

Ailadeiladu'r Meddwl ar ôl **Strôc**

Cefnogi lles emosiynol a meddyliol
pobl y mae strôc wedi effeithio
arnynt yng Nghymru

Working in partnership

Cymdeithas
Strôc | **Stroke**
Association

 **Mind**
Cymru



Crynodeb

Mae tystiolaeth sylweddol o effaith strôc ar iechyd meddwl unigolyn ond nid oes fawr o gymorth arbenigol ar gael.

Yn dilyn prosiect lleol yng Nghastell-nedd Port Talbot, mae'r Gymdeithas Strôc a Mind Cymru wedi cydweithio i archwilio profiadau goroeswyr strôc a'u hiechyd meddwl ymhellach.

Trwy gydol y gwaith hwn, siaradom â thros 100 o bobl ledled Cymru y mae strôc wedi effeithio arnynt. Cawsom cipolwg ar y problemau dydd i ddydd sy'n wynebu amrywiaeth eang o bobl, a dealltwriaeth o'r problemau hyn.

Dyma'r themâu allweddol o'n trafodaethau:

- **Nid yw pobl yn disgwyl yr effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl ar ôl cael strôc.**
- **Mae goroeswyr strôc yn teimlo'u bod ar eu pen eu hunain ac maent yn teimlo'n ansicr am eu hadferiad.**
- **Mae strôc yn effeithio ar hunaniaeth pobl, a gallant gael trafferth addasu.**





Trwy weithio gyda phobl â phrofiad bywyd, gwnaethom nodi a blaenoriaethu atebion posibl i gynorthwyo goroeswyr strôc sy'n cael trafferth â'u hiechyd meddwl. Yna, gwnaethom flaenoriaethu, profi a mireinio'r atebion hyn i ddiffinio camau nesaf argymelledig er mwyn sicrhau bod y gwaith hwn yn parhau.

Yn awr, mae'r Gymdeithas Strôc a Mind Cymru yn bwriadu archwilio nifer yn rhagor o atebion a fydd yn cael yr effaith fwyaf ar oroeswyr strôc, yn ôl goroeswyr strôc. Mae'r rhain yn cynnwys grŵp adfer lles i oroeswyr strôc, therapiâu siarad un i un a grŵp dan arweiniad ymarferydd i anwyliaid goroeswyr strôc.

Ar sail y prosiect hwn, mae'r Gymdeithas Strôc a Mind Cymru wedi gwneud pum argymhelliad ar y cyd:

1. Dylai'r Gymdeithas Strôc a Mind Cymru barhau i gydweithio i archwilio, ailadrodd a chyflawni'r syniadau hyn.
2. Dylai pobl sy'n gweithio ym maes strôc gydnabod effaith strôc ar iechyd meddwl pobl a chyflwyno gwasanaethau yn unol â hynny.
3. Dylai cynlluniau i drawsnewid gwasanaethau strôc yng Nghymru gynnwys ffocws ar gymorth iechyd meddwl.
4. Dylai cyrff cyhoeddus godi ymwybyddiaeth o strôc, yn enwedig ymhlith cymunedau ar sail hil ac ardaloedd o amddifadedd cymdeithasol.
5. Mae angen i strategaeth iechyd meddwl nesaf Llywodraeth Cymru gynnwys cyfeiriad at sut y bydd pobl â chyflyrau iechyd corfforol penodol yn gallu cael at gymorth iechyd meddwl wedi'i deilwra yn ôl eu hanghenion.

Rhagair

Pan fydd strôc yn taro, bydd rhan o'ch ymennydd yn cau. Ac felly hefyd rhan ohonoch chi, oherwydd mae strôc yn digwydd yn yr ymennydd, y ganolfan sy'n rheoli pwy ydym ni a beth allwn ni ei wneud.

Mae'r effaith yn amrywio yn dibynnu ar a ran o'r ymennydd yr effeithir arno. Gallai amrywio o ddileu eich llefaredd a'ch galluoedd corfforol, i effeithio ar eich emosiynau a'ch personoliaeth. Mae bywydau'n newid ar amrantiad. O ganlyniad, mae pobl sy'n goroesi strôc yn aml yn cael trafferthion sylweddol â'u hiechyd meddwl, gan gynnwys iselder, gorbryder, hwyliau ansad, pyliau o banig a meddwl am hunanladdiad.

Ar hyn o bryd, mae dros 70,000 o oroeswyr strôc yn byw yng Nghymru, ond ychydig iawn o gymorth arbenigol sydd ar gael i'w helpu i fynd i'r afael â'u hiechyd meddwl.

Darganfu arolwg diweddar gan y Gymdeithas Strôc fod tua thri chwarter o oroeswyr strôc yn profi o leiaf un broblem iechyd meddwl yn dilyn strôc. Eto, dim ond 3% a gafodd gymorth pan oedd ei angen arnynt fwyaf.

Ar hyn o bryd, mae'r Gymdeithas Strôc yn cynnig cymorth seicolegol 'haen 1' i fynd i'r afael â'r bwlch hwn; trwy'n cydlynnydd yn y gymuned, ein llinell gymorth, cymorth cymheiriaid gan ddiodefwr yr eraill strôc, a grwpiau gweithgarwch cymdeithasol. Ond mae bwlch mewn cymorth 'haen 2' i oroeswyr strôc sy'n cael trafferth ag iselder a/neu orbryder ysgafn/cymedrol. Hoffem newid hynny.

“Roeddwn ar fy ngliniau o ran fy iechyd meddwl. Roeddwn i'n cael trafferth bob dydd. Roeddwn eisieu ymdopi, eisieu bod yn fi fy hun eto.”

Freya, goroeswr strôc

Mae'r adroddiad hwn yn archwilio profiad bywyd amrywiaeth o bobl a gafodd drafferth â'u hiechyd meddwl ar ôl strôc. Mae hefyd yn amlygu atebion arfaethedig a luniwyd gan oroeswyr strôc ac mae'n gwneud argymhellion i wella cymorth iechyd meddwl i bobl sy'n cael strôc a'u gofalu.

Rydym yn galw ar y bobl hynny sy'n cynllunio ac yn darparu iechyd a gofal cymdeithasol i weithio gyda ni i sicrhau bod pobl y mae strôc wedi effeithio arnynt yn cael cymorth amserol, o safon, ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u lles meddyliol.

Mae adfer yn dilyn strôc yn anodd, ond gyda'r cymorth cywir a chryn ddewrder a phendantwydd, gall yr ymennydd addasu. Rydym am gynorthwyo mwy o bobl i addasu i'w bywyd newydd yn dilyn strôc.



Katie Chappelle,
Cyfarwyddwr Cynorthwyol
Cymru, Y Gymdeithas Strôc

Cynnwys

Cefndir y prosiect.....	7
Pam y dewisom ni Shift.....	8
Y dull.....	9
Pwy gymerodd ran.....	10
Canfyddiadau allweddol.....	11
Ffordd ymlaen.....	13
Casgliad.....	15
Argymhellion.....	16
Diolchiadau.....	18

Noder

Trwy gydol yr adroddiad hwn, defnyddiwn yr ymadrodd 'cymunedau ar sail hil' wrth gyfeirio at grwpiau o bobl nad ydynt yn wyn.

Y term Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol a'i amrywiol acronymau fu'r prif derm ers tro. Erbyn hyn, mae hwn yn cael ei wrthwynebu'n gywir ac yn ddealladwy gan ei fod yn homogoneiddio profiad pobl o wahanol gefndiroedd ac mae wedi dod yn derm 'dal popeth' sy'n osgoi cymhlethdod hil ac ethnigrwydd, ac yn cuddio hunaniaethau a'r heriau penodol y mae'r grwpiau hynny y mae'n cyfeirio atynt yn eu profi.

Yn hytrach, defnyddiwn y term cymunedau ar sail hil, yn enwedig wrth sôn am annhegwch hil, gan fod hyn yn gysylltiedig â ffenomen categoreiddio yn ôl hil oherwydd systemau Gwyn eu harweiniad a sut caiff y categoreiddio hwn ei ddefnyddio i labelu a gormesu pobl. Nid yw 'yn ôl hil' yn diffinio cymuned na hunaniaeth pobl a gallem deimlo'n bersonol fod Hil yn disgrifio rhan bwysig o'n hunaniaeth.

Cefndir y prosiect

Yn dilyn cydweithrediad lleol effeithiol yng Nghastell-nedd Port Talbot, a roddodd brawf ar raglen gymunedol seiliedig ar grŵp i bobl sy'n cael trafferth yn emosiynol ar ôl strôc, penderfynodd y Gymdeithas Strôc a Mind Cymru ddechrau ar broses ddylunio gwasanaeth. Roeddem am gael dealltwriaeth fanwl o brofiad pobl sy'n cael trafferth â'u hiechyd meddwl yn dilyn strôc, i nodi, profi a blaenoriaethu atebion posibl.

Gweithiom gyda Shift, sef ymgynghoriaeth ymchwil sy'n creu newid cymdeithasol ar lawr gwlad i wella bywyd pobl y mae anghydraddoldeb systemig wedi effeithio'n negyddol arnynt. Gyda'n gilydd, archwiliom atebion cynaliadwy er mwyn ymateb i'r bwlch yn y cymorth i bobl yng Nghymru sy'n cael problemau emosiynol ac iechyd meddwl ar ôl strôc.

Amcanion allweddol y gwaith hwn oedd:

- **Cael dealltwriaeth fanwl o brofiad bywyd ystod amrywiol o bobl sy'n cael trafferth â'u hiechyd emosiynol a meddyliol ar ôl eu strôc.**
- **Nodi a blaenoriaethu atebion i'r heriau a wynebir gan oroeswyr strôc sy'n cael trafferth â'u hiechyd meddwl.**
- **Profi a mireinio'r atebion dichonol hyn a diffinio'r camau nesaf a argymhellir i sicrhau bod y gwaith hwn yn parhau.**



Y weledigaeth gyffredin ar gyfer y cydweithrediad hwn rhwng y Gymdeithas Strôc a Mind Cymru yw bod goroeswyr strôc, eu gofalgwyr a theuluoedd yng Nghymru yn derbyn y cymorth iechyd meddwl y mae eu hangen arnynt yn dilyn eu strôc, gan eu galluogi i ailadeiladu eu bywyd.

Pam y dewisom ni Shift

Edrychodd y Gymdeithas Strôc, Mind Cymru a phobl sydd â phrofiad bywyd o strôc ar nifer o asiantaethau ymgynghoriaeth ymchwil. Fe wnaeth goroeswyr strôc gymryd rhan mewn dylunio'r briff ar gyfer recriwtio asiantaeth ac roedd goroeswr strôc yn aelod o'n panel llunio rhestr fer a chyfweld. Dewisodd goroeswyr strôc Shift a rhoesant adborth ar eu teimladau am y cwmni'n ymgymryd â rhywbeth mor bersonol iddynt.

“Roeddwn i'n teimlo'n ddiogel gyda Shift. Gallwn fod yn agored ac yn onest gyda nhw am fy mhrofiad fel goroeswr strôc ac roeddwn yn gwybod y byddent yn fy helpu i adrodd fy stori.”




Y dull

Yn ganolog i'r gwaith hwn oedd yr awydd i ddatblygu atebion gyda goroeswyr strôc ac ar eu cyfer. Ym mhob cam o'r broses ddylunio gwasanaeth – ymchwilio, cynhyrchu syniadau, profi a blaenoriaethu – cawsom ein harwain gan bobl â phrofiad bywyd o strôc.

Gallwch ddarllen rhagor am y dull yn adroddiad prosiect Shift, **Atodiad Un**, sydd i'w weld ar ein gwefan..



Pwy a gymerodd ran?

 **Helpodd 110 o bobl ledled Cymru.**

Gan gynnwys:

- **48 o oroeswyr strôc**
- **48 o bobl sy'n gweithio gyda goroeswyr strôc**
- **14 o anwyliaid goroeswyr strôc**

O fewn hyn, digwyddodd y canlynol:

- Sgyrsiau ymchwil gyda 12 o oroeswyr strôc. Rhannont eu profiadau o gael trafferth â'u hiechyd meddwl ar ôl strôc.
- Un gweithdy cyd-ddylunio gyda 15 o bobl â phrofiad o strôc (gan gynnwys saith goroeswr strôc) i gynhyrchu syniadau am gymorth posibl.
- Dau weithdy profi gyda 15 o oroeswyr strôc i helpu datblygu a mireinio syniadau.
- Rhoddodd 66 o bobl â phrofiad o strôc eu hadborth ar dri syniad am gymorth.
- Chwedleuwr â phrofiad bywyd, sydd wedi defnyddio ysgrifennu creadigol i adrodd stori ei strôc ei hun a phrofiadau'r goroeswyr eraill a gymerodd ran yn ein prosiect. Gallwch ddarllen ei draethawd llawn yn **Atodiad Dau**.



Canfyddiadau allweddol

Nid yw'r Gymdeithas Strôc a Mind Cymru yn cyrraedd pobl o gymunedau ar sail hil yng Nghymru yn hawdd. Mae'r ddau sefydliad wedi ymrwymo i newid hyn. Mae angen gwneud mwy i sicrhau bod yr atebion rydym yn eu cynnig fel rhan o'r gwaith hwn yn hygyrch i pobl o gymunedau hiliol ac yn effeithiol iddynt.

Mae gan elusennau ran i'w chwarae i sicrhau eu bod yn cyrraedd unigolion a chymunedau sy'n cael eu clywed yn anaml. Rydym yn gwybod bod cyrraedd pobl o gefndiroedd amrywiol yn broblem ehangach o lawer y mae angen mynd i'r afael â hi o fewn y system iechyd a gofal cymdeithasol ehangach. Amlygwyd hyn yn ddiweddar yn Adolygiad Cenedlaethol o Lif Cleifion: taith drwy'r llwybr strôc Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru.



I ddatblygu ateb yr oeddem yn hyderus y byddai'n cefnogi goroeswyr strôc, treuliom gam cychwynnol y gwaith hwn yn gwrando'n uniongyrchol arnynt; dysgu am eu profiad o gael strôc a sut effeithiodd hyn ar eu hiechyd meddwl a'u lles meddyliol.

Siaradom â 12 o oroeswyr strôc. Cynhaliom sgyrsiau unigol gyda phob unigolyn yn y ffordd a oedd yn gweithio orau iddynt, boed hynny wyneb yn wyneb, ar y ffôn neu ar-lein.

Hefyd, siaradom â phedwar o bobl â phrofiad a ddysgont o strôc, gan gynnwys seicolegydd clinigol, anwyl, Mind Castell-nedd Port Talbot a Chydlynnydd y Gymdeithas Strôc.

Daeth tri chipolwg cyffredinol i'r amlwg o'r trafodaethau hyn:

1. **Nid yw pobl yn disgwyl yr effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl ar ôl cael strôc.**
2. **Mae goroeswyr strôc yn teimlo'u bod ar eu pen eu hunain ac maent yn teimlo'n ansicr am eu hadferiad.**
3. **Mae strôc yn effeithio ar hunaniaeth pobl, a gallant gael trafferth addasu.**

Gan ddefnyddio'r hyn a ddarganfuom, gweithiom gyda goroeswyr strôc a gweithwyr proffesiynol i ddatblygu syniadau am atebion a allai fynd i'r afael â'r cipolygon hyn. Blaenoriaethom y syniadau gyda ffocws ar effaith i oroeswyr strôc.

Dyma oedd y pedwar syniad:

1. Pecyn gwybodaeth ysbyty am iechyd meddwl.
2. Cwrs wedi'i arwain gan ymarferydd i anwyliaid goroeswyr strôc.
3. Grŵp adfer lles i oroeswyr strôc.
4. Therapiau siarad un i un.

Fe wnaethom brofi a mireinio'r syniadau hyn gyda goroeswyr strôc a gweithwyr proffesiynol.

Yn ogystal ag adborth ar y syniadau eu hunain, thema allweddol a glywsom yw nad oes ateb 'syml' i helpu goroeswyr strôc ailadeiladu eu hiechyd meddwl. Ymateb cyfannol i fater cymhleth sydd ei angen: amrywiaeth o gynigion i fodloni goroeswyr strôc yn eu sefyllfa ar y pryd.



Ffordd ymlaen

Mewn trafodaethau, roeddem yn gallu rhoi'r gorau i flaenoriaethu'r syniad o becyn gwybodaeth ysbyty.

Mae'n bwysig cydnabod bod 'peidio â gwybod beth i'w ddisgwyl' wedi codi'n gyson mewn sgysiau gyda goroeswyr strôc, eto nododd archwilio pellach y gallai'r syniad hwn gael ei integreiddio'n gyflym i brosiect pecyn ysbyty a oedd eisoes yn cael ei ddatblygu gan dîm yn y Gymdeithas Strôc, i'w lansio yn 2024.

Roedd un o'r pedwar syniad a amlinellir uchod yn amlwg ar y blaen. Clywom mai'r grŵp adfer lles i oroeswyr strôc fyddai â'r potensial i gael yr effaith gadarnhaol fwyaf ar iechyd meddwl goroeswyr strôc, a'r potensial mwyaf i'r Gymdeithas Strôc a Mind Cymru fel partneriaeth swyddogol.

Y syniad i'w ddatblygu

Grŵp adfer lles i oroeswyr strôc

I:

Goroeswyr Strôc sydd ag iechyd meddwl gwael ac sydd wrthi'n ceisio cymorth.

Sydd eisiau:

Rhannu a phrosesu eu profiad o strôc – mewn grŵp gyda goroeswyr strôc eraill.

Pryd?

Ar ôl adfer yn gorfforol ac yn wybyddol i gychwyn, e.e. 3+ mis ar ôl strôc.

Y buddion:

- Rhannu a phrosesu gyda phobl sy'n deall strôc fel nad ydynt yn teimlo'u bod ar eu pen eu hunain.
- Meithrin perthnasoedd newydd.
- Cael cymorth proffesiynol a chymorth gan gymheiriaid.



Cysylltu â grŵp bach o 6 goroeswr strôc.



Lle i siarad am sut mae strôc wedi effeithio ar eich iechyd meddwl.



Dan arweiniad ymarferydd iechyd meddwl sydd â phrofiad ym maes strôc.



Cael ei gynnal am 10 wythnos – bob wythnos yn ymdrin â phwnc fel "rhannu eich stori strôc", "siarad â'ch anwyliaid" a "chreu cynllun lles personol.





Ymunwch naill ai â grŵp wyneb yn wyneb yn lleol neu grŵp ar-lein gyda phobl debyg.



Opsiwn i ymuno â chymuned strôc ehangach wedi hynny.

Fodd bynnag, rydym yn cydnabod na fydd atebion grŵp yn gweithio i bawb. Hefyd, clywsom yn glir am rôl allweddol anwyliaid a gofawyr yn adferiad goroewyr strôc. O ganlyniad, byddwn hefyd yn archwilio gallu cynnig cwnsela un-i-un i'r bobl nad yw lleoliad grŵp yn briodol iddynt. Wrth brofi ac ailadrodd cam nesaf y prosiect hwn, byddwn yn archwilio hefyd sut gallai cwrs y partneriaid gweithgar weithio i ategu grŵp goroewyr strôc, i baratoi anwyliaid goroewyr strôc â dealltwriaeth o effaith feddyliol strôc.

Beth?	 <p>Grŵp adfer lles i orewyr strôc.</p>	 <p>Cwnsela un-i-un ar strôc.</p>
Pryd?	Ar ôl adferiad cychwynnol, e.e. 3+ mis.	Wrth gydnabod eu hunain bod problemau lles.
Pam?	I siarad â goroewyr strôc eraill, rhannu a phrosesu profiadau personol.	I siarad â gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl sy'n "deall strôc" i helpu gydag ymdopi a lles.
Pwy?	Goroewyr strôc sydd eisiau siarad am les gyda grŵp.	Goroewyr strôc sydd eisiau siarad am les un-i-un.

Gellir gweld manylion pob syniad a ddatblygwyd ac a archwiliwyd yn fanylach yn adroddiad llawn Shift yn yr Atodiad.

Casgliad

Mae canfyddiadau'r prosiect hwn yn eglur ; mae bwlch mewn cymorth iechyd meddwl a lles meddyliol arbenigol 'haen 2' ar ôl i rywun gael strôc.

Dylai asesu a chymorth iechyd meddwl ddechrau pan fydd goroewr strôc yn yr ysbyty, fel yr amlinellir yng Nghanllawiau Clinigol Cenedlaethol y DU a'r Iwerddon ar gyfer Strôc (ar gael yn: www.strokeguideline.org). Mae hyn yn golygu y dylai staff clinigol gael trafodaethau â goroewyr strôc i wirio'u lles, rhoi gwybod iddynt am effaith bosibl eu strôc ar eu hiechyd meddwl, annog trafodaeth agored a pharhaus am sut maen nhw'n teimlo, yna'u hatgyfeirio am gymorth sy'n bodloni eu hanghenion.

Yna, gall cymorth iechyd meddwl yn y gymuned gael ei ddarparu trwy wasanaethau bywyd ar ôl strôc. Er mwyn i'r broses hon weithio'n llyfn ac yn effeithiol, dylid eu hintegreiddio'n rhan allweddol o'r llwybr strôc mewn ffordd sy'n eu gwneud yn gwbl hygyrch i bawb. Yr unig ffordd o sicrhau eu bod yn hygyrch ac yn berthnasol i bobl y mae strôc wedi effeithio arnynt yw trwy siarad yn uniongyrchol â goroewyr strôc i wrando, deall a gweithredu ar sail eu hadborth i sicrhau bod y gwasanaethau hyn yn cael eu dylunio ar y cyd, yn adlewyrchu eu hanghenion ac yn cael eu hadolygu'n rheolaidd. Y ffordd orau o wneud hyn yw trwy ymgysylltu ag elusennau a sefydliadau cymunedol sy'n uniongyrchol gysylltiedig â phobl â phrofiad bywyd.

Dylai'r gwasanaethau hyn fod yn gynaliadwy yn hytrach nag yn brosiectau untro, o ystyried eu budd i bobl y mae strôc wedi effeithio arnynt. Felly, rhaid darparu arian ac adnoddau priodol iddynt a'u hintegreiddio'n rhan annatod o'r llwybr strôc yng Nghymru.

Cymerodd 14 o anwyliaid ran yn y prosiect hwn. Dylid nodi bod ffocws y cymorth iechyd meddwl wedi bod yn uniongyrchol ar y rhai sy'n profi strôc. Mae angen gwneud mwy i archwilio effaith strôc ar ofalwyr a pha gymorth y gall fod ei angen arnynt. Yn aml, aelod o'r teulu neu bartner sy'n ysgwyddo'r prif gyfrifoldeb am gefnogi rhywun ar ôl strôc ac mae eu hiechyd meddwl a'u lles meddyliol yn hanfodol er mwyn iddynt allu parhau i wneud hyn.

Canolbwyntiodd y prosiect hwn ar oedolion (dros 18 oed). Yn ogystal, mae'r Canllawiau Clinigol Cenedlaethol ar gyfer Strôc wedi'u targedu at oedolion. Mae angen gwneud mwy i archwilio anghenion iechyd meddwl plant a phobl ifanc sy'n cael strôc.

Y neges derfynol a glywn gan bobl y mae strôc wedi effeithio arnynt yw y dylai **iechyd meddwl a lles meddyliol fod yr un mor bwysig ag asesu a thrin symptomau corfforol strôc.**

Argymhellion y Gymdeithas Strôc a Mind Cymru

1. Dylai'r Gymdeithas Strôc a Mind Cymru barhau i gydweithio.

Bydd y Gymdeithas Strôc a Mind Cymru yn parhau i gydweithio, i lunio prototeip a pheilota'r syniad am Grŵp Adfer Lles i oroeswyr strôc, ynghyd â chwmsela un-i-un i'r bobl y mae ei angen arnynt a chymorth i anwyliaid.

Bydd hyn yn cynnwys dod o hyd i gyllid ar gyfer y gwaith archwiliadol hwn a chyllid cynaliadwy parhaus i gyflwyno'r rhaglen derfynol wedi'i phrofi.

2. Dylai pobl sy'n gweithio ym maes strôc gydnabod effaith strôc ar iechyd meddwl pobl a chyflwyno gwasanaethau yn unol â hynny.

Rydym yn annog meddygon teulu, Byrddau Iechyd a staff clinigol ledled y GIG i gydnabod bod nodi a rheoli problemau iechyd meddwl ar ôl strôc yn rhan hanfodol o adsefydlu clinigol ac adfer hirdymor yn dilyn strôc.

Dylai gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio ym maes strôc ddilyn y Canllawiau Clinigol Cenedlaethol ar gyfer Strôc, gan gynnwys sicrhau bod iechyd meddwl a lles meddyliol yn cael eu cynnwys i'w trafod mewn cyfarfodydd gosod nodau adsefydlu ac mewn adolygiadau chwe mis ar ôl strôc.



3. Dylai cynlluniau i drawsnewid gwasanaethau strôc yng Nghymru gynnwys ffocws ar gymorth iechyd meddwl.

Dylai'r Rhwydwaith Gweithredu Strôc, sy'n dod o dan Weithrediaeth y GIG, sicrhau bod cynlluniau parhaus i drawsnewid gwasanaethau strôc yng Nghymru yn cynnwys cyflwyno cymorth iechyd meddwl i bob goroeswr strôc, yn unol â Chanllawiau Clinigol Cenedlaethol ac argymhellion arfer gorau eraill.

Dylid cynorthwyo i'r atebion a amlinellir yn yr adroddiad hwn gael eu gweithredu a'u darparu'n gynaliadwy, os dangosir eu bod yn mynd i'r afael â'r angen hirsefydlog a hanfodol hwn yn effeithiol. Dylai manylebau gwasanaethau gynnwys sicrhau bod asesiadau a chymorth iechyd meddwl yn gallu bod yn gynhwysol ac yn hygyrch i bawb, er enghraifft ystyried anghenion iaith i bobl sy'n siarad Cymraeg fel iaith gyntaf.

Hefyd, bydd cyflwyno arolwg cenedlaethol Mesur Profiad a Adroddir gan Glaf (PREMs) yn helpu i ddeall sut brofiad a gaiff goroeswyr strôc o'u gofal, gan gynnwys cymorth iechyd meddwl, yn well.

4. Dylai cyrff cyhoeddus godi ymwybyddiaeth o strôc, yn enwedig ymhlith cymunedau ar sail hil ac ardaloedd o amddifadedd cymdeithasol.

Rydym yn annog Iechyd Cyhoeddus Cymru a Byrddau Iechyd Cyhoeddus i weithredu'r argymhellion a amlinellir yn adroddiad Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru. Dylai'r cyrff cyhoeddus hyn ganolbwyntio ar sicrhau bod ymgyrchoedd pwysig yn cyrraedd amrywiaeth o bobl ac yn gweithio gyda'r cymunedau hynny i wir ddeall y problemau maent yn eu wynebu. Dim ond bryd hynny y byddwn yn gweld gwelliant sylweddol mewn deilliannau i amrywiaeth ehangach o bobl y mae strôc wedi effeithio arnynt. Gallant gyflawni hyn trwy ymgysylltu â sefydliadau sy'n gwasanaethau'r cymunedau hynny yn uniongyrchol, a'u cynnwys.

5. Mae angen i strategaeth iechyd meddwl nesaf Llywodraeth Cymru gynnwys cyfeiriad at sut y bydd pobl â chyflyrau iechyd corfforol penodol yn gallu cael at gymorth iechyd meddwl wedi'i deilwra yn ôl eu hanghenion

Gan fod Llywodraeth Cymru wrthi'n datblygu strategaeth iechyd meddwl newydd yn lle Law yn Llaw at Iechyd Meddwl, argymhellwn gynnwys cyfeiriad at gyflyrau fel strôc a'r angen i gymorth iechyd meddwl fod ar gael, ochr yn ochr â chymorth iechyd corfforol a meddyliol yn ogystal â chefnogi adferiad.

Diolchiadau

Hoffem fynegi ein gwerthfawrogiad pennaf i bawb a'n helpodd i gwblhau'r adroddiad hwn.

Rydym yn arbennig o ddiolchgar i'r 110 o bobl ledled Cymru a helpodd i lywio'r gwaith hwn, gan gynnwys y goroeswyr strôc, eu hanwyliaid a'r holl bobl a'u cefnogodd nhw a'n helpu ni ar hyd y daith.

Rydym yn diolch hefyd i'r sefydliadau a helpodd i ledaenu gwybodaeth am y prosiect ac am eu hymrwymiad i ymgysylltu â phobl â phrofiad bywyd, a'u cynnwys, wrth lunio'r penderfyniadau. Helpodd eu cyfraniadau i ni gydlynu'r prosiect a'r adroddiad hwn.

At hynny, byddem hefyd yn hoffi cydnabod, gan werthfawrogi'n fawr, rôl hanfodol y staff yn Shift a ymgwymerodd â'r ymchwil hon gyda ni gydag angerdd ac am roi tystiolaeth hanfodol i ni i wneud gwahaniaeth i bobl y mae strôc wedi effeithio arnynt.

Yn olaf, ond nid y peth mwyaf dibwys, diolch yn fawr i staff y Gymdeithas Strôc sy'n gweithio'n ddiflino i gynorthwyo goroeswyr strôc a'u gofalwyr yn unionyrchol ac i sefydliadau Mind lleol ar draws Cymru sy'n sicrhau bod pawb yng Nghymru yn cael at y wybodaeth, y cymorth a'r gwasanaethau iechyd meddwl y mae eu hangen arnynt.



Working in partnership

