Cwestiynau am strôc? Questions about stroke?
Ffoniwch ein llinell gymorth neu ewch at y wefan:
Phone our helpline or visit our website:
0303 3033 100 / stroke.org.uk
(Ffôn testun / Textphone 18001 0303 3033 100)

Dr Dai Lloyd MS
Chair, Health, Social Care and Sport Committee
Welsh Parliament
Cardiff Bay
Cardiff
CF99 1NA

14 October 2020

Dear Dr Lloyd,

Stroke Association response to the inquiry into the impact of the Covid-19 outbreak, and its management, on health and social care in Wales.

Please find attached a copy of a recent report produced by the Stroke Association, entitled 'Stroke Recoveries at Risk in Wales'. This report focuses on responses from stroke survivors and carers in Wales and accompanies a UK-wide report. This report is being submitted as evidence by us in response to the ongoing inquiry by the Health, Social Care and Sport Committee.

Our research was conducted over the summer and consisted of a survey of more than 2,000 stroke survivors and carers for stroke survivors across the UK, including around 130 in Wales. Our research found three main themes in Wales:

- **Covid-19 has had a negative impact on the mental health of stroke survivors in Wales**. Almost 50% of stroke survivors and carers said they have felt less able to cope with the effects of their stroke and almost 70% of stroke survivors and carers have felt anxious or depressed. Figures in Wales were slightly worse than the whole of the UK.
- **Stroke survivors and carers are struggling to access the support they need.** Almost 65% said they had received less care and support during the pandemic. 77% said they had not received therapies online or over the phone. Only 40% said they had any appointment related to their stroke conducted this way. However the

Prif Weithredwr Juliet Bouverie BA Hons (Oxon), DMS
Mae Cymdeithas Strôc yn Gwmni Cyfyngedig trwy Warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (Rhif 61274).
Swyddfa gofrestredig: Stroke Association House, 240 City Road, Llundain EC1V 2PR.
Cofrestrwyd fel Elusen yng Nghymru a Lloegr (Rhif 211015) ac yn yr Alban (SC037789).
Cofrestrwyd hefyd yng Ngogledd Iwerddon (XT33805) Ynys Manaw (Rhif 945) a Jersey (NPO 369).

Chief Executive Juliet Bouverie BA Hons (Oxon), DMS
Stroke Association is a Company Limited by Guarantee, registered in England and Wales (No 61274).
Registered office: Stroke Association House, 240 City Road, London EC1V 2PR.
Registered as a Charity in England and Wales (No 211015) and in Scotland (SC037789).
Also registered in Northern Ireland (XT33805) Isle of Man (No 945) and Jersey (NPO 369).

BUDDSODDWYR MEWN POBL | Efydd
INVESTORS IN PEOPLE | Bronze
CUSTOMER SERVICE EXCELLENCE
RHAGORIAETH MEWN GWASANAETH I GWSMERIAID

research also found appointments were slightly less likely to be cancelled in Wales than the whole of the UK.

- **Carers are feeling the impact of the pandemic.** 57% of carers for stroke survivors felt overwhelmed or unable to cope and 68% were carrying out more caring and support. 89% of carers found it more difficult to carry out practical tasks. Welsh carers were more likely to agree they had been given enough support and guidance that the whole of the UK.

The additional pressure created by the pandemic, both due to a backlog of stroke survivors and the rehabilitation needs of Covid-19 patients, means a system that was already struggling will be under even more pressure.

The recommendations of the research are:

- The Welsh Government should replace the Stroke Delivery Plan when it expires with a new national plan for stroke, with hyperacute stroke units as its priority, in order to drive improvement across the stroke pathway.
- Local health board stroke teams should follow up with all stroke survivors who had a stroke this year, to review and address their recovery needs.
- The Welsh Government should develop national standards for stroke rehabilitation.
- Welsh Government, health boards and local authorities should prioritise increasing access to mental health services to respond to the mental health and wellbeing needs of people affected by stroke, exacerbated by Covid-19.
- Local authorities must provide adequate support to carers are able to cope with the additional pressures of Covid-19.
- The Welsh Government must commit to investing in Act FAST public health messaging in preparation for any future Covid-19 waves.
- In the event of further Covid-19 waves, Welsh Government should adopt a clear, comprehensive and reassuring communications strategy to stroke survivors.

If the committee would be interested in seeing the full detailed data which formed our research then please let me know.

We hope this evidence is a useful snapshot of the experiences of those affected by stroke during the pandemic, and would welcome the opportunity to give oral evidence and discuss the findings of our research in more detail.

Yours sincerely,

[redacted]
Policy, Information and Campaigns Officer, Wales
Stroke Association

Peryglu adferiad strôc

Effaith Covid-19 ar oroeswyr strôc yng Nghymru

Medi 2020

Ailadeiladu bywydau ar ôl strôc

Cymdeithas Strôc | Stroke Association

Trosolwg

Cynhaliwyd ein harolwg ymhlith bron i 2000 o oroeswyr strôc a'u gofalwyr o bob rhan o'r Deyrnas Unedig (DU) (gyda 133 o ymatebion o Gymru) a chanfuwyd bod y pandemig Covid-19 wedi effeithio ar bob agwedd ar driniaeth a gofal strôc.

Yng Nghymru, mae hyn wedi cynnwys heriau i oroeswyr strôc, fel cael mynediad i wasanaethau adsefydlu a chefnogaeth barhaus, gan arwain at heriau sylweddol i oroeswyr strôc wrth iddynt ailadeiladu eu bywydau yn dilyn strôc. Nid yw'n syndod bod ymatebwyr ein harolwg wedi nodi hefyd eu bod yn teimlo'n fwy pryderus ac yn gofidio am y dyfodol. Yn ogystal, mae gofalwyr wedi dweud eu bod yn darparu mwy o ofal a chymorth.

Mae'r adroddiad cryno hwn yn edrych yn benodol ar ganfyddiadau Cymru yn ein hymchwil, ac mae wedi'i lunio i'w ddarllen ar y cyd â'n hadroddiad llawn, **Recoveries at Risk: How the Covid-19 pandemic has affected stroke survivors' lives and recoveries**, sy'n amlinellu'r darlun a'n hargymhellion ledled y DU.

Mae ein canfyddiadau allweddol yng Nghymru fel a ganlyn:

- **Mae goroeswyr strôc a gofalwyr yn ei chael hi'n anodd cael mynediad i'r cymorth sydd ei angen arnynt**. Dywedodd bron i 65% eu bod wedi derbyn llai o ofal a chymorth yn ystod y pandemig.
- **Mae Covid-19 wedi cael effaith negyddol glir ar iechyd meddwl goroeswyr strôc yng Nghymru**. Dywedodd bron i hanner y goroeswyr strôc a gofalwyr eu bod yn teimlo eu bod yn methu ymdopi cystal ag effeithiau eu strôc, ac mae dros ddau draean o oroeswyr strôc a gofalwyr wedi teimlo'n bryderus neu'n isel.
- Mae gofalwyr yn teimlo effaith y pandemig. Roedd dros hanner y gofalwyr goroeswyr strôc yn teimlo eu bod wedi'u gorlethu neu'n methu ymdopi ac roedd 68% yn darparu mwy o ofal a chymorth.

Mae gwaith blaenorol a wnaed gennym â'r Grŵp Trawsbleidiol ar Strôc i edrych ar weithredu Cynllun Cyflawni ar gyfer Strôc Llywodraeth Cymru wedi dangos bod eisoes angen newid llawer o'r gwasanaethau sydd eu hangen ar oroeswyr strôc, cyn y pandemig. Mae'r pandemig wedi cynyddu'r **angen am gynllun cenedlaethol newydd ar gyfer strôc yng Nghymru** i ddisodli'r Cynllun Cyflawni ar gyfer Strôc pan ddaw i ben y flwyddyn nesaf.

Effaith Covid-19 ar oroeswyr strôc yng Nghymru

Yng Nghymru, clywsom gan 104 o oroeswyr strôc a 29 o ofalwyr ac aelodau teuluoedd goroeswyr strôc. Dangosodd ein canlyniadau fod y pandemig Covid-19 wedi cael effaith sylweddol ar fywydau goroeswyr strôc a'u teuluoedd.

Yn ogystal â phwysau'r pandemig Covid-19, mae hwn yn gyfnod allweddol o ran gofal strôc yng Nghymru. Daw'r Cynllun Cyflawni ar gyfer Strôc, sef cynllun Llywodraeth Cymru ar gyfer gwasanaethau strôc, i ben eleni. Mae'n hanfodol bod cynllun newydd yn cael ei greu sy'n blaenoriaethu cryfhau gwasanaethau strôc, er mwyn helpu i sicrhau eu bod yn gallu ymdopi'n well â heriau sy'n wynebu'r gwasanaeth iechyd yng Nghymru yn y dyfodol.

Roedd llawer o'r bobl a gymerodd ran yn yr arolwg wedi profi **heriau o ran cael mynediad i'r gwasanaethau adsefydlu a'r cymorth roedd eu hangen arnynt yn ystod y pandemig**, gan beryglu eu hadferiad yn dilyn strôc. Roedd 64% o oroeswyr strôc yng Nghymru yn cytuno eu bod wedi **derbyn llai o ofal a chymorth i helpu eu hadferiad yn dilyn strôc** (cyfartaledd y DU oedd 60%). Roedd 27% yng Nghymru yn anghytuno eu bod yn derbyn llai o ofal a chymorth, a dywedodd y 9% sy'n weddill nad oeddent yn gwybod.

Mae goroeswyr strôc wedi defnyddio **gwasanaethau adsefydlu a gofal iechyd rhithwir** yng Nghymru yn ystod y pandemig. Mae 40% o oroeswyr strôc wedi cael apwyntiadau ar-lein neu ar y ffôn yn ymwneud â'u strôc, a derbyniodd 23% therapïau ar-lein neu ar y ffôn. Fodd bynnag, mae'r ddau ffigwr hyn yn is na'r ffigyrau ar gyfer y DU yn gyffredinol. Er mai Cymru oedd â'r nifer isaf o oroeswyr strôc a nododd fod eu hapwyntiadau therapi wedi'u canslo (48% o gymharu â 53% ledled y DU), mae hyn 25% yn uwch na nifer y bobl a dderbyniodd therapi ar y ffôn neu ar-lein. Mae hyn yn awgrymu **carfan 'anghofiedig' na chynigiwyd therapi rhithwir iddynt, neu na dderbyniodd therapi rhithwir, ac sydd heb dderbyn y gwasanaethau adsefydlu** a'r cymorth angenrheidiol sydd eu hangen i helpu eu hadferiad.

Ymatebwyr yng Nghymru y mae eu hapwyntiadau therapi wedi'u canslo neu eu gohirio:

- **48%** Do
- **50%** Naddo
- **2%** Ddim yn gwybod

Ymatebwyr yng Nghymru sydd wedi derbyn therapi ar-lein neu ar y ffôn

- **77%** Do
- **23%** Naddo

"Yn fy mhrofiad i, mae'r holl ffisiotherapyddion, ar y ffôn ac wrth ymweld â'r cartref, o gymorth mawr. Mae'r gofal dilynol cyffredinol wedi bod yn rhagorol hefyd. Diolch i dduw am weithwyr y Gwasanaeth Iechyd Gwladol!!"
Goroeswr strôc, Bae Colwyn

Rydym yn pryderu y gallai'r pandemig ei gwneud hi'n anoddach fyth i oroeswyr strôc gael mynediad i'r gwasanaethau adsefydlu sydd mor hanfodol iddynt. Canfu adroddiad diweddar gan y Grŵp Trawsbleidiol ar Strôc, a luniwyd cyn y pandemig, mai dim ond nifer fach o oroeswyr strôc yng Nghymru a dderbyniodd therapïau ar y lefelau a argymhellir. Mewn rhai unedau strôc yng Nghymru, roedd cleifion yn derbyn llai na deng munud o therapi lleferydd ac iaith a 15 munud o ffisiotherapi'r diwrnod[1], er gwaethaf canllawiau sy'n datgan y dylent dderbyn 45 munud.

"Mae cleifion yn cael eu rhyddhau o'r ysbyty yn gynt nag y byddent fel arall, felly maen nhw'n cael llai o driniaethau adsefydlu yn yr ysbyty, ac mae'n bosibl eu bod yn mynd yn ôl i amgylcheddau lle nad yw'r gefnogaeth yn addas."
Gweithiwr proffesiynol strôc, Cymru

Mae'r pwysau ychwanegol sy'n deillio o'r pandemig, oherwydd ôl-groniad o oroeswyr strôc sydd angen therapi, ac anghenion adsefydlu cleifion Covid-19, yn golygu bod system a oedd eisoes yn cael trafferthion wedi dod o dan fwy fyth o bwysau.

Dyfyniad: "Does gen i ddim hyder. Rwy'n teimlo bod pob diwrnod yn frwydr i ganfod unrhyw welliant."
Goroeswr strôc, Tredegar

Mae'r pandemig wedi cael effaith negyddol glir ar iechyd meddwl pobl sydd wedi'u heffeithio gan strôc. Nododd dros ddau draean (68%) o oroeswyr strôc eu bod yn teimlo'n fwy pryderus neu isel yn ystod y pandemig, gyda dim ond 16% yn anghytuno. Mae 72%, sy'n ffigwr syfrdanol, wedi gofidio mwy am eu hiechyd, ac mae 72% wedi gofidio mwy am y dyfodol. Mae bron i hanner yr ymatebwyr (49%) wedi teimlo eu bod yn methu ymdopi cystal ag effeithiau strôc, sy'n uwch na'r ffigwr ar gyfer y DU yn gyffredinol (gyda 45% yn teimlo eu bod yn methu ymdopi cystal). Er bod 3**7% o oroeswyr strôc yn teimlo eu bod wedi'u hanghofio yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud**, dywedodd 32% nad oeddent yn teimlo eu bod wedi'u hanghofio, a dywedodd 27% nad oeddent yn teimlo'r naill ffordd neu'r llall.

"Rwy'n colli cyswllt â phobl o ddydd i ddydd a man i gael coffi a sgwrs."
Goroeswr strôc, Y Trallwng

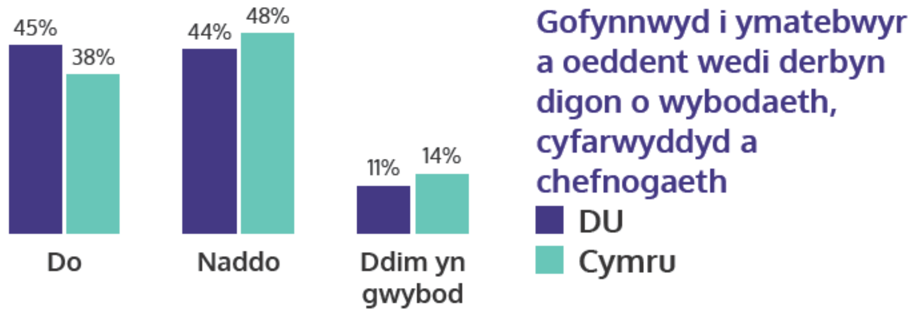
Cyn y pandemig, roedd goroeswyr strôc eisoes yn ei chael hi'n anodd cael cefnogaeth seicolegol yng Nghymru. Nid yw byrddau iechyd bob amser yn cynnal adolygiadau chwe mis fel mater o drefn. Mae ein hymchwil yn dangos rhagor o dystiolaeth o'r angen i wella mynediad i gymorth seicolegol ac adolygiadau ar gyfer goroeswyr strôc.

Dylai byrddau iechyd lleol fynd ar drywydd pawb a gafodd strôc yn ystod 2020, er mwyn adolygu a mynd i'r afael â'u gofynion adfer, i sicrhau nad oes carfan o gleifion 'anghofiedig'. Wrth i ni ddod allan o'r pandemig, dylai byrddau iechyd lleol sicrhau hefyd fod pob goroeswr strôc yn derbyn adolygiadau chwe mis fel mater o drefn. Dylai Llywodraeth Cymru ymrwymo i hyn fel rhan o gynllun cenedlaethol newydd ar gyfer strôc.

"Cynnydd mewn cyfrifoldebau gofalu tra'n cynnal cyflogaeth amser llawn ar yr un pryd. Mae'r unigolyn rwy'n gofalu amdano wedi mynd yn aflonydd, o dan straen ac yn ddagreuol."
Gofalwr goroeswr strôc, Maesteg

Mae gofalwyr goroeswyr strôc yng Nghymru **wedi teimlo effaith pwysau ychwanegol** yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud, gyda dros hanner (57%) yn dweud eu bod yn teimlo eu bod wedi'u gorlethu ac yn methu ymdopi, a dim ond 28% a ddywedodd nad oeddent yn teimlo felly. Dywedodd 68% eu bod wedi cyflawni mwy o ddyletswyddau gofalu yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud, ond roedd hyn yn llai na'r ffigwr ar gyfer y DU yn gyffredinol (77%). Dywedodd 20% nad oedd hyn yn wir yn eu hachos nhw. Dywedodd 89% eu bod yn ei chael hi'n anoddach cyflawni tasgau ymarferol fel siopa am fwyd neu gasglu presgripsiynau.

Roedd 55% o **ofalwyr yn teimlo eu bod wedi derbyn digon o wybodaeth, cyfarwyddyd a chefnogaeth**. Hwn oedd y ffigwr uchaf ymhlith pedair gwlad y DU. Fodd bynnag, roedd 26% yn anghytuno â'r datganiad hwn.



Holom oroeswyr strôc yng Nghymru ynghylch **cadw'n ddiogel yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud**, a ph'un ai oedd y llywodraeth wedi'u cynghori eu bod yn y categori gwarchod. Dim ond 14% a nododd eu bod yn credu eu bod yn y categori gwarchod, sef cyfran lawer llai na ledled y DU. Fodd bynnag, roedd 46% (o gymharu â 37% ledled y DU) wedi dewis dilyn cyngor ar warchod, beth bynnag. Roedd bron i hanner y goroeswyr strôc yn teimlo na roddwyd digon o wybodaeth, cyfarwyddyd a chefnogaeth iddynt, gyda 49% yn teimlo nad oeddent wedi derbyn digon o wybodaeth o gymharu â 38% a oedd yn teimlo eu bod wedi cael hynny. Roedd hyn o gymharu â 45% a oedd yn teimlo bod ganddynt ddigon o wybodaeth, ledled y DU.

Nid oedd mwyafrif y goroeswyr strôc yng Nghymru a gymerodd ran yn yr arolwg yn teimlo'n ddiogel i fynychu apwyntiadau. Dywedodd 26% eu bod yn teimlo'n ddiogel, o gymharu â 34% ledled y DU. Dywedodd 64% nad oeddent yn teimlo'n ddiogel, o gymharu â 57% ledled y DU.

Os bydd angen gweithredu cyfyngiadau symud a gwarchod pellach, rhaid i Lywodraeth Cymru sicrhau bod gwybodaeth glir a hygyrch yn cael ei chyfleu i oroeswyr strôc a gofalwyr ynghylch y ffordd orau iddynt ofalu am eu hunain.

"Mae fy iechyd meddwl wedi dioddef yn aruthrol"

Cafodd Peter o Risga, sy'n 60 mlwydd oed, strôc yn 2017. Cafodd chwe wythnos o therapi iechyd meddwl yn dilyn ei strôc, ond dywed iddo gael ei "ollwng" gan y system a'i fod mewn iselder dwfn ers hynny. Fel llawer o bobl eraill, mae Peter wedi cael trafferth arbennig â'i iechyd meddwl yn ystod y pandemig Covid-19.

"Mae'r pandemig wedi effeithio arnaf yn aruthrol. Collais staff yn fy musnes, sy'n golygu fy mod wedi gorfod gweithio mwy o oriau fy hun, gan arwain at flinder eithafol. Mae hyn yn gwneud popeth yn waeth.

"Er i mi fod yn brysur â gwaith, rydw i'n teimlo'n ynysig iawn. Mae fy iechyd meddwl wedi dioddef yn aruthrol ac mae'r straen sy'n gysylltiedig â Covid-19 wedi gwaethygu'r sefyllfa. Mae wedi atal unrhyw gynnydd a wnaed gennyf. Rwy'n credu bod cyfnod arall o gyfyngiadau symud yn anochel, a ph'un ai a fydd hyn yn digwydd ai peidio, rwy'n credu y bydd yn amser hir cyn y bydd pethau'n normal. Mae meddwl am hynny yn fy ngwneud yn fwy isel fyth, gan fy mod yn colli'r cyswllt â goroeswyr strôc eraill."

Ein hargymhellion ar gyfer Cymru

Yn ogystal â'r argymhellion yn 'Recoveries at Risk' sy'n berthnasol i'r DU gyfan, argymhellwn y canlynol:

- Mae'r pandemig wedi amlygu'r angen parhaus i wella gwasanaethau strôc yng Nghymru. **Dylai Llywodraeth Cymru fabwysiadu cynllun cenedlaethol newydd ar gyfer strôc i ddisodli'r Cynllun Cyflawni ar gyfer Strôc** pan ddaw i ben, gydag unedau strôc hyperacíwt yn flaenoriaeth, er mwyn sbarduno gwelliant ledled y llwybr strôc.

- Dylai timau strôc byrddau iechyd lleol **fynd ar drywydd pob goroeswr strôc** a gafodd strôc eleni, er mwyn adolygu a mynd i'r afael â'u gofynion adfer, i sicrhau nad oes carfan o gleifion 'anghofiedig' o ganlyniad i'r pandemig. Dylai byrddau iechyd lleol sicrhau eu bod yn darparu adolygiadau chwe mis fel mater o drefn.

- Fel rhan o ddatblygu cynllun newydd ar gyfer strôc, **dylai Llywodraeth Cymru ddatblygu safonau cenedlaethol ar gyfer adsefydlu yn dilyn strôc**, yn ogystal â blaenoriaethu cynyddu darpariaeth gwasanaethau iechyd meddwl ar gyfer goroeswyr strôc, a chynyddu mynediad iddynt. Hefyd, dylai byrddau iechyd lleol sicrhau bod ganddynt gynlluniau tymor byr a thymor canolig ar gyfer gwella gwasanaethau adsefydlu yn eu hardal leol tra bod ad-drefnu'n parhau.

- **Dylai Llywodraeth Cymru, byrddau iechyd ac awdurdodau lleol flaenoriaethu cynyddu darpariaeth gwasanaethau iechyd meddwl, a mynediad iddynt**, i ymateb i'r galw sylweddol ac anghenion iechyd meddwl a lles sydd heb eu bodloni ymhlith pobl a effeithir gan strôc, sydd wedi'u gwaethygu gan Covid-19.

- **Rhaid i awdurdodau lleol ddarparu cymorth digonol i ofalwyr** fel eu bod yn gallu ymdopi â phwysau ychwanegol Covid-19, gan eu cynorthwyo i gymryd seibiannau rheolaidd a chynnal eu lles.

- **Rhaid i Lywodraeth Cymru ymrwymo i fuddsoddi mewn negeseuon** iechyd cyhoeddus fel ACT FAST, o ystyried llwyddiant blaenorol yr ymgyrch fel ymyrraeth i newid ymddygiad ac yn enwedig wrth baratoi ar gyfer unrhyw gynnydd mewn achosion Covid-19 yn y dyfodol.

- Os bydd cynnydd pellach mewn achosion Covid-19, dylai Llywodraeth Cymru fabwysiadu strategaeth **gyfathrebu glir, gynhwysfawr ac sy'n rhoi sicrwydd** i oroeswyr strôc, gan ymgysylltu â'r bobl a effeithir ac â'r sector gwirfoddol wrth ddatblygu'r strategaeth.

Pan fydd strôc yn taro, mae rhan o'ch ymennydd yn cau i lawr. A hefyd mae rhan ohonoch chi. Mae bywyd yn newid ar unwaith ac mae adferiad yn anodd. Ond gall yr ymennydd addasu. Dim ond gyda dewrder a phenderfyniad y gymuned strôc y mae ein cefnogaeth arbenigol, ein hymchwil a'n hymgyrch yn bosibl. Gyda mwy o roddion a chefnogaeth gennych chi, gallwn ni ailadeiladu hyd yn oed mwy o fywydau.

Cyfrannwch neu darganfyddwch mwy ar **stroke.org.uk**

Ailadeiladu bywydau ar ôl strôc

Cymdeithas Strôc | Stroke Association

© Cymdeithas Strôc 2020
Mae Cymdeithas Strôc yn Gwmni Cyfyngedig trwy Warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (Rhif 61274). Swyddfa gofrestredig: Stroke Association House, 240 City Road, Llundain EC1V 2PR.
Cofrestrwyd fel Elusen yng Nghymru a Lloegr (Rhif 211015) ac yn yr Alban (SC037789). Mae wedi'i chofrestru hefyd yng Ynys Manaw (Rhif 945) a Jersey (Rhif 221) a gweithredu fel elusen yng Ngogledd Iwerddon.

JN 2021.121.5