GWYBODAETH A CHYMORTH AM GLEFYD PARKINSON

CYMUNED GYFAN SYDD YN GEFN I TI

Beth bynnag yw eich taith gyda chlefyd Parkinson, nid ydych ar eich pen eich hun. O'r eiliad y byddwch chi neu anwylyn yn cael diagnosis, neu pryd bynnag y byddwch yn teimlo'n barod, gallwn eich rhoi mewn cysylltiad â'r pethau sydd eu hangen arnoch i'ch helpu i deimlo bod gennych fwy o reolaeth dros fywyd gyda chlefyd Parkinson.

Mae'r daflen hon yn esbonio'r holl ffyrdd y gallwch gael gwybodaeth a chymorth.

I gael gwybodaeth a chymorth, ffoniwch **0808 800 0303** neu ewch i **parkinsons.org.uk/informationsupport**

CYNGHORWYR CLEFYD PARKINSON

Gall ein tîm o gynghorwyr arbenigol roi gwybodaeth am unrhyw elfen o fywyd gyda chlefyd Parkinson.

Gallant drafod rheoli symptomau a meddyginiaeth, gofal cymdeithasol, hawliau cyflogaeth, budd-daliadau a llawer mwy. Mae ein nyrsys arbenigol yn gallu cynnig atebion i unrhyw gwestiynau meddygol sydd gennych.

Gall ein tîm gynnig cymorth emosiynol yn ogystal â chysylltu â gofal iechyd a chymdeithasol a gweithwyr proffesiynol lleol eraill er mwyn sicrhau eich bod yn cael y gofal gorau posibl.

Efallai fod gennych ffrind, aelod o'r teulu neu gydweithiwr â'r cyflwr a'ch bod eisiau eu cefnogi nhw, neu eich bod angen cymorth eich hun.

Sut i gysylltu â ni:

- Ffoniwch ein tîm ar **0808 800 0303** neu ebostiwch **hello@parkinsons.org.uk**
- Byddwn yn rhoi gwybodaeth arbenigol dros y ffôn, ar ebost, neu gallwn gynnig eich ffonio yn ôl
- Yn dibynnu ar eich sefyllfa, byddwn yn eich rhoi mewn cysylltiad ag un o'n cynghorwyr arbenigol, ein nyrsys neu'n cynnig cymorth wyneb yn wyneb i ymdrin â'ch materion

Mae'r gwasanaeth am ddim ac yn gyfrinachol.

Mae gwasanaeth cyfieithu ar gael os oes angen. Rhowch wybod i ni pan fyddwch yn ffonio.

Rydym ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener 9am i 6pm ac ar ddydd Sadwrn 10am i 2pm.

CYSYLLTU Â PHOBL ERAILL

Fforwm ar lein

Mae ein fforwm yn lle gweithredol iawn i allu rhannu a sgwrsio gydag eraill sydd yn deall eich sefyllfa, ar amser sy'n gyfleus i chi. Gallwch ddefnyddio'r wefan i rannu eich meddyliau a'ch profiadau yn ymwneud â phob math o broblemau y gallech fod yn eu profi.

Ymunwch â ni yn **parkinsons.org.uk/forum**

Grwpiau Lleol

Os hoffech gwrdd â phobl eraill sy'n byw gyda chlefyd Parkinson yn eich ardal leol, gallwch gael cyfeillgarwch a chefnogaeth trwy ein rhwydwaith o wirfoddolwyr a grwpiau lleol. Rydym yn cynnig gweithgareddau all eich helpu i ddelio gyda'r cyflwr, gan gynnwys dosbarthiadau ymarfer corff a diwrnodau allan i'ch galluogi i fyw bywyd i'r eithaf.

Ceir grwpau lleol o bob mewn a maint, ac mae rhai sydd yn benodol ar gyfer pobl â chlefyd Parkinson sydd o oed gweithio.

Gallwch ganfod mwy trwy ffonio **0808 800 0303** neu fynd i **parkinsons.org.uk/support**

Cyfryngau cymdeithasol

Os ydych chi ar Facebook, Twitter neu Instagram, gallwch gael diweddariadau rheolaidd am yr elusen, ein hymchwil a newyddion eraill am glefyd Parkinson trwy ein dilyn.

facebook.com/parkinsonsuk
twitter.com/parkinsonsuk
@parkinsonsuk ar Instagram

CAEL GWYBODAETH DDIBYNADWY AM GLEFYD PARKINSON

Ein gwefan ac adnoddau i'w hargraffu

Rydym yn cynhyrchu gwybodaeth ar bob agwedd ar fyw gyda chlefyd Parkinson. Mae ein gwybodaeth wedi ei ysgrifennu i chi, p'un ai bod gennych glefyd Parkinson eich hun neu'n cefnogi neu'n gofalu am rywun â'r cyflwr.

Rydym yn trafod popeth gan gynnwys symptomau, triniaethau, bod yn actif, arian, gyrru a theithio.

Rydym wedi ein hachredu gan y Fforwm Gwybodaeth i Gleifion. Mae hyn yn golygu bod ein gwybodaeth wedi cael ei hasesu'n annibynnol i sicrhau ei bod yn ddibynadwy. Rydym:

- yn cynnwys pobl â chlefyd Parkinson wrth ddatblygu a golygu gwybodaeth
- yn cael adborth gan weithwyr iechyd proffesiynol ac arbenigwyr
- yn defnyddio'r dystiolaeth glinigol ddiweddaraf
- yn adolygu ein gwybodaeth yn gyson

Mae ein gwybodaeth diweddaraf ar gael yn **parkinsons.org.uk/informationsupport**

Neu gallwch archebu copïau wedi eu hargraffu yn **parkinsons.org.uk/shop**

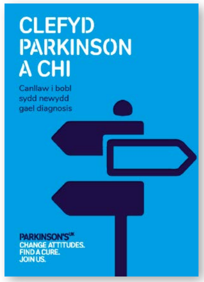
Cylchgrawn Parkinson

Mae *cylchgrawn Parkinson* yn llawn erthyglau i'ch helpu i fyw'n iach a rheoli eich cyflwr. Yn y cylchgrawn mae:

- straeon a phrofiadau gan bobl sy'n dioddef neu'n gofalu am rhywun â chlefyd Parkinson
- sesiynau holi ac ateb gydag arbenigwyr
- awgrymiadau gan bobl sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson

Mae copïau wedi eu hargraffu o ansawdd da o'r cylchgrawn yn cael eu hanfon at bob aelod o Dîm Parkinson dair gwaith y flwyddyn. Gallwch ganfod sut i ymaelodi ar y dudalen nesaf.

Neu ewch i'n gwefan i'w ddarllen **parkinsons.org.uk/magazine**



Cael gafael ar ein gwybodaeth

Rydym yn cynhyrchu amrywiaeth o adnoddau mewn ieithioedd eraill, yn ogystal ag adnoddau mewn fformatiau hygyrch. Mae hyn yn cynnwys print bras a thestun sy'n hawdd i'w ddarllen.

Gallwch ganfod mwy yn **parkinsons.org.uk/accessibleformats**

CADW MEWN CYSYLLTIAD

Ymunwch â Tim Parkinson

Byddwch yn rhan o'r ymgyrch i drawsnewid bywydau a chanfod iachâd.

Byddwn yn anfon Pecyn Cymorth Tîm yn llawn adnoddau i'ch helpu i ddangos eich cefnogaeth a gweithredu. Byddwch yn cael bathodyn pin i'w wisgo gyda balchder, cerdyn aelodaeth a chasgliad o addewidion er mwyn i chi allu helpu pobl eraill i ddeall mwy am glefyd Parkinson.

Yn ogystal a'ch Pecyn Cymorth Tîm, byddwch yn derbyn:

- *Cylchgronau Parkinson a Progress, naill ai drwy'r post neu ar ebost*
- y cyfe i ddod i Gyfarfod Cyffredinol Blynyddol Parkinson's UK
- y cyfle i ffurfio dyfodol yr elusen drwy bleidleisio dros ymddiriedolwyr.

Ewch i **parkinsons.org.uk/membership**, ebostwich **membership@parkinsons.org.uk** neu ffoniwch ni ar **0800 138 6593** i ganfod mwy am ymuno.

Rydyn ni'n gwrando

Os oes unrhyw beth yr hoffech ei ddweud wrthym, cysylltwch â ni.

Ffoniwch **0800 138 6593**

E-bostiwch **feedback@parkinsons.org.uk**

Ysgrifennwch at Parkinson's UK,
215 Vauxhall Bridge Road
Llundain, SW1V 1EJ

Ni yw Parkinson's UK. Wedi ein grymuso gan bobl. Wedi ein hariannu gennych chi. Yn gwella bywyd i bawb sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson. Gyda'n gilydd fe wnawn ganfod iachâd.

PARKINSON'S UK

Llinell Gymorth Gyfrinachol am Ddim
0808 800 0303
Dydd Llun i Ddydd Gwener 9am–6pm,
Dydd Sadwrn 10am–2pm
(cyfieithu ar gael)
Cyfnewid NGT **18001 0808 800 0303**
(ar gyfer defnyddwyr ffôn testun yn unig)
hello@parkinsons.org.uk
parkinsons.org.uk

Parkinson's UK, 215 Vauxhall Bridge Road,
Llundain, SW1V 1EJ

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Last updated: April 2023. Next review due 2026.
Order Code: INFOB0014

Parkinson's UK is the operating name of the Parkinson's Disease Society of the United Kingdom. A charity registered in England and Wales (258197) and in Scotland (SC037554).
© Parkinson's UK 4/23 (CS3920)

Trusted Information Creator
Patient Information Forum