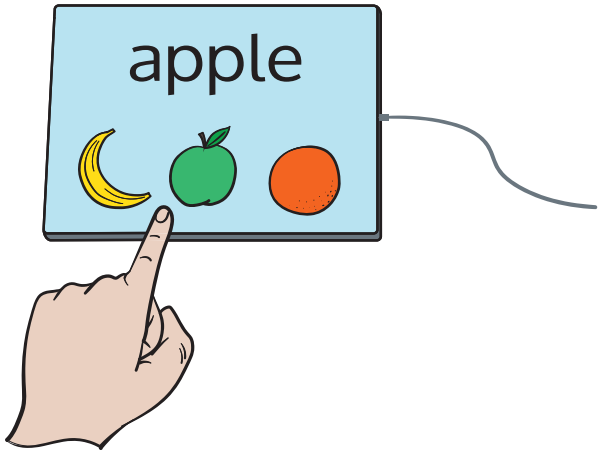
Beth fydd eich nodau?

Bydd eich **nodau** yn **bersonol** i chi.

Gallent gynnwys:

- **Ffonio** ffrind.
- **Ysgrifennu** rhestr siopa.
- Dilyn **cyfarwyddiadau**.
- **Darllen** llyfr.

Mewn therapi, byddwch yn ailddysgu sgiliau iaith



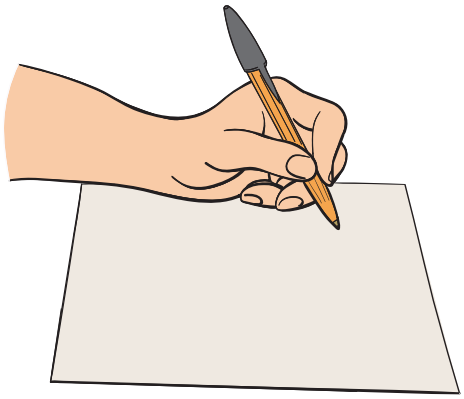
Efallai y byddwch chi'n gwneud **ymarferion** fel:

- **Paru geiriau** â lluniau.
- Rhoi geiriau mewn **categorïau**.
- Dod o hyd i **eiriau sy'n odli**.
- Gwneud **brawddegau**.
- Cael **sgyrsiau**.

Dysgu ffyrdd newydd o gyfathrebu

Mae **cyfathrebu** yn fwy na dim ond lleferydd.

Mewn therapi, efallai y byddwch chi'n **dysgu cyfathrebu** gan ddefnyddio:



- Arlunio.
- Darllen.
- Gwrando.
- Ystum.
- Technoleg.
- Cyswllt llygaid.
- Cyffwrdd.
- Iaith gorfforol.
- Tôn y llais.
- Mynegiant wynebol.
- Ysgrifennu.

Emosiynau a pherthnasoedd

Ar ôl strôc, mae llawer o bobl yn teimlo:

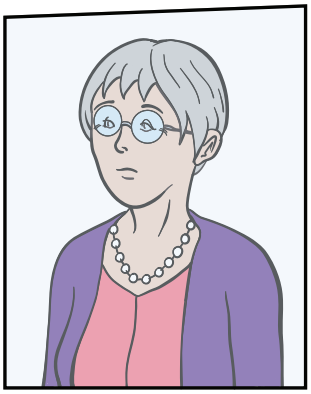
- Yn **drist** neu'n **isel**.
- Yn **ddig** ac yn **rhwystredig**.
- Ymdeimlad o **golled**.
- **Galar**.

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

Ond os oes gennych y teimladau hyn am **amser hir**, dylech ofyn am **help**.

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

Sut rydych chi'n gweld eich hun



Gall problemau cyfathrebu **newid** eich **bywyd**.

Ond rydych chi'n dal i fod **yr un person**.

Gyda chymorth, gallwch ddod o hyd i **ffyrdd newydd** o **gyfathrebu**.

Gallwch ddod o hyd i ffyrdd newydd o **fwynhau bywyd**.

Eich perthnasau

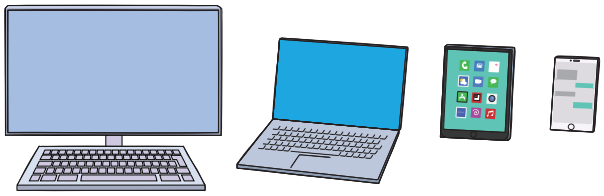
Gall cael problemau cyfathrebu **effeithio** ar eich **perthnasoedd**.

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

Gallech **roi cynnig** ar rai o'r pethau hyn:

- Gall **teulu** neu **ffrindiau** eich helpu i **ymarfer** cyfathrebu.

- **Cwrdd â phobl** eraill sydd wedi'u heffeithio gan strôc.
  - Ymuno â **Grŵp Cymorth Strôc**.
  - Ymwelwch â'n **Cymuned Ar-lein**.



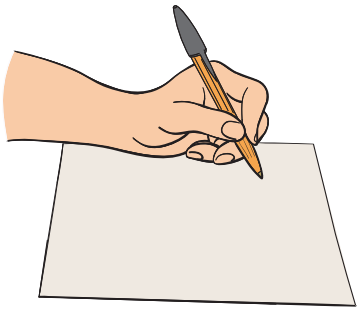
- **Defnyddio technoleg** i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.
  - Defnyddio galwadau ffôn, e-byst, negeseuon testun neu alwadau fideo.

- Cael **cymorth proffesiynol** gyda phroblemau perthynas.
  - Chwiliwch am **gwnsela** perthynas a **therapi** teulu.

Awgrymiadau cyfathrebu

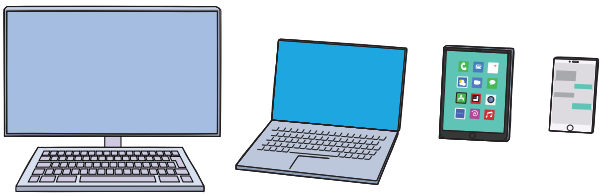
Defnyddiwch wahanol ffyrdd o gyfathrebu

- Defnyddiwch **ystumiau**, fel pwyntio.



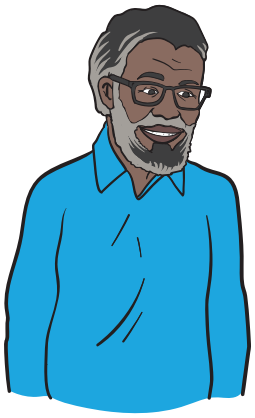
- Defnyddiwch feiro a phapur i **ysgrifennu** a **thynnu llun**.

- **Dangos lluniau.**



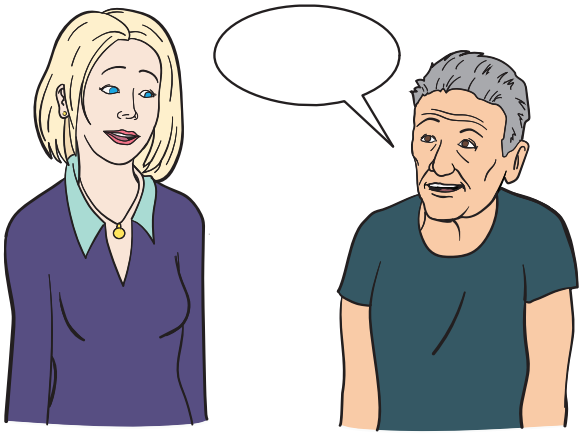
- **Defnyddio technoleg.**

Beth all eich helpu



- Dod o hyd i **le tawel**.
- Dewiswch **adeg** pan fydd gennych chi ychydig o **egni**.
- Mae'r sgwrsio yn flinedig: cymerwch **seibiant**.

Sut gall pobl eraill eich helpu chi

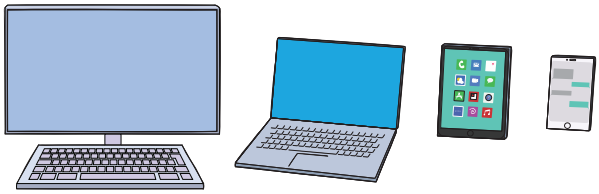


Pan fyddwch chi'n **siarad** â rhywun, fe ddylen nhw:

- Gwirio eich bod yn **deall**.
- Gwirio ymatebion '**ie**' a '**na**'.
- Rhoi eu **sylw llawn**.
- Rhoi **amser** i chi siarad..
- **Siarad yn glir** ond nid gwaeddi.
- Siarad am **un syniad** ar y tro.

Dylen nhw gofio **nad** yw affasia yn eich gwneud chi'n **llai deallus**.

Defnyddio technoleg



Yn fuan ar ôl strôc, efallai y byddwch yn ei chael hi'n **anodd defnyddio technoleg**.

- Gall gwefannau fod yn **anodd** eu **darllen**.

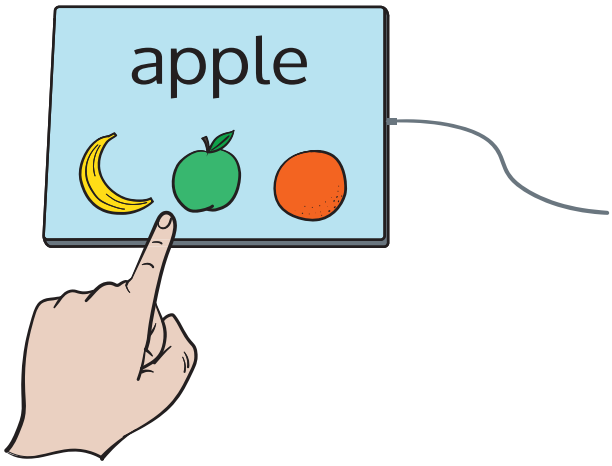
- Gall **sgriniau** ffôn ymddangos yn rhy **llachar**.

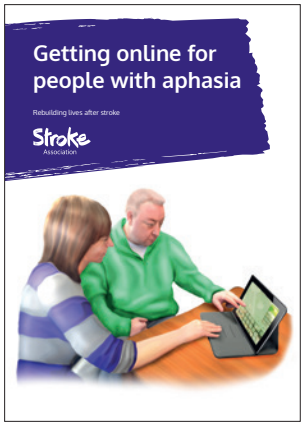
- Gallai **blinder** ei gwneud hi'n anoddach defnyddio technoleg.

Efallai y bydd angen i chi **ailddysgu** sut i **ddefnyddio technoleg**.

Mae llawer o bobl yn dweud bod **technoleg** yn eu **helpu**.

- Mae **fideos** yn eich helpu i **ddysgu** am strôc.
- **Cwrdd** â **goroeswyr strôc** eraill ar-lein.
- **Chwilio** am **gefnogaeth** a thriniaeth ar-lein.
- Cael **cymorth ariannol** ar-lein.
- **Gweld ffrindiau** ar alwadau fideo.
- Defnyddio **apiau therapi**.





Cewch ragor o syniadau yn 'Mynediad ar-lein i bobl ag affasia' **stroke.org.uk/getting-online**

Defnyddio cerdyn cyfathrebu

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.

JN 2324-01

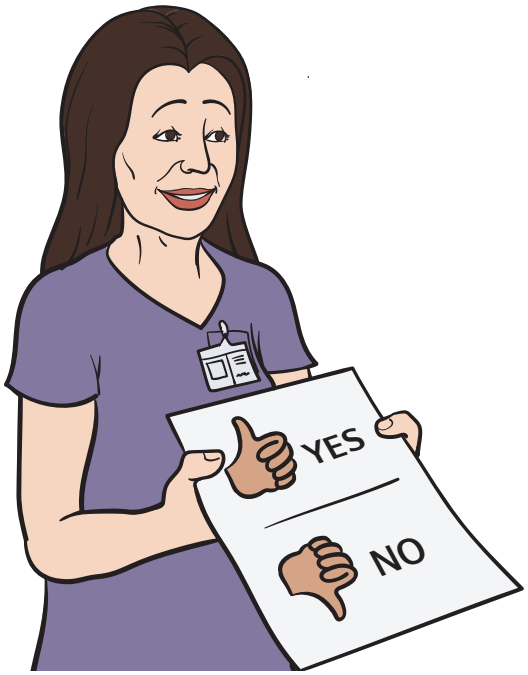
Mae **cerdyn cyfathrebu** yn ffitio yn eich waled neu **boced**.

Gallwch ei ddefnyddio i **ddweud wrth bobl** am eich **problem cyfathrebu** ar ôl strôc.

Defnyddiwch y cerdyn pan fyddwch chi'n **mynd allan**.

Gallwch archebu **mwy o gardiau** o'n **siop ar-lein**.
stroke.org.uk/aphasia

Sut i gael rhagor o wybodaeth am affasia



Siaradwch â'ch therapydd **iaith a lleferydd.**

Mae **Cynghrair Affasia (Aphasia Alliance)** yn cynnwys yr holl sefydliadau **affasia** yn y **DU**.

aphasiaalliance.org

Ewch i **stroke.org.uk am fideos** ac **adnoddau**.

Defnyddio'r canllaw hwn ar gyfer cyflyrau eraill

Mae'r canllaw hwn yn ymwneud â **phroblemau cyfathrebu** oherwydd **strôc**.

Ond gall hefyd fod o **gymorth** os oes gennych **affasia** oherwydd:

- **Dementia** neu affasia blaengar cynradd.
- **Tiwmor** ar yr ymennydd.
- **Anaf** i'r pen.

Helpu rhywun i ddarllen y wybodaeth hon?

Dyma rai awgrymiadau.

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

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 tudalennau.
- **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.

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**

Fformatau hygyrch

I ofyn am sain neu braille, e-bostiwch **helpline@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: **A08C59** © 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