**GWAHERDDIR CYHOEDDI HYN TAN 00:01**

**Dydd Iau, y 24ain o Fehefin, 2021**

**Mae goroeswyr strôc yng Nghymru’n llunio ymchwil i strôc i ailadeiladu bywydau**

Mae’r Gymdeithas Strôc, prif elusen strôc y Deyrnas Unedig, yn cyhoeddi’r 10 blaenoriaeth uchaf ar gyfer ymchwil i strôc, a ddatgelwyd gan astudiaeth drwyadl yn ymwneud â goroeswyr strôc, fel Garry Rees o Dredegar, gofalwyr a gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol ym maes strôc. Mae adroddiad newydd yr elusen - y prosiect cyntaf drwy’r Deyrnas Unedig i gyd i fapio blaenoriaethau ymchwil ledled y llwybr gofal a thriniaeth strôc cyfan - yn datgelu lle y gall ymchwil fynd i’r afael â’r problemau sy’n llesteirio goroeswyr strôc rhag ailadeiladu’u bywydau ar ôl strôc ddinistriol.

Cafodd Garry Rees, 56 oed ac sy’n beiriannydd cyfrifiadurol o Dredegar, Cymru, strôc ym mis Rhagfyr 2019, a arweiniodd ato’n gorfod treulio’r Nadolig mewn ysbyty y flwyddyn honno.

Hoffai Garry weld mwy o ymchwil yn cael ei ganolbwyntio ar ganfod arwyddion rhybuddion cynnar o strôc cyn iddi daro.

Dywed Garry: “Cyn imi gael strôc, roedd gen i ffordd o fyw weithgar iawn. Roeddwn yn rhedeg, yn nofio ac yn beicio bob wythnos, ond yn hollol sydyn, ni allwn yn gorfforol wneud dim byd, a wnaeth yn wirioneddol danseilio fy ysbryd. Gwnaeth fy strôc arwain at wendid ar fy ochr dde. Roedd fy nheulu’n anhygoel, yn gofalu amdanaf, yn fy helpu i ddysgu’r pethau roedd arnaf eu hangen i’m hadfer i ryw debygrwydd o normalrwydd.”

Dywed Garry: “Byddai’n dda gennyf petaem yn gallu canfod ffordd o ganfod strôc cyn iddi ddigwydd fel nad oes yn rhaid i neb ddioddef yr hyn y gwnaeth fy nheulu a minnau ei ddioddef. Y diwrnod y cefais fy strôc, nid oeddwn wedi bod yn teimlo’n dda ac fe euthum at fy Meddyg Teulu a wnaeth brofion arnaf. Ni welodd y Meddyg Teulu ddim byd o’i le ond yr union noswaith honno, fe gefais strôc waedlifol yn fy nghwsg. Gwnaeth fy ngwraig fy neffro, gan ei bod hi erbyn hynny’n bryderus ynglŷn â fy mod yn chwyrnu. Gwyddwn cyn gynted ag y gwnes ddeffro a theimlo bod fy mraich yn farwaidd fy mod wedi cael strôc. Roedd fy nhad wedi cael strociau lawer hefyd. Roeddwn bron â bod ofn siarad, gan y gwyddwn y byddai fy lleferydd, pan siaradwn, yn ymddangos yn hollol anghywir.”

Mae Garry yn dal i fyw yn awr â newidiadau emosiynol a blinder difrifol a all ddal i effeithio ar ei leferydd.

Dywed Garry: “Po fwyaf blinedig neu emosiynol y byddaf, mwyaf difrifol y mae hyn yn effeithio ar fy lleferydd. Mae yna bethau eraill hefyd. Gyda fy llaw dde yn awr, rwyf yn mynd i deipio rhywbeth ac yn meddwl fy mod wedi pwyso ar fysell, dim ond i ganfod nad oedd fy mys wedi symud. Mae’n cymryd llawer iawn mwy o amser imi yn awr deipio neu decstio. Nid oes neb yn gweld yr holl feddwl mewnol a’r gwaith rwyf yn gorfod ei wneud. Maent ond yn gweld y canlyniad ar y diwedd.”

Dechreuodd Garry adeiladu modelau â Lego a gwneud jig-sos i wella’r deheurwydd yn ei law dde. Dioddefodd ei iechyd meddwl ar ôl ei strôc, hefyd, a gwnaeth ei chael hi’n anodd canfod ffordd o ymdrin â sut roedd yn teimlo.

Parhaodd Garry: “Ceisiais gadw’n gadarnhaol, fe wnes go iawn, ond roedd hi’n anodd pan deimlwn fel pe na bae yna neb i droi ato mewn gwirionedd. Byddwn yn dweud wrth bobl beth roeddwn yn ei gredu roedd arnynt eisiau’i glywed. Dyna pa bryd y’m cyflwynwyd i grwpiau cymorth y Gymdeithas Strׅôc.”

Ymunodd Garry â nifer o grwpiau ar-lein, yn cynnwys Grŵp Strôc Y Coed Duon hirsefydlog.

Dywed Garry: “Rwyf yn mwynhau bod yn ôl yn y gwaith dros yr ychydig fisoedd diwethaf. Rwyf wedi gorfod lleihau fy oriau ond mae hynny’n beth da. Credaf nad oedd fy nghydbwysedd gwaith/bywyd cyn fy strôc fwy na thebyg mor iach ag y dylasai fod. Rwyf yn fodlon yn awr y gallaf roi rhywbeth yn ôl drwy helpu eraill a gaiff drafferthion cyfrifiadurol drwy’r grŵp cymorth strôc.”

Bob blwyddyn, mae yna dros 100,000 o strociau yn y Deyrnas Unedig, ac mae hynny’n fras yn 7,400 yma yng Nghymru. O ganlyniad, mae yna yn awr dros 1.3 miliwn o oroeswyr strôc yn y Deyrnas Unedig. Yng Nghymru, mae’r ffigwr bron yn 70,000. Fodd bynnag, yn ôl y ffigurau diweddaraf oddi wrth Gyngor Ymchwil Feddygol y Deyrnas Unedig [3], dim ond £30 miliwn o wariant ymchwil iechyd cyhoeddus ac elusennol a warir ar strôc. Mae hyn gyfwerth â llai na £25 am bob person sydd wedi goroesi strôc y flwyddyn o’i gymharu â £161 am bob person sy’n byw â chanser [4].

Dywedodd Juliet Bouverie, Prif Weithredwr y Gymdeithas Strôc: “Bydd un person o bob pump yn cael strôc yn ystod eu hoes. Mae strôc yn digwydd yn yr ymennydd, y ganolfan reoli i bwy rydym a’r hyn y gallwn ei wneud. Mae pob strôc yn unigryw oherwydd bod yr ymennydd mor gymhleth, a gall strôc ddigwydd mewn unrhyw ran ohono. Golyga hyn fod yna gymaint o wahanol effeithiau strôc ag sydd yna o oroeswyr strôc, sy’n rhoi her fawr i ymchwil.

“Er gwaethaf datblygiadau arloesol enfawr dros y 10 mlynedd diwethaf, gwyddom yn awr lle mae yna fannau gwan sylweddol o ran triniaeth a gofal. Mae’r rhain yn llesteirio pobl rhag ailadeiladu’u bywydau. Gyda’r disgwyl y bydd nifer y bobl sy’n cael strociau’n cynyddu - y darogan yw y gallai nifer y bobl sy’n goroesi strôc sy’n 45 oed a hŷn gynyddu i 1.4 filiwn yn 2025 ac i 2.1 filiwn yn 2035 [5], gallai nifer y goroeswyr strôc yng Nghymru gynyddu dros 50% yn ystod yr ugain mlynedd nesaf - mae’n rhaid inni weithredu yn awr a buddsoddi yn yr ymchwil fydd yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf i fywydau pobl yr effeithir arnynt gan strôc.”

Cymerodd dros 1,400 o bobl yr effeithir arnynt gan strôc ynghyd â gweithwyr proffesiynol ym maes strôc ran yn y prosiect, a gynhaliwyd mewn partneriaeth â Chynghrair James Lind (JLA), yn ogystal ag unigolion a sefydliadau sy’n cynrychioli cleifion strôc, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ym maes strôc.

Mae’r Gymdeithas Strôc yn rhannu’r canfyddiadau fel rhan o’i hadroddiad newydd, “LlunioYmchwil Strôc i Ailadeiladu Bywydau: Canlyniadau’r Bartneriaeth Gosod Blaenoriaethau ar gyfer Strôc ar gyfer buddsoddiad.”  Mae’r adroddiad yn gosod yr agenda ar gyfer ymchwil i strôc ac mae’n nodi’r meysydd sydd angen buddsoddiad yn fwyaf brys. Mae yna ddwy restr o ddeg maes blaenoriaeth: y cyntaf mewn atal strôc a gofal llym, a’r ail mewn adsefydlu a gofal hirdymor, a restrir yn ôl pwysigrwydd.

Y blaenoriaethau uchaf ym mhob rhestr yw:

* Ymyriadau i atal strôc.  Mae strôc yn taro bob 5 munud yn y Deyrnas Unedig, ond gwyddom fod modd atal y rhan fwyaf (80-90%) o strociau [1,6].  Mae arnom angen mwy o fuddsoddi mewn ymchwil fel y gall pobl osgoi effeithiau dinistriol strôc yn y lle cyntaf.
* Deall a rhoi triniaeth i broblemau meddyliol ac emosiynol. Mae tri-chwarter goroeswyr strôc yn profi newid yn eu hiechyd meddwl [7]. Mae arnom angen ymchwilio fel y gall pobl orchfygu effeithiau sylweddol, megis gorbryder ac iselder ar ôl strôc.

Dywedodd y Dr Rubina Ahmed, Cyfarwyddwr Ymchwil a Pholisi yn y Gymdeithas Strôc: “Mae ar elusennau fel ein helusen ni angen chwilio am ffyrdd newydd i helpu goroeswyr strôc â phroblemau emosiynol, meddyliol a chyfathrebol.  Canfod pa ymchwil fydd yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf i oroeswyr strôc ac i’r rheiny sy’n gofalu amdanynt yw ond y cam cyntaf. Nid yw ymchwil i strôc yn cael digon o gyllid o bell ffordd. Dim ond £1 o bob £100 o wariant cyhoeddus ac elusennol mewn ymchwil iechyd a warir ar strôc, ac nid yw hyn yn ddigon o gwbl i ddatrys y problemau mawr a chymhleth a berir gan strôc.

“Mae’r argyfwng mewn arian tuag at strôc wedi’i waethygu gan bandemig coronafeirws (Covid-19), a gafodd effaith ddifrodus ar ein hincwm, gan haneru cyllideb yr elusen. Mae ymchwil i strôc mewn perygl, sy’n golygu bod adferiadau fel a ddigwyddodd i Garry mewn perygl, hefyd. Gall eich cefnogaeth chi ariannu’r ymchwil fydd yn arwain at ddatblygiadau arloesol mewn triniaeth a gofal. Os gallwch lwyddo i wneud hynny, a fyddech cystal â rhoddi arian fel ein bod yn gallu sicrhau y gall mwy o oroeswyr strôc ailadeiladu’u bywydau ar ôl strôc.

“Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd ran yn y prosiect hwn: goroeswyr strôc, eu gofalwyr, gweithwyr proffesiynol ym maes strôc, Cynghrair James Lind, aelodau’r Grŵp Llywio a’n partneriaid. Drwy gael dweud eich dweud am strôc, rydych wedi helpu i lunio ymchwil i strôc i ailadeiladu bywydau.”

Dros y 30 mlynedd diwethaf, mae’r Gymdeithas Strôc wedi bod â rôl hanfodol mewn cynorthwyo ymchwil i strôc yn y Deyrnas Unedig. Drwy sefydlu’r blaenoriaethau hyn, gall ein helusen gynorthwyo’r ymchwil a all wneud y gwahaniaeth mwyaf i fywydau pobl yr effeithir arnynt gan strôc.

Canfyddwch sut mae ymchwil i strôc yn helpu i ailadeiladu bywydau yn stroke.org.uk/rebuildinglives neu i roddi, ewch i: stroke.org.uk/savingresearch , os gwelwch yn dda.

I ddarllen y rhestr lawn o flaenoriaethau a’r adroddiad, ewch i: www.stroke.org.uk/psp

**- Gorffen -**

I gael mwy o wybodaeth am ymchwil yn y Gymdeithas Strôc, cysylltwch â: Joe Kenny yn y Gymdeithas Strôc -

E-bost: joe.kenny@stroke.org.uk

Ffôn symudol: 07392 083402 .

**Nodiadau i Olygyddion:**

Gwnaeth Partneriaeth Gosod Blaenoriaethau ar gyfer Strôc (Stroke PSP) Cynghrair James Lind (JLA), dan arweiniad y Gymdeithas Strôc, ddod â goroeswyr strôc a gofalwyr ynghyd â gweithwyr proffesiynol ledled y llwybr strôc, yn cynnwys Meddygon Teulu, niwrolegwyr, therapyddion galwedigaethol a ffisiotherapyddion.  Cymerodd dros 1,400 o bobl yr effeithiwyd arnynt gan strôc ran yn yr ymchwil, a gynhaliwyd mewn partneriaeth â Chynghrair James Lind (JLA) ac elusennau eraill. Gweler www.stroke.org.uk/jla i gael rhestr o aelodau’r Grŵp Llywio a phartneriaid, os gwelwch yn dda.

1. Rhaglen Archwilio Genedlaethol ar gyfer Strôc Sentinel (SSNAP) ac Archwiliad Gofal Strôc yr Albant (SSCA)
2. Lloegr (GIG Digidol); Yr Alban (ISD); Cymru (StatsCymru); Gogledd Iwerddon (DoH)
3. Cydweithrediad Ymchwil Clinigol y DU, Dadansoddiad Ymchwil Iechyd y DU 2018, 2020 https://hrcsonline.net/reports/analysis-reports/uk-healthresearch-analysis-2018/
4. Cymorth Canser Macmillian, Taflen Wybodaeth Ystadegol https://www.macmillan.org.uk/\_images/cancer-statistics-factsheet\_tcm9-260514.pdf
5. Achosion, Cyffredinrwydd a Chostau Strôc yn y Dyfodol yn y DU. Oed a Heneiddio 2020: 49:277-282.
6. Effeithiau byd-eang a rhanbarthol ffactorau risg dichonol addasadwy sy’n gysylltiedig â strôc aciwt mewn 32 o wledydd (INTERSTROKE): astudiaeth rheoli achos, CYFROL 388, RHIFYN 10046, P761-775, AWST 20, 2016
7. Y Gymdeithas Strôc, Profiad Byw o Strôc: Pennod 1 – Effeithiau cudd strôc. https://www.stroke.org.uk/lived-experience-of-strokereport/chapter-1-hidden-effects-of-stroke

**Ynglŷn â’r Gymdeithas Strôc**

* Mae strôc yn taro bob pum munud yn y Deyrnas Unedig, ac mae’n newid bywydau ar amrantiad.
* Mae’r Gymdeithas Strôc yn elusen sy’n gweithio ledled y Deyrnas Unedig i gynorthwyo pobl i adeiladu’u bywydau ar ôl strôc. Credwn fod pawb yn haeddu byw’r bywyd gorau y gallant ar ôl strôc. O wasanaethau a grwpiau cymorth lleol i wybodaeth a chymorth ar-lein, gall pawb yr effeithir arnynt gan strôc fynd i stroke.org.uk neu ffonio’n Llinell Cymorth Strôc benodedig ar 0303 3033 100 i ganfod mwy o wybodaeth am gymorth sydd ar gael yn lleol.
* Mae ein cymorth arbenigol, ymchwil ac ymgyrchu ond yn bosibl gyda dewrder a phenderfyniad y gymuned strôc a haelioni’n cefnogwyr. Gyda mwy o roddion a chefnogaeth, gallwn helpu i ailadeiladu hyd yn oed mwy o fywydau.
* Gallwch ein dilyn ni ar Twitter, Facebook ac Instagram.