

Gwybodaeth i Gleifion

Adsefydlu ar ôl Strôc

Gwasanaeth Ffisiotherapi



Mae'r daflen hon wedi'i dylunio i:

- Roi gwybodaeth bwysig i chi a'ch teulu/gofalwyr am eich adferiad ar ôl strôc.
- ateb rhai cwestiynau cyffredin a allai fod gennych chi neu eich teulu/gofalwyr.

Y Llwybr Strôc

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael eu derbyn i Ysbyty Athrofaol y Faenor yng Nghwmbrân ar ôl cael strôc.

Efallai y bydd modd i chi fynd adref o'r ysbyty hwn heb fod angen unrhyw therapi pellach. Fodd bynnag, efallai y bydd angen gwaith adsefydlu parhaus arnoch yn yr ysbyty. Bydd pa ysbyty y byddwch yn mynd iddo yn dibynnu ar ble yng Ngwent yr ydych yn byw.

Gallech fynd i Ysbyty Neuadd Nevill Hall yn y Fenni, Ysbyty Brenhinol Gwent yng Nghasnewydd neu Ysbyty Ystrad Fawr yn Ystrad Mynach.

Mae gennym hefyd dîm Strôc Cymunedol a all eich cefnogi gyda therapi gartref os yw hyn yn briodol. Bydd modd i'r therapyddion ar y wardiau drafod yr opsiwn mwyaf addas gyda chi a'ch teulu.

Pwy fydd yn rhan o'r broses?

Mae'r tîm adsefydlu yn cynnwys nifer o weithwyr gofal iechyd proffesiynol.

Mae'r tîm hwn yn cynnwys:

- Dieteg
- Therapi Galwedigaethol
- Ffisiotherapi
- Therapi Iaith a Lleferydd

Mae pob strôc yn wahanol. O ganlyniad efallai y bydd angen cefnogaeth arnoch gan bob aelod o'r tîm therapi neu efallai mai dim ond gan y rhai sy'n berthnasol i'ch strôc chi y byddwch angen cymorth.

Dieteg

Dietegwyr yw'r unig weithiwr iechyd proffesiynol hyfforddedig a all asesu gofynion maeth a hylif claf a datblygu cynlluniau triniaeth bwydo artiffisial, dietau/hylifau sydd â'u cysondeb wedi'u haddasu a thriniaeth bwyd yn gyntaf. Ein nodau yw:

- Sicrhau eich bod yn cael digon o faeth a hylif i ddiwallu eich anghenion
 - Cynorthwyo gydag anawsterau llyncu er mwyn edrych ar wahanol ffyrdd o roi maeth a hylifau
 - Sicrhau fod pob problem arall sy'n ymwneud â maeth fel diabetes yn cael ei hystyried
- Eich cefnogi chi a'ch teulu/gofalwyr gyda'ch holl bryderon o ran maeth drwy gydol y cyfnod adferiad
Cynnig cyngor atal eilaidd ar ddeiet Môr y Canoldir

Ffisiotherapi

Ar ôl strôc efallai y byddwch yn cael hi'n anodd symud o gwmpas fel yr arfer. Mae hyn oherwydd fod strôc yn gallu ymyrryd â'r negeseuon sy'n cael eu hanfon o'r ymennydd i gyhyrau'r corff.

Efallai y byddwch yn cael symptomau fel gwendid cyhyrau, colli teimlad neu lai o gydsymud. Gall hyn wneud tasgau bob dydd fel cerdded neu ddefnyddio'ch braich yn anodd.

Gall ffisiotherapi eich helpu i optimeiddio eich adferiad, gan eich annog i ddefnyddio dwy ochr eich corff eto.

Gall hyn gynnwys:

- Ymarferion cryfhau
- Ymarferion cydbwysedd
- Ymarfer eistedd, sefyll a cherdded

Therapi Galwedigaethol

Mae therapi galwedigaethol yn rhan bwysig o'ch adferiad ac mae'n cynnwys ailddysgu gwneud gweithgareddau dydd i ddydd ac adennill y sgiliau sydd eu hangen arnoch i gwblhau tasgau mewn modd mor annibynnol â phosibl. Mae'r tasgau yma'n niferus ond gallant gynnwys; ymolchi a gwisgo, bwydo eich hun, cerdded, paratoi pryd o fwyd a diod, dychwelyd i'r gwaith neu gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden.

Mae therapi galwedigaethol yn cynnwys:

- Dysgu sgiliau newydd neu ddarparu strategaethau ar gyfer cwblhau tasgau dydd i ddydd
- Addasu gweithgareddau er mwyn cynyddu eich annibyniaeth
- Darparu neu roi cyngor ynghylch cymhorthion ac offer i'ch galluogi i gwblhau tasgau'n annibynnol

Therapi Iaith a Lleferydd (SLT)

Gall strôc achosi anawsterau gyda chyfathrebu gan gynnwys:

- *Dysarthria* (lleferydd aneglur)
- *Affasia* (Anhawster deall yr hyn sy'n cael ei ddweud a / neu anhawster dod o hyd i'r geiriau i allu siarad; gall hefyd effeithio ar ddarllen ac ysgrifennu)
- *Dyspraxia* (Anhwylder lleferydd sy'n arwain at anhawster ynganu geiriau'n gywir ac yn gyson)

Gall SLT asesu a chefnogi pobl ag anawsterau cyfathrebu trwy ddarparu therapi, ystyried ffyrdd amgen o gyfathrebu a chefnogi teuluoedd trwy hyfforddiant partner cyfathrebu.

Gall strôc hefyd arwain at anawsterau gyda llyncu (dysffagia) o ganlyniad i newidiadau echddygol neu newid i'r synhwyrâu. Bydd yr SLT yn asesu'r anawsterau yma ac yn gwneud argymhellion/ darparu therapi er mwyn ceisio sicrhau eich bod yn llyncu mewn modd mwy diogel.

Gwneud y mwyaf o'ch cyfnod adsefydlu

Er mwyn cyflawni eich potensial o ran adsefydlu, bydd y tîm therapi angen *i chi* gymryd rhan weithredol ym mhob sesiwn.

Bydd y tîm adsefydlu yn canolbwyntio ar weithio *gyda* chi er mwyn eich helpu i gyflawni eich nodau.

Byddwn yn eich cefnogi i wneud cymaint ag y gallwch drosoch eich hun; gall hyn deimlo'n rhwystredig a heriol ar y cychwyn ond bydd hyn yn helpu'ch adferiad yn yr hirdymor.

Bydd pob proffesiwn yn gweithio gyda chi i greu nodau adsefydlu personol.

Mae rhai pobl yn gweld budd o gynnwys eu teulu/gofalwyr wrth feddwl am eu nodau.

Gall fod yn ddefnyddiol rhannu'r nodau'n gamau llai. Bydd hyn yn eich galluogi i weld beth sydd angen i chi ei wneud i gyrraedd eich nodau.

Sut gallwch chi helpu?

Ceisiwch gadw at eich trefn dydd i ddydd cymaint ag y gallwch; er enghraifft eistedd allan o'r gwely yn ystod prydau bwyd a sicrhau eich bod yn barod ar gyfer sesiynau therapi. Gall y staff nyrsio eich helpu yn hyn o beth.

Sut gall eich teulu/gofalwyr helpu?

- Sicrhau bod gennych gyflenwad o ddillad dydd cyfforddus sy'n addas ar gyfer sesiynau therapi.
- Gwneud yn siŵr bod gennych bâr o esgidiau sy'n rhoi cefnogaeth i'ch traed ar y ward.
- Dewch ag unrhyw gymhorthion cerdded yr ydych yn eu defnyddio fel arfer neu unrhyw gymhorthion eraill fel sbectol neu gymhorthion clyw i mewn

Manylion cyswllt

Bydd y tîm therapi yn gwneud eu gorau i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i aelodau'ch teulu/gofalwyr am eich cynnydd. Maent yn hapus i drafod hyn dros y ffôn neu wyneb yn wyneb os yw hynny'n briodol.

Peidiwch ag oedi cyn cysylltu â'r ward briodol a gellir trefnu fod hyn yn digwydd.



Ysbyty Athrofaol y Faenor
Ward B4 01633 493998

Ysbyty Brenhinol Gwent
Ward C5E 01633234593

Ysbyty Ystrad Fawr
Ward

Ysbyty Neuadd Nevill
Ward 3/4 01873732798

Gwasanaeth Niwrolegol/Adsefydlu Cymunedol
01495 363461