



# Cofnod Strôc Personol



Cymdeithas

**Strôc** | **Stroke**  
Association

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

**Enw:**

**Rhif y GIG:**

**Enw'r ysbyty:**

Mae'r Cofnod Strôc Personol hwn i chi ei gadw.

- Gallwch fynd ag ef gyda chi i apwyntiadau.
- Bydd yn eich helpu i ddeall beth sydd wedi digwydd.
- Bydd yn eich helpu i ddod o hyd i gymorth pan fydd ei angen arnoch.

Cyn i chi adael yr ysbyty, byddwch chi ac aelod o'ch tîm strôc yn llenwi eich Cofnod Strôc Personol gyda'ch gilydd.

Gall fod yn ddefnyddiol mynd trwy eich cofnod a meddwl am beth sy'n bwysig i chi cyn i chi siarad â'ch tîm strôc.

**Ydych chi eisiau i unrhyw un rydych chi'n ei adnabod eich helpu gyda'r cofnod hwn?**

**Ydw**

**Nac ydw**

**Os ydych, pwy ydyn nhw a sut gallwn ni gysylltu â nhw?**

## Nodiadau

## Beth sy'n bwysig i mi

Defnyddiwch y dudalen hon i feddwl am beth sy'n bwysig i chi. Gallai hyn gynnwys pobl, arferion, lleoedd a phethau pwysig.

**Beth sy'n fwyaf pwysig i mi am fy mywyd?**

**Beth yw'r pethau roeddwn i'n arfer eu gwneud yr hoffwn i weithio tuag at eu gwneud eto?**

**Beth ydw i'n poeni amdano yn fy mywyd ar hyn o bryd?**

## Pa gymorth fydda' i ei angen i barhau mor iach â phosibl

**Beth fydda' i'n ei wneud?**

**Beth fydd fy nheulu, ffrindiau a chymdogion yn ei wneud?**

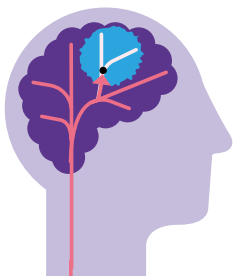
**Pa help arall fydd ei angen arna' i?**

# Fy strôc a'm triniaeth

Dyddiad y strôc:

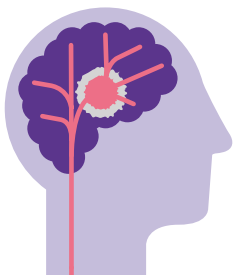
Pa fath o strôc ges i?

Ticiwch flwch isod



## 1. Isgemig:

oherwydd llestr gwaed wedi'i rwystro yn yr ymennydd.



## 2. Gwaedlifol:

oherwydd gwaedu yn yr ymennydd neu o'i gwmpas.

Pa driniaeth ges i ar gyfer fy strôc?

Ble yn yr ymennydd digwyddodd fy strôc?

Ticiwch

## Llabed flaen

- Cynllunio a datrys problemau.
- Ymddygiad.
- Symudiad.
- Lleferydd.

## Llabed parwydol

- Blas, arogl, clyw, cyffyrddiad.

## Llabed y gweigl

- Golwg.

## Serebelwm

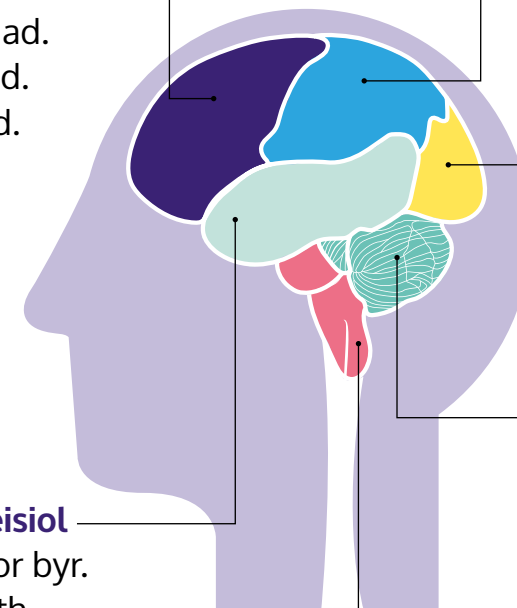
- Cydbwysedd a chydlynu.

## Llabed arleisiol

- Cof tymor byr.
- Deall iaith.
- Adnabod wynebau a gwrthrychau.

## Coesyn yr ymennydd

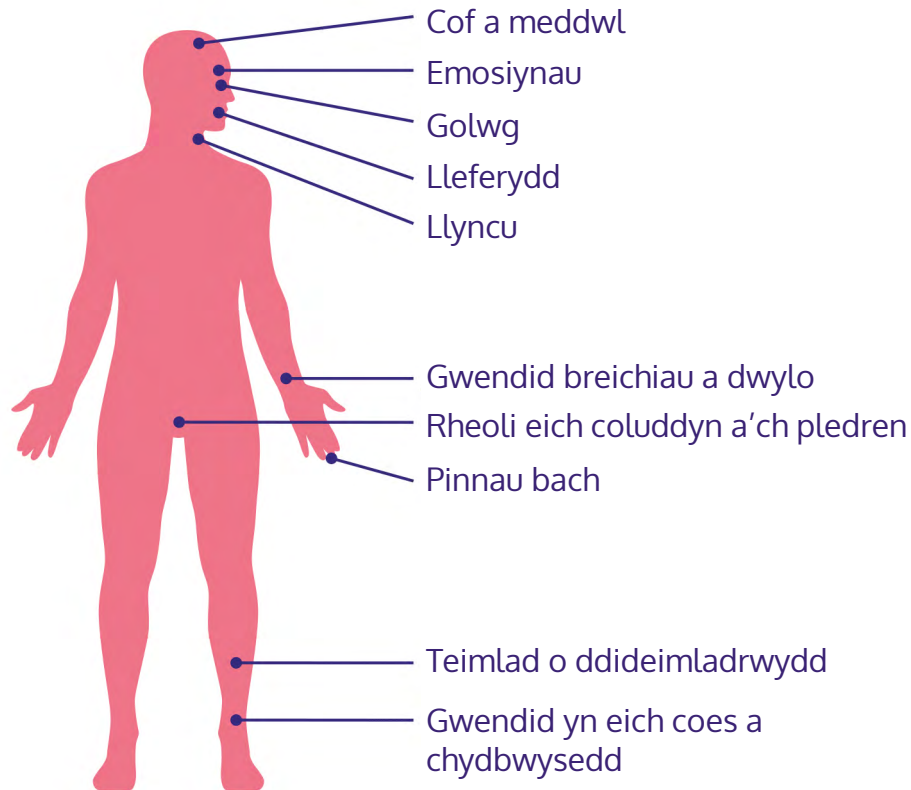
- Swyddogaethau bywyd hanfodol (anadlu, curiad calon).



A ddigwyddodd fy strôc ar ochr chwith neu dde fy ymennydd?

## Sut mae fy strôc yn effeithio arna' i?

Ticiwch



## Effeithiau llai gweladwy

Nid yw holl effeithiau strôc yn weladwy.

Gall strôc wneud i chi deimlo'n emosiynol, yn drist neu'n bryderus.

Mae rhai pobl yn teimlo eu bod wedi colli hyder. Gall teulu a ffrindiau deimlo'n drist ac yn ofidus hefyd.

Mae gan rai pobl:

- Blinder (teimlo'n flinedig iawn).
- Problemau gyda chyfathrebu.
- Problemau gyda'r cof a meddwl.
- Problemau sylwi ar bethau ar un ochr.

I gael mwy o wybodaeth am effeithiau strôc, ewch i

**[stroke.org.uk/effects-of-stroke](http://stroke.org.uk/effects-of-stroke)** neu ffoniwch y Llinell Gymorth i gael copïau papur.

## Unrhyw effeithiau eraill?

## Pa effeithiau ydw i'n poeni fwyaf amdanynt?

## Fy adferiad

### Sut mae adferiad yn digwydd?

Mae adferiad yn digwydd gyflymaf yn yr wythnosau a'r misoedd ar ôl strôc, ond gall barhau am flynyddoedd. Mae eich strôc a'ch adferiad yn unigryw i chi.

Mae eich ymennydd yn anhygoel! Ar ôl strôc, gall ailadeiladu cysylltiadau rhwng celloedd yr ymennydd. Mae hyn yn eich galluogi i adennill rhai galluoedd ar ôl strôc.

Mae ymarfer gweithgareddau adsefydlu yn helpu gyda'ch adferiad. Gall meddwl am beth sy'n bwysig i chi yn eich bywyd eich helpu i bennu nodau ar gyfer eich adferiad. Meddyliwch am y pethau rydych chi'n hoffi eu gwneud, y pethau nad ydych chi'n hoffi eu gwneud a'r pethau rydych chi eisiau gallu eu gwneud.

### Beth yw fy nodau ar gyfer fy adferiad?

### Pa gymorth fydd ei angen arna' i i adfer?

### Beth arall sydd angen i mi ei wybod amdana' i a'm strôc?

# Cadw fy hun yn iach

Beth fyddaf yn ei wneud i gadw fy hun yn iach?

Sut galla' i leihau fy risg o gael strôc arall?

Os oes angen i mi wneud newidiadau i'm ffordd o fyw, beth alla' i roi cynnig arno yn gyntaf?

I gael mwy o wybodaeth am leihau eich risg o gael strôc, ewch i [stroke.org.uk/prevention](http://stroke.org.uk/prevention)

## Arwyddion strôc

Mae'n hanfodol gwybod sut i adnabod arwyddion o strôc ynoch chi eich hun neu rywun arall.

Gall y prawf NESA eich helpu i wneud hyn. Ffoniwch **999** bob amser os oes gennych unrhyw arwydd o strôc.

## Ydych chi'n amau strôc?

### Cofiwch y cam NESA a ffoniwch 999



Nam  
ar eich  
wyneb



Estyn



Siarad



Amser

Mae'r prawf NESA yn helpu i adnabod y tri symptom mwyaf cyffredin o strôc.

Ond mae arwyddion eraill y dylech chi bob amser eu cymryd o ddifrif.

### Mae'r rhain yn cynnwys:

- Gwendid neu fferdod sydyn ar un ochr y corff, gan gynnwys coesau, dwylo neu draed.
- Anhawster sydyn dod o hyd i eiriau neu siarad mewn brawddegau clir.
- Golwg aneglur neu golli golwg yn sydyn mewn un llygad neu'r ddwy.
- Colli cof neu ddryswch sydyn. Pendro sydyn, ansefydlogrwydd neu gwmp sydyn.
- Cur pen sydyn, difrifol.

I gael mwy o wybodaeth am arwyddion o strôc, ewch i [stroke.org.uk/fast](http://stroke.org.uk/fast)

## Beth sydd angen i mi ei wybod am fy meddyginiaeth?

Cewch hyd i restr o feddyginiaeth yn eich Crynodeb Rhyddhau a phresgripsiwn.



Mae cymryd y feddyginiaeth sydd ei hangen arnoch yn bwysig iawn i'ch helpu i gadw'n iach.



Gall eich nyrs strôc, fferyllydd neu feddyg teulu roi help a chyngor am feddyginiaeth.



Os oes gennych unrhyw sgîl-ffeithiau, peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu fferyllydd am help.

### Sut mae fy meddyginiaeth yn fy helpu?

### Am ba hyd y bydd angen i mi gymryd fy meddyginiaeth?

### A fydd fy meddyginiaeth yn newid?

### Pwy alla' i ofyn am help gyda fy meddyginiaeth?

# Y camau nesaf

## Efallai y cewch eich cyfeirio at:

- Wasanaethau adsefydlu arbenigol, a fydd yn darparu therapi i chi gartref.
- Gwasanaethau cymdeithasol, a fydd yn helpu gyda'ch trefn ddyddiol.
- Y Gymdeithas Strôc, a all siarad am y gefnogaeth sydd ar gael i chi.

## Gan bwy y byddaf yn clywed nesaf?

Enw'r person neu'r tîm	Rheswm	Pryd

Enw'r person neu'r tîm	Rheswm	Pryd

# Fy nghysylltiadau

Rhif cyswllt tîm strôc y GIG:

Gyda beth y gallan nhw fy nghefnogi?

Rhif cyswllt gwasanaethau cymdeithasol i oedolion:

Gyda beth y gallan nhw fy nghefnogi?



**Peidiwch ag anghofio, mae eich meddyg teulu yn gyswllt allweddol i gael cymorth gyda rheoli effeithiau eich strôc a'ch meddyginiaeth.**

Gyda phwy arall y galla' i siarad neu ofyn am help?

# Ble i gael mwy o help a gwybodaeth

## Gan y Gymdeithas Strôc

### Siaradwch â ni

Mae ein Llinell Gymorth Strôc ar gyfer unrhyw un sydd wedi cael ei effeithio gan strôc, gan gynnwys teulu, ffrindiau a gofalywyr. Gall y Llinell Gymorth roi gwybodaeth a chefnogaeth i chi ar unrhyw agwedd ar strôc.

---

Ffoniwch ni ar **0303 3033 100**  
o ffôn testun **18001 0303 3033 100**  
neu e-bost [helpline@stroke.org.uk](mailto:helpline@stroke.org.uk)

---

### Darllenwch ein gwybodaeth

Mewngofnodwch i [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk), lle gallwch ddod o hyd i wybodaeth hawdd ei deall, fideos a chymuned ar-lein i'ch cefnogi.

Gallwch hefyd ffonio'r Llinell Gymorth Strôc i ofyn am gopiâu printiedig o'n canllawiau.

**Siaradwch â phobl eraill sydd wedi cael eu heffeithio gan strôc**  
Efallai bod grŵp cymorth strôc yn eich ardal leol lle gallwch chi gwrdd â phobl eraill sydd wedi cael eu heffeithio gan strôc. Gallwch hefyd gysylltu ag eraill ar-lein ar ein Cymuned Ar-lein, neu gofrestru ar gyfer sgwrs ffôn wythnosol gydag un o'n gwirfoddolwyr hyfforddedig.

---

Ffoniwch ein Llinell Gymorth neu ewch i [stroke.org.uk/support](http://stroke.org.uk/support) i gael mwy o wybodaeth am grwpiau cymorth strôc a chefnogaeth arall.

---

## Cymorth gydag iechyd a bywyd bob dydd

### Help i ofalwyr

Mae gennym wybodaeth am ofalu am rywun ar ôl strôc ar [stroke.org.uk/caring](http://stroke.org.uk/caring), neu fffoniwch ein Llinell Gymorth i gael copiâu papur. I gael cyngor unigol ar gyllid a chymorth i ofalwyr, cysylltwch â Carers UK. Gwefan [carersuk.org](http://carersuk.org) Llinell gymorth **0808 808 7777**.

### Cael yr help sydd ei angen arnoch

Mewn rhai rhannau o'r DU, gall fod yn anodd cael yr holl therapi a chymorth sydd eu hangen ar oroeswyr strôc a gofalywyr. I gael gwybodaeth am gael y cymorth sydd ei angen arnoch, cysylltwch â'n Llinell Gymorth.

### Gofyn am adolygiad ar ôl strôc

Dylech gael adolygiad o'ch anghenion ar ôl y strôc, ar ôl tua chwe mis fel arfer. Os na fydd hyn yn digwydd, gofynnwch i'ch meddyg teulu drefnu hynny.

### Cyngor cyfreithiol ac ariannol

Am gyngor cyfrinachol am ddim am arian, materion cyfreithiol a chyflogaeth, cysylltwch â Chyngor ar Bopeth [citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk) Llinell gyngor **0800 144 8848**.

## Help gydag anawsterau cyfathrebu

Ewch i [stroke.org.uk/communication-problems](https://stroke.org.uk/communication-problems) i ddysgu mwy a dod o hyd i gymorth ar gyfer problemau, gan gynnwys affasia a dysarthria.

## Lleihau eich risg o strôc

Cewch fwy o wybodaeth ac awgrymiadau ymarferol ar [stroke.org.uk/prevention](https://stroke.org.uk/prevention)

### Blood Pressure UK

Gwefan: [bloodpressureuk.org](https://bloodpressureuk.org)

### Diabetes UK

Gwefan: [diabetes.org.uk](https://diabetes.org.uk)

Llinell gymorth: **0345 123 2399**

### Heart UK, the cholesterol charity

Gwefan: [heartuk.org.uk](https://heartuk.org.uk)

### Heart Rhythm Alliance

Gwefan: [heartrhythmalliance.org/aa/uk](https://heartrhythmalliance.org/aa/uk)

Ffôn: **01789 867 501**

### NHS Better Health

Gwefan: [nhs.uk/better-health](https://nhs.uk/better-health)

### Sickle Cell Society

Gwefan: [sicklecellsociety.org](https://sicklecellsociety.org)

Ffôn: **020 8963 7794**

## Help gyda chyllid a budd-daliadau

### Age UK

Gwefan: [ageuk.org.uk](https://ageuk.org.uk)

Llinell gyngor: **0800 055 6112**

### GOV.UK government services and information

Gwefan: [gov.uk](https://gov.uk)

### Independent Age

Gwefan: [independentage.org](https://independentage.org)

Llinell Gymorth: **0800 319 6789**

### Turn2Us

Gwefan: [turn2us.org.uk](https://turn2us.org.uk)

## Help gydag effeithiau strôc

### Brain and Spine Foundation

Gwefan: [brainandspine.org.uk](https://brainandspine.org.uk)

Llinell gymorth: **0808 808 1000**

### Different Strokes

Cefnogaeth i oroeswyr strôc iau a'u teuluoedd.

Gwefan: [differentstrokes.co.uk](https://differentstrokes.co.uk)

Llinell Wybodaeth: **0345 130 7172**

Y Gymdeithas Strôc yw'r unig elusen yn y DU sy'n darparu cymorth gydol oes i bob goroeswr strôc a'u teuluoedd. Rydym yn darparu cymorth wedi'i deilwra i ddegau o filoedd o oroeswyr strôc bob blwyddyn, yn ariannu ymchwil hanfodol i strôc, ac yn ymgychu i sicrhau'r gofal a'r cymorth gorau i bawb yr effeithir arnynt gan strôc.

## 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**

© Cymdeithas Strôc 2026

Fersiwn 2. Cyhoeddwyd **Ebrill 2025**

I'w adolygu: **Mehefin 2027**

Cod eitem: **A01L06W**

© Cymdeithas Strôc 2026

Mae'r Gymdeithas Strôc wedi'i chofrestru fel elusen yng Nghymru a Lloegr (Rhif 211015) ac yn yr Alban (SC037789).

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