14. Strôc



**Maint y grwpiau**

Grŵp cyfan neu grwpiau bach

**Amser arfaethedig**

30 munud

**Dull**



Trafodaeth a ffilm

**Beth sydd ei angen arnoch**



**Gweithgaredd rhyngweithiol strôc (lluniau a thestun) ar y** [**dudalen sgiliau cymorth cyntaf – strôc**](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/stroke/)

****

**Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n cael strôc’**

Amcanion dysgu

* Dysgu sut i adnabod pan fydd rhywun yn cael strôc.
* Dysgu’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn cael strôc.

## Trosolwg

Bydd y bobl ifanc yn dysgu am strôc, beth ydyw a beth fydd yn digwydd
pan fydd rhywun yn cael un. Byddan nhw wedyn yn dysgu’r camau i helpu
a’r camau allweddol i’w cymryd pan fydd rhywun yn cael strôc, fel eu bod
yn fwy abl, parod a hyderus i helpu.

## Paratoi

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu mynd i wefan Hyrwyddwyr cymorth cyntaf
a’ch bod yn gallu symud drwy’r gweithgaredd rhyngweithiol ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – strôc](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/stroke/). Dangoswch neu argraffwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr
‘helpu rhywun sy’n cael strôc’.

Tynnwch sylw’r dysgwyr at y rheolau sylfaenol ar gyfer y sesiwn neu sefydlwch reolau sylfaenol. I gael arweiniad ar sut i wneud hynny, darllenwch y canllawiau [Creu amgylchedd dysgu diogel, cynhwysol a chefnogol.](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/guidance-and-support/)

## Sut mae cynnal y gweithgaredd

1. Gofynnwch i’r bobl ifanc:
* Beth yw strôc?

*Bydd strôc yn digwydd pan fydd problemau yn ymwneud â’r cyflenwad gwaed
i ymennydd rhywun. Bydd hyn yn niweidio rhan o’r ymennydd sy’n effeithio ar wyneb person, gweithrediadau ei gorff, ei leferydd a’i olwg.*

* Sut gallai rhywun deimlo pan fydd rhywun yn cael strôc?

*Pan fydd rhywun yn cael strôc, gall achosi pryder mawr. Mae’n iawn teimlo’n bryderus. Y peth pwysicaf i’w wneud yw cydnabod beth sy’n digwydd a gweithredu’n gyflym ac yn bwyllog i’w helpu.*

* Beth allwch chi ei wneud i helpu rhywun sy’n cael strôc?

*Esboniwch fod y grŵp yn mynd i ddysgu sut i helpu rhywun sy’n cael strôc yn rhan nesaf y gweithgaredd.*

1. Nawr, ewch i’r [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – strôc](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/stroke/). Dangoswch y gweithgaredd rhyngweithiol ar y dudalen we. Bydd yn ymddangos fel cyfres o sleidiau y gallwch weithio drwyddyn nhw gyda'r grŵp.
Neu, gallech osod sgriniau unigol neu sgriniau a rennir i’r grŵp i weithio drwy’r gweithgaredd.
2. Dangoswch y mesurydd hyder i’r grŵp neu tynnwch sylw’r grŵp ato ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – strôc](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/stroke/), a naill ai gosod hon fel tasg unigol neu drafodaeth fel grŵp. Pa mor hyderus mae’r dysgwyr yn teimlo i helpu rhywun sy'n cael strôc?
3. Ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – strôc,](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/stroke/) ewch drwy stori Anthony, sydd i'w gweld fel cyfres o luniau
a thestun. Gallech ofyn i’r dysgwyr ddarllen y sleidiau. Ar ôl dangos y stori, gofynnwch i’r bobl ifanc:
* Beth oedd yn digwydd yn stori Anthony? *Mae yn y parc gyda’i daid ac yn sylwi bod rhywbeth o'i le arno.*
* Sut roedd Anthony'n gwybod bod ei daid yn cael strôc? *Cofiodd am brawf NESA.*
* Sut gallen nhw fod wedi teimlo? Meddyliwch am yr unigolyn a oedd yn cael y strôc, y sawl a helpodd ac unrhyw un arall gerllaw. *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel yn poeni, yn bryderus, ond hefyd bethau fel yn falch bod rhywun yno i helpu.*
* Beth wnaeth Anthony i helpu? *Ffonio 999.*
* Beth arall oedd Anthony yn dda am ei wneud? Pa rinweddau ddangosodd ef? *Efallai y byddan nhw’n dweud pethau fel aros yn ddigynnwrf o dan bwysau a bod yn gall.*

## *Logo  Description automatically generated*Cwestiynau y gallai’r dysgwyr eu gofyn

Efallai y bydd gan y dysgwyr gwestiynau am y sgìl hwn. Cofiwch ddarparu blwch cwestiynau dienw ar gyfer cwestiynau yr hoffan nhw eu gofyn yn breifat. Y sgiliau allweddol yw’r pethau pwysicaf y dylen nhw eu cofio, ond gallwch ddod o hyd i wybodaeth ychwanegol a allai eich helpu i ateb eu cwestiynau yma:

* Alla i wneud unrhyw beth arall i helpu?

*Cysurwch yr unigolyn a rhowch wybod iddo fod help ar y ffordd. Helpwch yr unigolyn i eistedd neu orwedd yn gyfforddus.*

* Beth sy’n achosi i wyneb rywun sy’n cael strôc fod yn llipa ar un ochr, i un o’i freichiau fod yn wan ac i’w leferydd fod yn aneglur.

*Caiff strôc ei achosi gan broblemau yn y cyflenwad gwaed i’r ymennydd. Bydd celloedd yr ymennydd yn cael eu niweidio ac yn dechrau marw. Bydd y niwed hwn i’r ymennydd yn effeithio ar weithrediadau’r corff, gan arwain at wendid yn yr wyneb, y breichiau neu’r coesau. Weithiau, dim ond ar un fraich neu goes neu ar un ochr o’r corff y bydd hyn yn effeithio.*

* A oes arwyddion a symptomau eraill y gall rhywun fod yn cael strôc?

*Oes. Ymhlith yr arwyddion a’r symptomau eraill mae:*

* *Glafoerio o’r geg*
* *Diffyg teimlad*
* *Golwg aneglur*
* *Cur pen difrifol sydyn*
* *Anhawster cadw cydbwysedd*
* *Pendro neu deimlo’n benysgafn*
* *Anhawster mynegi ei hun neu ddeall pobl eraill*
1. Dangoswch neu dosbarthwch yr Arweiniad sgiliau dysgwyr ‘helpu rhywun sy’n cael strôc’. Mewn grwpiau bach, neu fel grŵp cyfan, edrychwch ar yr arweiniad sgiliau dysgwyr a thrafodwch rai o arwyddion strôc eto a’r camau allweddol i helpu.
2. Tynnwch sylw’r grŵp at y mesurydd hyder ar y [dudalen sgiliau cymorth cyntaf – strôc](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/first-aid-skills/stroke/) ac ewch ati i’w gwblhau eto.
3. Gwnewch y [cwis strôc](https://firstaidchampions.redcross.org.uk/secondary/quizzes/) er mwyn gweld beth mae’r dysgwyr wedi’i ddysgu.

## Gweithgareddau sy’n ymestyn ac yn herio:

1. Gofynnwch i’r dysgwyr esbonio neu ysgrifennu’r camau allweddol i helpu rhywun sy’n cael strôc. Gallen nhw greu diagram i ddangos sut gallai rhywun sy’n cael strôc edrych a’r camau allweddol
y dylai rhywun sy’n helpu eu cymryd.
2. Cymharwch eu gwaith â’r lluniau o’r dudalen we. Wnaethon nhw fethu unrhyw beth? Allen nhw ychwanegu manylion ynghylch sut gall rhywun helpu i gefnogi’r unigolyn sy'n cael strôc yn emosiynol hefyd?

## Crynhoi

* Atgoffwch y grŵp mai’r peth pwysicaf i’w wneud yw ffonio 999.
* Nawr, ewch ati i ymarfer sut mae helpu rhywun sy'n cael strôc gan ddefnyddio’r gweithgaredd ymarfer.