

PARKINSON'S^{UK} CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

PARKINSON'S A CHI

Can I aw ar gyfer pobl sy'n newydd i'r cyflwr.



Parkinson's and you

Welsh

Gall cael eich diagnosisio gyda Parkinson's fod yn brofiad emosiynol iawn. Mae rhai pobl yn teimlo'n ysgytiedig neu ddryslyd - mae eraill yn teimlo'n ddig neu bryderus. Mae rhai pobl hyd yn oed yn profi teimlad o ryddhad i gael esboniad am eu symptomau.

Mae'r llyfryn hwn yn anelu at ateb cwestiynau ynghylch ystyr Parkinson's, sut y gellir trin y cyflwr a sut y gallai effeithio ar eich bywyd bob dydd. Hefyd mae ganddo fanylion ynghylch ble gallwch ddod o hyd i wybodaeth ddefnyddiol a chymorth.

Pan ydych yn barod i ddysgu rhagor, mae ein llyfryn *Living with Parkinson's [Byw gyda Parkinson's]* yn edrych ar sut y gallai'r cyflwr effeithio ar wahanol agweddau ar eich bywyd, gan gynnwys gwaith, perthnasau a rhianta. Hefyd mae'n rhoi llawer mwy o fanylion ynghylch symptomau a sut y gellir eu rheoli.

Cynnwys

Ffeithiau cyflym	5
Ynglŷn â Parkinson's	7
Beth yw Parkinson's a beth sy'n ei achosi?	7
Beth yw'r symptomau?.....	7
Ydy pawb yn cael y symptomau hyn?	9
Sut mae Parkinson's yn cael ei ddiagnosio?	9
Pa mor gyflym mae'r cyflwr yn cynyddu?	10
Oes iachâd?.....	10
All pobl farw oherwydd Parkinson's?.....	10
Ydy fy mhlant mewn perygl o gael Parkinson's?	11
Ydy Parkinson's yn heintus?	11
Faint o bobl sydd â Parkinson's?.....	11
Beth yw oedran pobl pan ydynt yn cael Parkinson's?.....	11
Triniaethau a therapiau	13
Sut mae Parkinson's yn cael ei drin?.....	13
Beth yw ymddygiad mympwyol a gorfodol ac a all meddyginiaeth Parkinson's ei achosi?	14
Pa opsiynau llawfeddygol sydd ar gael?	15
Pa weithwyr proffesiynol all fy helpu?.....	15
Ydy therapiau cyflenwol yn fuddiol?	18
Mae gen i gyflwr meddygol arall heblaw am Parkinson's. Beth ddylwn i ei wneud?	19
Byw gyda Parkinson's	21
Fydda i'n gallu dal i weithio?.....	21
Oes gen i hawl i unrhyw fudd-daliadau?	22
Fydda i'n gallu dal i yrru?.....	22

Oes rhaid imi roi gwybod i'r DVLA bod Parkinson's gyda fi?	22
Oes rhaid imi roi gwybod i fy nghwni yswiriant bod Parkinson's gyda fi?	23
A fydd meddyginiaeth yn effeithio ar fy ngyrru?	23
Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n byw ar fy hunan?	24
Ddylwn i newid fy neiet?	24
All protein effeithio ar feddyginiaeth Parkinson's?	25
Alla i ddal i ymarfer?	25
Oes unrhyw ffyrdd eraill y gallaf wella fy symudedd?	26
Pa fath o gyfarpar allwn i ei angen?	26
Fy mherthnasau ag eraill	27
Sut caiff fy nheulu eu heffeithio?	27
Sut fyddaf yn dweud wrth fy mhlant am fy nghyflwr?	28
Sut wyf yn dweud wrth bobl fod Parkinson's gyda fi?	28
Sut caiff fy mherthnasau personol eu heffeithio?	29
Sut mae Parkinson's yn effeithio ar feichiogrwydd?	30
Materion emosiynol	31
Cadw'n bositif	31
Cadw'n egniol	31
Rwy'n teimlo'n isel - oes rhywbeth y gallaf ei wneud?	31
Straen a phryder	31
Iselder	32
Rhwystredigaeth	33
Cwmsela	34
Ar gyfer teulu, ffrindiau a gofalwyr	35
Rhagor o wybodaeth a chymorth	36
Fy rhestr o gysylltiadau	42
Holiadur symptomau nad ydynt yn ysgogol	43

Ffeithiau cyflwm

- Mae Parkinson's yn gyflwr niwrolegol cynyddol.
- Rydym yn dal i geisio deall pam mae pobl yn cael Parkinson's.
- Mae gan oddeutu un person ymhob 500 â Parkinson's.
- Mae'r mwyafrif o bobl sy'n cael Parkinson's yn 50 oed neu'n hŷn, ond gall pobl iau ei gael hefyd.
- Nid yw Parkinson's yn heintus ac nid yw'n rhedeg mewn teuluoedd fel arfer.
- Mae profiad pawb o Parkinson's yn wahanol.
- Er nad oes iachâd ar hyn o bryd, mae ystod o feddyginiaethau a thriniaethau ar gael i reoli symptomau'r cyflwr.
- Er gall bywyd gyda Parkinson's fod yn anodd ar adegau, mae llawer o bobl â'r cyflwr yn byw bywydau gweithgar, boddhaus.

// Eisteddes i o flaen y drych gan geisio gweld beth oedd yn wahanol. Dim byd. Doedd un peth wedi newid. Roeddwn i'n dal i orfod cribo fy ngwallt, cymryd cawod, bwyta fel arfer. Dyna pryd dechreuodd y gwir wawrio arna i - wrth gwrs mai fi oedd yno o hyd! Roedd yr un golwg arna i, yr un person ydw i. //

Dave, wedi'i ddiagnosis yn 2010



YNGLŶN Â PARKINSON'S

Beth yw Parkinson's a beth sy'n ei achosi?

Mae Parkinson's yn gyflwr niwrolegol cynyddol. Mae hyn yn golygu ei fod yn achosi problemau yn yr ymennydd ac yn gwaethygu dros gyfnod o amser.

Does gan bobl sydd â Parkinson's ddigon o'r cemigyn dopamin gan fod rhai o'r celloedd nerfau yn eu hymennydd sy'n ei wneud wedi marw. Heb dopamin gall pobl gael bod eu symudiadau'n mynd yn arafach felly mae'n cymryd mwy o amser i wneud pethau.

Ni wyddom eto yn union pam mae pobl yn cael Parkinson's, ond mae ymchwilwyr yn amau ei fod yn gyfuniad o ffactorau genetig ac amgylcheddol sy'n achosi i'r celloedd sy'n cynhyrchu dopamin farw.

Beth yw'r symptomau?

Fel arfer, y symptomau sy'n gysylltiedig â Parkinson's yw cryndod, cyffni ac arafwch wrth symud.

// Does gen i ddim llawer o gryndod. Yn hytrach, dw i'n siglo, ac yn gwneud ystumiau gormodol fel fy mod i mewn cwch ar fôr sy'n tonni'n dirion. //

Caroline, wedi'i diagnosisio yn 2009

Cryndod

Gall Parkinson's achosi i ddwylo a chyrrff rhai pobl siglo, a all wneud gweithgareddau bob dydd yn anodd.

Yn wahanol i fathau eraill o gryndod, sy'n effeithio ar bobl pan ydynt yn symud, mae cryndod Parkinson's yn fwy tebygol o fod yn gryndod gorffwys sy'n tueddu i effeithio ar bobl pan ydynt yn llonydd. Hefyd gall ddod yn amlycach os yw rhywun â'r cyflwr yn bryderus neu gynhyrfus.

Fel arfer mae'r cryndod yn cychwyn ar naill ochr y corff a gall ledaenu i'r ochr arall, wrth i'r cyflwr gynyddu.

Mae'n debygol mai hwn yw un o symptomau mwyaf hysbys Parkinson's, ond nid pawb sydd â'r cyflwr sydd â chryndod.

Anystwythder neu gyffni cyhyrol

Gan fod eu cyhyrau'n gyfflyd, mae rhai pobl â Parkinson's yn profi problemau wrth droi o gwmpas, codi oddi ar gadeiriau, troi drosodd yn y gwely neu wneud symudiadau main gyda'u bysedd, megis ysgrifennu neu gau botwm.

Mae rhai pobl yn cael, dros gyfnod o amser, bod eu hystum yn mynd yn gefngrwm neu fod y cyhyrau yn eu hwyneb yn mynd yn gyfflyd neu anystwyth, gan wneud golygon wynebol yn fwy anodd.

Arafwch wrth symud

Gall dechrau symud fod yn fwy anodd i bobl â Parkinson's. Gallant ganfod ei fod yn cymryd mwy o amser i wneud pethau a maent yn blino'n haws. Hefyd gall diffyg cydsymudiad fod yn broblem.

Symptomau eraill

Heblaw am anawsterau â symud, gall pobl â Parkinson's brofi symptomau eraill megis blinder, poen, iselder, problemau â'r cof, llyncu a chysgu, problemau â gollwng dŵr, pryder, a rhwymedd. Yn aml, cyfeirir at y rhain fel symptomau nad ydynt yn ysgogol a gallant gael effaith ar fywydau dydd-i-ddydd pobl.

Dysgwch ragor: rydym yn cynhyrchu gwybodaeth fanylach ynghylch yr holl symptomau sy'n gysylltiedig â Parkinson's.



Gallwch weld y rhain ar parkinsons.org.uk/publications. Fel arall, gweler tudalen 36 am fanylion ynghylch sut i archebu catalog.

Gall symptomau Parkinson's gael eu heffeithio gan straen neu salwch. Felly, os ydych yn ofidus, pryderus, nerfus neu os ydych yn mynd yn sâl, gallai'ch symptomau Parkinson's ddod yn fwy amlwg. Os ydych yn sylwi ar newid yn eich symptomau, siaradwch â'ch meddyg, arbenigwr neu nyrs Parkinson's (os oes un gyda chi) er mwyn diystyru unrhyw broblemau eraill.

A yw pawb yn dangos y symptomau hyn?

Nid yw pawb â Parkinson's yn profi'r un cyfuniad o symptomau - maent yn amrywio o berson i berson.

Hefyd, gall y ffordd mae Parkinson's yn effeithio ar rywun newid o ddydd i ddydd, a hyd yn oed o awr i awr - efallai na fydd symptomau sy'n amlwg ar un diwrnod yn problem ar y diwrnod nesaf.

Sut mae Parkinson's yn cael ei ddiagnosisio?

Mae Parkinson's yn tueddu i ddatblygu'n raddol a gall gymryd nifer o fisoedd, neu hyd yn oed blynyddoedd, cyn bod y symptomau'n dod yn amlwg i rywun â Parkinson's - neu eu teulu - ac iddynt siarad â'u meddyg.

“Roedd fy MT yn anfodlon fy atgyfeirio ar y dechrau. Yn y man, ysgrifennodd lythyr at arbenigwr. Wedi pedwar mis, ces i brofion gwaed a sgan MRI. At ei gilydd, cymerodd ddwy flynedd i gael y diagnosis.”

Kris, wedi'i ddiagnosisio yn 2004

Nid yw'n hawdd diagnosiso'r cyflwr, felly mae'n bwysig gweld arbenigwr Parkinson's i gael diagnosis cywir.

Fel arfer bydd yr arbenigwr yn edrych am arafwch wrth symud ac o leiaf un o'r prif symptomau eraill o Parkinson's, sef cryndod a chyffni.

Hefyd byddant yn ystyried eich hanes meddygol a chynnal archwiliad cyn gwneud diagnosis. Mae'n bosibl bod achosion eraill am eich symptomau a gallech gael eich atgyfeirio am brofion a sganiau pellach er mwyn diystyrru'r rhain.

Pa mor gyflym mae'r cyflwr yn cynyddu?

Bydd y symptomau y gallai rhywun eu cael a pha mor gyflym mae'r cyflwr yn datblygu yn amrywio o'r naill berson i'r llall.

Ar gyfer llawer o bobl, gall y cyflwr gymryd blynyddoedd i gynyddu i bwynt lle gall gael effaith wirioneddol ar fywyd dyddiol. Gall llawer o'r symptomau gael eu trin neu eu rheoli gyda meddyginiaeth.

A oes iachâd?

Nid oes iachâd ar gyfer Parkinson's ar hyn o bryd. Mae ymchwilwyr a gwyddonwyr yn gwneud cynnydd ynghylch deall y cyflwr, ei achosion a sut y gellir ei drin am y gorau.

Mewn gwirionedd, mae ymchwil wedi gwneud mwy o gynnydd tuag at ddod o hyd i iachâd yn y degawd diwethaf nag erioed o'r blaen. Hefyd mae meysydd newydd o ymchwil wedi bod, gan gynnwys therapi genyn a therapi bôn-gell.

Parkinson's DU yw cyllidwr elusennol mwyaf ymchwil Parkinson's yn Ewrop. Eisoedd rydym wedi gwneud camau anferth yn ein dealltwriaeth o'r cyflwr ac wedi datblygu triniaethau a therapiau gwell. Ond er gwaethaf cynnydd diweddar rydym yn dal i chwilio am iachâd. Gallwch ddysgu rhagor am ein hymchwil gyfredol ar parkinsons.org.uk/research

// Rwy'n cael bod fy nghryndod yn gysylltiedig â chyfnodau o bryder neu gyffro ac â thywydd oer. Un tric sy'n helpu'n aml yw troi'r llaw fel bod y gledr yn wynebu'r nenfwd. Mae dal yr ystum hwn am gwpl o funudau'n helpu i dawelu'r cryndod. //

John, wedi'i ddiagnosisio yn 2005

Hefyd efallai y bydd gennych ddiddordeb mewn ymuno â'n Rhwydwaith Cymorth Ymchwil. Os ymunwch, byddwn yn anfon e-byst ichi gyda'r cyfleoedd diweddaraf i gefnogi ymchwil Parkinson's. Am wybodaeth e-bostiwrch research@parkinsons.org.uk

A all pobl farw o Parkinson's?

Ar gyfer y mwyafrif o bobl, ni fydd eu disgwyliad oes yn newid llawer oherwydd Parkinson's. Fodd bynnag, gall rhai o'r symptomau mwy datblygedig arwain at anabledd ac iechyd gwael, a all wneud rhywun yn fwy agored i gael eu heintio.

Y peth pwysicaf yw ceisio rheoli'ch cyflwr gorau y gallwch gyda chymorth gweithwyr proffesiynol arbenigol gofal iechyd.

A yw fy mhlant mewn perygl oherwydd Parkinson's?

Mae'n brin i gael mwy nag un person mewn teulu sydd â Parkinson's. Mae ymchwilwyr yn credu y gellir etifeddu'r cyflwr weithiau, ond mae hyn yn digwydd mewn achosion prin yn unig.

A yw Parkinson's yn heintus?

Nac yw, ni ellir dal Parkinson's fel y ffliw neu'r frech goch. Nid yw unrhyw un yn gwybod beth sy'n ei achosi, ond mae arbenigwyr yn cytuno nad yw'n heintus.

Faint o bobl sydd â Parkinson's?

Yn y DU, mae oddeutu 127,000 o bobl â'r cyflwr, a phob blwyddyn, diagnosir oddeutu 10,000 o bobl.

Beth yw oedran pobl pan ydynt yn cael Parkinson's?

Mae'r risg o ddatblygu Parkinson's yn cynyddu ag oed. Mae'r mwyafrif o bobl sy'n cael Parkinson's yn 50 oed neu drosodd, ond gall pobl iau ei gael hefyd.





Triniaethau a therapiau

Sut mae Parkinson's yn cael ei drin?

Er nad oes iachâd ar hyn o bryd, mae ystod o gyffuriau, triniaethau a therapiau ar gael i reoli llawer o'r symptomau.

Fel arfer meddyginiaeth yw'r brif driniaeth ar gyfer Parkinson's, ond drwy'r amser dylech gael mynediad i weithwyr proffesiynol gofal iechyd a chymdeithasol o dimau gwahanol, a all gynnig gwahanol fathau o therapi a ffisiotherapi. Gweler tudalen 15 am ragor o wybodaeth.

Mae nifer o fathau o gyffuriau a ddefnyddir i drin Parkinson's, a maent yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd i leddfu rhai o'r symptomau.

Ar gyfer llawer o bobl sydd newydd eu diagnosio, gall cyffuriau Parkinson's fod o gymorth mawr. Fodd bynnag, os yw eich symptomau'n ysgafn, gallech benderfynu, gyda'ch arbenigwr, i ohirio triniaeth â chyffuriau tan fod eich symptomau'n cynyddu. Mae hyn oherwydd y gall cyffuriau Parkinson's fynd yn llai effeithiol dros gyfnod o amser, neu gallech

ddechrau datblygu sgil-ffeithiau wedi'u cymryd am dipyn o amser.

Os ydych yn penderfynu cymryd meddyginiaeth neu beidio yn y cyfnodau cynnar, mae'n bwysig sicrhau bod eich ffordd o fyw mor iach â phosibl, gan ganolbwyntio ar ymarfer, ymlacio a deiet.

Os oes arnoch angen meddyginiaeth, efallai y bydd angen ichi gymryd nifer o gyffuriau gwahanol, a gallai'r dosys y byddwch yn eu cymryd gynyddu wrth i'ch symptomau newid. Bydd yn bwysig sefydlu system dda ar gyfer nôl eich presgripsiynau a sicrhau eich bod yn cymryd eich cyffuriau ar yr amseroedd cywir.

Os ydych yn dewis, wrth ochr eich gweithwyr proffesiynol gofal iechyd, cymryd meddyginiaeth am eich cyflwr, mae'n bwysig nad ydych yn rhoi'r gorau i'w chymryd heb ei drafod gyda'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson's yn gyntaf.

Dysgwch ragor: gweler ein llyfryn *Triniaethau cyffuriau ar gyfer Parkinson's*.

Beth yw ymddygiad mympwyol a gorfodol?

Mae ymddygiad mympwyol a gorfodol yn sgîl-effaith bosibl o rai cyffuriau Parkinson's. Er mai nifer gymharol fach yn unig o bobl sy'n ei brofi, gall gael effaith fawr ar y person a effeithir a'r rhai hynny o'u cwmpas.

Ymddygiad mympwyol yw pan na all person wrthsefyll y temtasiwn i gynnal gweithgareddau penodol a allai eu harwain at eu hanafu eu hunain neu bobl eraill. Mewn llawer o achosion, mae'r ymddygiad hwn yn anghyson â'r person.

Ymddygiad gorfodol yw pan yw person yn profi cymhelliad llethol i weithredu mewn ffordd benodol, yn aml yn ailadroddus, er mwyn lleihau'r pryder neu dyndra maent yn ei gael o'u cymhelliad. Gall yr ymddygiadau hyn gynnwys gamblo caethiwus, bwyta a siopa, neu gynydd o ran meddyliau a theimladau rhywiol. Yn aml, gall pobl brofi mwy nag un o'r ymddygiadau hyn.

Siaradwch â'ch gweithiwr proffesiynol gofal iechyd am y sgîl-effeithiau hyn, pan ydych yn cael presgripsiwn ar gyfer meddyginiaeth Parkinson's.

Ac, os ydych yn meddwl eich bod yn profi ymddygiad gorfodol a

mympwyol, neu os ydych yn aelod o deulu, gofalwr neu ffrind rhywun â Parkinson's ac yn sylwi eu bod yn ymddwyn yn wahanol, peidiwch â bod yn ofnus i geisio help. Bydd eich gweithiwr proffesiynol gofal iechyd wedi siarad ag eraill sydd wedi profi'r symptomau hyn, a mae popeth rydych yn ei ddweud wrthynt yn aros yn gyfrinachol.

Cofiwch, mae'n bwysig cymryd eich meddyginiaeth yn ôl y presgripsiwn. Os ydych yn poeni am unrhyw symptomau, siaradwch â'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson's cyn newid eich meddyginiaeth.

Gallwch ffonio ein llinell gymorth gyfrinachol am ddim ar **0808 800 0303** (mae galwadau am ddim o linellau tir DU a'r mwyafrif o rwydweithiau symudol) neu e-bostiwch **hello@parkinsons.org.uk**

Dysgwch ragor: ewch i [parkinsons.org.uk/icb](https://www.parkinsons.org.uk/icb) i gael rhagor o wybodaeth ynghylch ymddygiad mympwyol, gan gynnwys fideo sy'n egluro'r symptomau, neu gwelwch ein taflen wybodaeth *Ymddygiad mympwyol a gorfodol yn Parkinson's*. Hefyd mae gennym offeryn gwybodaeth *Ymddygiad mympwyol a gorfodol yn Parkinson's*, yr hyn y gallwch ei ddefnyddio i drafod unrhyw bryderon gyda'ch gweithiwr proffesiynol gofal iechyd.

Pa opsiynau llawfeddygol sydd ar gael?

Mae ysgogi yn nwf n yr ymennydd yn fath o lawfeddygaeth a ddefnyddir i reoli rhai o symptomau Parkinson's. Mae'n golygu pasio cerhyntau trydanol bach trwy electrodau a fewnblannir yn yr ymennydd.

Nid yw hwn yn opsiwn addas ar gyfer pawb a, fel unrhyw lawfeddygaeth, mae rhai risgiau'n gysylltiedig. Fel arfer mae'n cael ei hystyried fel opsiwn dim ond os nad yw eich meddyginiaeth yn helpu'ch cyflwr bellach. Siaradwch â'ch arbenigwr i gael rhagor o fanylion.

Dysgwch ragor: gweler ein llyfryn gwybodaeth *Llawfeddygaeth ar gyfer Parkinson's*.

Pa weithwyr proffesiynol all fy helpu?

Gall llawer o bobl fod yn gysylltiedig â'ch helpu i reoli'ch cyflwr. Bydd gan rai rôl fwy nag eraill, gan ddibynnu ar eich symptomau.

Gall eich MT, arbenigwr neu nyrs Parkinson's wneud atgyfeiriadau at y gweithwyr proffesiynol iechyd a chymdeithasol a restrir ar dudalennau x i x. Mewn rhai ardaloedd, efallai y byddwch yn gallu'ch atgyfeirio'ch hunan.

Hefyd gall gweithwyr gwybodaeth a chymorth Parkinson's DU ddarparu gwybodaeth ynghylch, a dolenni i, eich gwasanaethau lleol. Gweler

tudalen 36 am fanylion ynghylch sut i ddod o hyd i'ch gweithiwr gwybodaeth a chymorth lleol.

Gall asesu'r ystod lawn o symptomau Parkinson's - yn arbennig y rhai hynny nad ydynt yn gysylltiedig â symud - fod yn anodd. Mae gan Parkinson's DU holiadur sydd ar gael i'ch helpu chi a'ch MT, arbenigwr neu nyrs Parkinson's i edrych ar eich symptomau nad ydynt yn ysgogol.

Gallwch lawrlwytho'r holiadur oddi ar ein gwefan - **[parkinsons.org.uk/content/non-motor-symptoms-questionnaire](https://www.parkinsons.org.uk/content/non-motor-symptoms-questionnaire)** - neu ddefnyddio'r copi a gynhwysir ar dudalen 43.

Yng nhefn y llyfryn hwn, mae gofod hefyd ichi gadw manylion yr holl weithwyr proffesiynol rydych yn eu gweld. Gallwch fynd â hwn gyda chi i'ch apwyntadau gyda'ch MT, arbenigwr neu nyrs Parkinson's er mwyn eich atgoffa pa weithwyr proffesiynol yr hoffech gael eich atgyfeirio atynt.

Gall **deietegwyr** helpu os oes gennych broblemau â'ch deiet, er enghraifft os yw eich pwysau'n rhy uchel neu'n rhy isel neu os oes gennych broblemau treuliadol, fel rhwymedd.

Gall **MT'on** eich atgyfeirio at ystod o weithwyr proffesiynol gofal iechyd, fel arbenigwyr ysbyty, seicolegwyr a ffisiotherapyddion.

Efallai fod eich MT yn eich adnabod yn dda, a all fod o gymorth. Ond mae gan yr MT cyfartalog, yn gyffredinol, dim ond tri neu bedwar claf â Parkinson's, a mae'n annhebygol y byddant yn gwybod cymaint am y cyflwr ag y mae arbenigwr yn ei wybod. Rydym yn argymhell eich bod yn gweld arbenigwr i gael cyngor ynghylch eich Parkinson's.

Gall **therapyddion galwedigaethol** (a elwir OTs yn aml) helpu pobl ag anabledau i aros mor annibynnol â phosibl. Maent yn asesu i ba raddau y gallwch gynnal gweithgareddau dyddiol ac awgrymu ffyrdd o wneud eich cartref a gweithle'n ddiogelach neu'n fwy rheoladwy. Gallant eich cynghori ynghylch addasiadau, cymhorthion neu gyfarpar priodol. Hefyd gall therapyddion galwedigaethol roi gwybod ichi am weithgareddau hamdden a all eich helpu i aros yn heini ac y gallech eu mwynhau.

Dysgwch ragor: gweler ein taflen wybodaeth *Therapi galwedigaethol a Parkinson's*.

Mae gan **nyrsys Parkinson's** brofiad, gwybodaeth a sgiliau arbenigol yn Parkinson's. Mae ganddynt rôl bwysig yng ngofal pobl â Parkinson's, gan gynnwys cynnig cyfarwyddyd ar reoli meddyginiaeth.

Ar hyn o bryd, nid pob ardal sydd â mynediad i nyrs Parkinson's. Os ydych am ddysgu rhagor am

y gwasanaethau gofal iechyd sydd ar gael yn eich ardal gallwch ofyn i'ch MT, neu gall eich gweithiwr gwybodaeth a chymorth Parkinson's lleol eich helpu. Gweler tudalen 36 am fanylion ynghylch ble i ddod o hyd i'ch gweithiwr gwybodaeth a chymorth lleol.

Mae **arbenigwyr Parkinson's** yn feddygon, fel arfer niwrolegwyr neu geriatregwyr (arbenigwyr yng ngofal pobl hŷn) â diddordeb arbennig yn Parkinson's.

Sicrhewch eich bod yn cael eich atgyfeirio at arbenigwr gan fod Parkinson's yn gyflwr cymhleth sy'n anodd ei ddiagnosisio, a gall angen triniaeth gymhleth â chyffuriau. Mae'r canllawiau clinigol ar gyfer Parkinson's yn argymhell yr atgyfeirir pobl at arbenigwr gan eu MT heb driniaeth.

Gwiriwch fod eich niwrolegwr neu geriatregwr yn arbenigwr Parkinson's gan nad yw hynny'n wir amdanynt i gyd.

Os cewch eich atgyfeirio ar gyfer apwyntiad gydag arbenigwr yn Lloegr, gallwch ddewis ble cewch eich trin, a lle mae'n briodol, pa dîm penodol a arweinir gan arbenigwr yr hoffech gael eich trin ganddo.

Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, yr Alban neu Gymru ac nad ydych yn fodlon ar yr arbenigwr y cewch eich atgyfeirio ato, rhowch

wybod i'ch MT. Efallai y byddant yn gallu gwneud apwyntiad ichi gydag arbenigwr arall, naill ai yn yr un ysbyty neu rywle arall. Ond mae'n bwysig cofio y gallai hyn oedi'ch triniaeth.

Dysgwch ragor: [Gweler ein taflen wybodaeth *Siarad â'ch MT, arbenigwr neu nyrs Parkinson's am Parkinson's.*](#)

Efallai y byddwch yn canfod y gallai mynediad i weithwyr proffesiynol eraill, fel nyrsys, therapyddion a deietegwyr Parkinson's, fod yn haws trwy eich arbenigwr, gan eu bod yn gweithio mewn timau yn aml gyda gweithwyr proffesiynol gofal iechyd cysylltiedig eraill.

Gall **fferyllwyr** eich helpu i ddeall y feddyginiaeth sydd ar eich presgripsiwn ac esbonio sut i'w chymryd.

Os oes anhwylderau neu gyflyrau eraill mae arnoch angen meddyginiaeth ar eu cyfer, gall eich fferyllydd eich cyfarwyddo ar sut i gymryd y rhain wrth ochr eich meddyginiaeth Parkinson's.

Hefyd gallant gynghori ar gymhorthion ynghylch cymryd meddyginiaeth, megis amserwyr pils, a chynnig cyngor os ydych yn cael agor potleli'n anodd.

Mae **ffisiotherapyddion** yn defnyddio triniaethau corfforol,

“Roedd y nyrs Parkinson's o gymorth anferth - yn dod i'm tŷ pan oeddwn i newydd fy niagnosio ac yn esbonio Parkinson's imi mor dda a chilir fy mod i'n cofio llawer o'i hunion eiriau.”

Diana, wedi'i diagnosis yn 2004

gan gynnwys ymarfer, i helpu i reoli unrhyw gyffni mewn cymalau ac i adfer cryfder cyhyrau a symudedd. Hefyd gallant gynghori'ch gofawlwr (os oes un gyda chi) ar ffyrdd diogel i'ch helpu os profwch broblemau wrth symud ac awgrymu ffyrdd i atal rhag gwmpo. Gall gweld ffisiotherapydd wneud gwahaniaeth gwirioneddol, felly rydym yn argymhell eich bod yn gofyn am gael eich atgyfeirio.

Dysgwch ragor: [Gweler ein taflen wybodaeth *Ffisiotherapi a Parkinson's.*](#)

Mae nyrsys practis yn gweithio mewn practisiau MT. Maent yn cynnal gwiriadau rheolaidd ac yn rhedeg sesiynau cynghori. Gallant fod yn ffynhonnell ddefnyddiol o wybodaeth, yn arbennig ynghylch problemau iechyd cyffredinol.

Gall **seicolegwyr a chwrselwyr** gefnogi pobl a allai angen cymorth ynghylch dygymod â'u cyflwr. Hefyd gallant eich helpu i reoli unrhyw deimladau o bryder, hwyliau isel neu iselder.

Gall **gweithwyr cymdeithasol** gynghori ar gymorth yn y cartref a gofal seibiant. Hefyd maent yn gyfrifol am eich asesiad gofal cymunedol ac am asesiadau gofalwyr. Cysylltwch â'ch Adran Gwasanaethau Cymdeithasol, neu Adran Gwaith Cymdeithasol os ydych yn byw yn yr Alban, ynghylch mynediad i weithiwr cymdeithasol.

Mae **therapyddion iaith a lleferydd** (yn hysbys fel SALTs yn aml) yn weithwyr proffesiynol gofal iechyd sy'n arbenigo yn holl agweddau cyfathrebu, o ystumiau wynebol ac iaith y corff i gymhorthion lleferydd a chyfathrebu. Hefyd maent yn arbenigwyr mewn problemau llyncu. Gall therapyddion iaith a lleferydd fod o gymorth anferth, felly rydym yn argymhell y dylech siarad ag un cyn gynted â phosibl.

Dysgwch ragor: Gweler ein taflen wybodaeth Therapi iaith a lleferydd a Parkinson's.

A yw therapiau cyflenwol o les?

Nid oes unrhyw ateb syml i'r cwestiwn hwn. Rydym wedi clywed gan lawer o bobl sy'n teimlo eu bod wedi elwa o ddefnyddio'r therapiau

“ Ers y chwe mlynedd diwethaf dw i wedi bod yn cael gwrsi Pilates un wrth un, sydd wedi bod yn arbennig o ddefnyddiol. Dw i'n ei fwynhau'n fawr a mae'n gwneud imi deimlo'n ffres ac yn barod i fynd. Trwy'r amser mae fy hyfforddwr yn meddwl am ymarferion newydd i geisio cadw fy ymennydd a chorff yn effro! ”

Thelma, wedi'i diagnosis yn 1983

hyn. Er enghraifft, mae rhai pobl wedi dweud wrthym y gallant helpu i reoli symptomau, lleihau straen, a darparu synnwyr cyffredinol o les. A mae llawer o'n grwpiau lleol yn trefnu sesiynau therapi cyflenwol yn eu cyfarfodydd er mwyn annog pobl i roi cynnig arno.

Fodd bynnag, nid oes llawer o ymchwil feddygol wedi bod ynghylch eu heffeithiolrwydd i drin symptomau Parkinson's.

Felly nid oes digon o dystiolaeth wyddonol i ddweud â sicrwydd bod gan therapiau cyflenwol fuddion ynghylch symptomau Parkinson's. A, gan fod cymaint o fathau o therapi, mae'n amhosibl cyffredinolli ynghylch a ydynt yn gweithio neu beidio.

Hefyd bydd yn dibynnu ar yr hyn rydych yn ei ddisgwyl ganddynt. Er enghraifft, efallai na fyddwch yn teimlo bod therapi neilltuol yn cael effaith bositif ar eich symptomau Parkinson's, ond eich bod yn mwynhau'r profiad. Os yw hyn yn wir, gallech deimlo bod hyn yn ddigon o effaith ichi barhau.

Rydym yn argymhell eich bod yn ymgynghori â'ch MT, arbenigwr neu nyrs Parkinson's i gael cyngor os oes gennych ddiddordeb mewn rhoi cynnig ar therapiau cyflenwol, er mwyn canfod a ydynt yn addas i chi. Mae hyn yn arbennig o wir ynghylch meddyginiaethau llysieuol neu unrhyw therapi sy'n golygu cymryd fitaminaid, gan y gallai rhai o'r rhain ymyrryd â meddyginiaeth Parkinson's.

Hefyd mae'n bwysig defnyddio therapydd cyflenwolcymwys – gall meddygfeydd MT ddarparu rhestr o ymarferwyr lleol.

Dysgwch ragor: Gweler ein taflen wybodaeth *Therapiau Cyflenwol a Parkinson's*.



Mae gen i gyflwr meddygol arall heblaw am Parkinson's. Beth ddylwn ei wneud?

Os oes gennych gyflwr meddygol arall ac yn bryderus ynghylch sut fydd hwn yn effeithio ar eich Parkinson's neu i'r gwrthwyneb, siaradwch â'ch MT, arbenigwr neu nyrs Parkinson's.

Sicrhewch fod yr holl weithwyr proffesiynol gofal iechyd sy'n ymwneud â'ch gofal yn ymwybodol o'ch materion iechyd. Hefyd, rhowch wybod iddynt am unrhyw driniaethau a awgrymwyd neu a ragnodwyd gan unrhyw weithiwr proffesiynol gofal iechyd arall y gallech wedi'i weld. Bydd hyn yn sicrhau eich bod yn derbyn y gofal cyffredinol gorau.



BYW GYDA PARKINSON'S

A fyddaf yn gallu dal i weithio?

Ar gyfer pobl sy'n gweithio lawn-amser neu ran-amser, gall cael eu diagnosio gyda Parkinson's beri pryder. Mae gwaith yn ffynhonnell bwysig o incwm, ond hefyd gall adeiladu hyder, hunan-barch a boddhad personol.

Nid yw cael eich diagnosio gyda Parkinson's yn golygu bod rhaid ichi roi'r gorau i weithio.

Os ydych angen neu eisiau dal i weithio, mae'n wir bwysig ichi benderfynu ar y driniaeth fwyaf effeithiol ar gyfer eich symptoamu gyda'ch arbenigwr.

Os yw gwaith yn achosi problemau ymarferol, gall therapydd galwedigaethol wneud asesiad a'ch helpu i ddod o hyd i atebion. Siaradwch â'ch cyflogwr am gael asesiad.

Wrth gwrs, mae rhai swyddi a allai achosi problemau ichi. Er enghraifft, os yw eich swydd yn galw am lawer o egni neu gryfder corfforol neu os yw eich cryndod yn ymyrryd

â'ch gallu i ddefnyddio'ch dwylo ar gyfer ysgrifennu. Os yw hyn yn wir, efallai y bydd angen ichi ystyried rôl amgen.

Mae dyletswydd gyfeithiol ar eich cyflogwr i wneud addasiadau 'rhesymol' a gwneud newidiadau i'ch cyflogaeth lle bo angen. Gall hyn gynnwys bod yn hyblyg ynghylch eich oriau neu gael gafael ar gyfarpar i'ch helpu â'ch rôl.

Os penderfynwch roi'r gorau i weithio, mae'n bwysig meddwl yn ofalus am y goblygiadau ariannol, emosiynol ac ymarferol.

Ein cyngor ni yw peidio â bryso i wneud penderfyniad - rhowch amser i'ch triniaeth ymsefydlu.

Hyd yn oed os ydych yn fodlon ar eich penderfyniad i roi'r gorau i weithio'n gynnar, mae'n werth siarad â chyflogwyr a sefydliadau proffesiynol neu fasnachol i sefydlu'r telerau gorau i chi, a phenderfynu'n union pryd rydych am adael.

Gallech ei gael yn ddefnyddiol i gael mwy o wybodaeth ynghylch eich

hawliau cyflogaeth a beth yw dyletswyddau'ch cyflogwr (os yw hyn yn berthnasol i chi).

Os oes gennych gwestiyanau ynghylch gweithio gyda Parkinson's, gallwch gysylltu â'n llinell gymorth ar **0808 800 0303** neu e-bostio **hello@parkinsons.org.uk**. Hefyd gallwch gael cyngor a gwybodaeth gan eich Canolfan Cyngor ar Bopeth leol (gweler tudalen 39 am fanylion cyswllt) a'ch gwasanaeth budd-daliadau lles lleol.

Dysgwch ragor: Gweler ein taflen *wybodaeth Cyflogaeth a Parkinson's*.

A oes gennyf hawl i unrhyw fudd-daliadau?

Mae'n hanfodol cael digon o arian i'ch cefnogi'ch hunan a gallech fod yn gymwys i gael cymorth ariannol. Mae'r rheolau ynghylch mynediad i fudd-daliadau'n gymhleth a gallant newid. I gael rhagor o wybodaeth a chyfarwyddyd cysylltwch ag

- ein llinell gymorth ar **0808 800 0303**
- ein gweithwyr gwybodaeth a chymorth (ffoniwch ein llinell gymorth neu ewch i **parkinsons.org.uk/isw**)
- eich Canolfan Cyngor ar Bopeth leol (gweler tudalen 39 am fanylion cyswllt)
- eich swyddfa fudd-daliadau leol (a geir yn y llyfr ffôn o dan 'Lywodraeth')

- asiantaethau cyngor ar fudd-daliadau
- swyddogion hawliau anabled o'ch Adran Gwasanaethau Cymdeithasol/Gwaith Cymdeithasol

Dysgwch ragor: mae gennym ystod o daflenni gwybodaeth sy'n cwmpasu amrywiaeth o fudd-daliadau. Mae manylion ynghylch yr hyn sydd ar gael a sut i archebu neu lawrlwytho unrhyw un o'n hadnoddau ar dudalen 36.

A fyddaf yn gallu dal i yrru?

Nid yw cael Parkinson's yn golygu y caiff eich trwydded ei heffeithio o angenrheidrwydd. Fodd bynnag, efallai y bydd angen ichi gael asesiad meddygol neu asesiad gyrru.

A oes rhaid imi roi gwybod i fy asiantaeth drwyddedu gyrru bod Parkinson's gyda fi?

Oes. Mae'n rhaid i unrhywun sy'n gwneud cais am drwydded yrru gwblhau adran ar y ffurflen gais i gyflwyno unrhyw broblemau iechyd a allai fod gyda hwy.

Os oes gennych drwydded eisoes, mae'r gyfraith yn mynnu eich bod yn hysbysu'ch asiantaeth drwyddedu o unrhyw gyflwr meddygol a allai effeithio ar yrru, gan gynnwys Parkinson's. Yn Lloegr, yr Alban a Chymru yr asiantaeth drwyddedu yw'r DVLA ac yng Ngogledd Iwerddon y DVA ydyw. Gweler tudalen 39 am fanylion cyswllt.

A oes rhaid imi roi gwybod i fy nghwni yswiriant bod Parkinson's gyda fi?

Mae'n bosibl bod unrhywun sy'n gyrru'n fwriadol heb fod yn ffit yn annilysu eu sicrwydd yswiriant, felly mae'n hanfodol eich bod yn hysbysu'ch cwmni yswiriant o unrhyw newid yn eich iechyd a allai effeithio ar eich gallu i yrru.

Mae yn erbyn y gyfraith i wneud datganiad ffug neu guddio gwybodaeth er mwyn cael yswiriant car.

A fydd fy meddyginiaeth yn effeithio ar fy ngyrru?

Mae syrthni yn sgîl-effaith rhai cyffuriau Parkinson's a weithiau gall hyn fod yn ddifrifol. Gall rhai meddyginiaethau Parkinson's achosi cysgadrwydd yn y dydd neu ddechreuad sydyn o gwsg.

Gallai hyn fod yn fwy tebygol mewn pobl â Parkinson's datblygedig ar feddyginiaethau lluosog ac wrth gynyddu mathau penodol o feddyginiaeth.

Er bod hyn yn peri pryder, mae'r DVLA wedi datgan bod y risg o ddechreuad sydyn o gwsg yn isel ac na ddylai cymryd cyffuriau Parkinson's olygu bod rhaid ichi roi'r gorau i yrru fel mater o drefn. Fodd bynnag, os ydych yn profi unrhyw gysgadrwydd yn y dydd neu ddechreuad sydyn o gwsg ni ddylech yrru a dylech hysbysu'ch MT, arbenigwr neu nyr Parkinson's.

Dysgwch ragor: gweler ein llyfryn *Gyrru a Parkinson's a Triniaethau cyffuriau ar gyfer Parkinson's*.



Beth ddylwn ei wneud os wyf yn byw ar fy hunan?

Ar gyfer rhai pobl â Parkinson's mae byw ar eu hunain yn peri pryder, ond mae llawer o bobl â'r cyflwr yn byw ar eu hunain ac yn ymdopi'n dda iawn.

Pryder cyffredin yw ofn cwmpo, ond gellir gwneud llawer i sicrhau bod y cartref yn llai peryglus, gan gynnwys:

- aildrefnu dodrefn i wneud ystafelloedd yn ddiogelach
- symud matiau neu rygiau i ffwrdd
- ychwanegu rheiliau gafael o amgylch y tŷ (grisiau, bath neu gawod, er enghraifft)
- gwneud goleuadau'n ddisgleiriach i wneud symud o gwmpas yn llawer diogelach

Gallech ei gael yn ddefnyddiol i drafod y syniadau hyn a ble i gael cymorth i'w cyflawni gyda therapydd galwedigaethol.

Dysgwch ragor: gweler ein taflen wybodaeth *Byw ar eich hunan gyda Parkinson's*.

A ddylwn newid fy neiet?

Nid oes unrhyw newidiadau penodol mae angen ichi eu gwneud ond, fel pawb, byddwch yn elwa o fwyta mor iach â phosibl.

Argymhellir deiet cytbwys a llawn

maeth sy'n cynnwys tri phryd y dydd (neu bedwar pryd llai). Dylech anelu at fwyta cymysgedd o fwydydd startshlyd (megis bara, reis, tatws, nwdls, grawnfwyd, cracers, ceirch a iamau), ffrwythau a llysiau, cynhyrchion llaeth, a phroteinau (cig, pysgod, wyau, ffa a chorbys). Dylid bwyta bwydydd seimlyd neu siwgraidd yn gymedrol.

Hefyd mae'n bwysig yfed diogon o hylifau. Oni bai fod eich meddyg wedi'ch hysbysu fel arall, nid yw diodydd alcoholig mewn meintiau bach yn niweidiol.

Mae llawer o bobl â Parkinson's yn canfod eu bod yn cael rhwymedd. Fel arfer bydd ymarfer, ar y cyd â chymeriant rheolaidd o hylifau a bwydydd â llawer o ffibr, megis gronnynau grawnfwyd, bara gwenith cyflawn a phasta, reis brown, hadau, cnau, ffrwythau, llysiau a chorbys, yn helpu.

Os ydych yn rhy drwm, efallai y bydd angen ichi dorri i lawr ar fwydydd seimlyd a charbohydradau. Hefyd bydd colli pwysau'n eich helpu i symud o gwmpas, gan y bydd yn esmwytho'r straen ar eich cymalau.

Os, fel sy'n digwydd weithiau, ydych yn colli pwysau heb geisio ei wneud, efallai y byddwch angen goruchwliaeth ddeietegol ac atchwanegiadau arbennig. Sicrhewch eich bod yn siarad â meddyg neu ddeietegydd cyn ystyried unrhyw newidiadau i'ch deiet.

Dysgwch ragor: gweler ein llyfryn *Deiet a Parkinson's*

A all protein effeithio ar feddyginiaeth Parkinson's?

Gall nifer fach o bobl sy'n cymryd meddyginiaeth Parkinson's a elwir levodopa (un o'r prif gyffuriau a ddefnyddir i drin y cyflwr) ganfod bod pryd sy'n uchel o ran protein yn effeithio ar ba mor dda mae eu meddyginiaeth yn gweithio.

Os ydych yn sylwi ar hyn, rydym yn argymhell siarad â'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson's. Gallai rhai pobl ganfod bod cymryd eu meddyginiaeth oddeutu 30 munud cyn eu prydau'n fwy effeithiol.

A allaf ddal i ymarfer?

Gallwch. Mewn gwirionedd, mae ymarfer yn arbennig o bwysig ar gyfer pobl â Parkinson's. Bydd cadw'n heini'n helpu atal cyhyrau a chymalau rhag fynd yn gyfflyd ac anystwyth.

Yn ogystal â helpu â symudedd, gall ymarfer godi'ch hwyliau. Hefyd gall fod yn brofiad cymdeithasol os ymunwch â grŵp neu glwb chwaraeon lleol er enghraifft.

Hefyd mae nifer o opsiynau ymarfer 'cynnil' i'ch cadw'n hyblyg a gweithgar a allai leihau'r risg o gwmpo hefyd, fel ioga, t'ai chi, cerdded, garddio, golff ac estyniadau.

// Mae ymarfer yn wir bwysig i bobl â Parkinson's a mae tystiolaeth gynyddol y gall gyflwyno llawer o fuddion. Nid yw ymarfer o angenrheidrwydd yn golygu gorfod mynd i'r gampfa - gallwch wneud ymarferion yn eich cartref, a gallwch eu gwneud dan eistedd hyd yn oed. Mae ffitio rhyw fath o ymarfer i mewn i'ch trefn ddyddiol yn fuddiol dros ben. //

Fiona, ffisiotherapydd

Os ydych yn ansicr am addasrwydd neu ddiogelwch unrhyw ymarfer yr hoffech ei wneud, siaradwch â'ch MT neu ofyn am atgyfeiriad at ffisiotherapydd.

Y prif beth yw ceisio aros yn weithgar, ond gwneud pethau ar eich cyflymder eich hunan, hyd yn oed os yw'n cymryd mwy o amser na'r disgwyl.

Dysgwch ragor: gweler ein llyfryn a DVD *Dal i symud*.

A oes unrhyw ffyrdd eraill y gallaf wella fy symudedd?

Ymarfer, meddyginiaeth ac aros yn weithgar yn gyffredinol yw'r ffyrdd gorau i aros mor symudol â phosibl. Ond, yn dibynnu ar eich symptomau, mae ystod eang o gyfarpar ar gael a allai helpu hefyd.

Pa fath o gyfarpar allwn i ei angen?

Gall fod yn anodd derbyn yr angen i ddechrau defnyddio cymhorthion, ond mae llawer o bobl yn canfod bod cyfarpar arbenigol, er enghraifft rheiliau gafael neu ffyn cerdded, yn eu helpu i ddod yn fwy annibynnol mewn gwirionedd.

Mae pob math o gymhorthion a chyfarpar ar gael i helpu pobl

a allai brofi problemau wrth wneud pethau, megis ymolchi, cael bath, estyn ac yfed.

Os ydych yn ystyried prynu cyfarpar i'ch helpu bob dydd, rydym yn cynghori'n gryf y dylech gael asesiad gan y therapydd perthnasol yn gyntaf.

Gall ffisiotherapydd neu therapydd galwedigaethol gynghori ar yr hyn sydd ar gael sy'n addas ar gyfer eich anghenion.

Os yw'r therapydd yn awgrymu cyfarpar, dylai ef neu hi allu'ch cynghori ar gyflenwyr ac unrhyw gymorth ariannol a allai fod ar gael. Siaradwch â'ch MT am atgyfeiriadau i'r gwasanaethau hyn.



FY MHERTHNASAU Â PHOBL ERAILL

Sut gaiff fy nheulu eu heffeithio?

Mae pawb yn ymdopi â bywyd mewn gwahanol ffyrdd, ond os yw rhywun yn y teulu'n cael ei ddiagnosio â Parkinson's, gall gael effaith fawr ar bawb.

Os ydych chi neu eich anwyliaid yn pryderu neu'n poeni, efallai y byddwch yn cael bod siarad â chwmselydd yn ddefnyddiol. Hefyd gallant ffonio ein llinell gymorth ar **0808 800 0303** am wybodaeth a chymorth.

Hefyd gallech chi neu'ch teulu gael bod siarad ag un o'n gweithwyr gwybodaeth a chymorth yn ddefnyddiol. Hefyd gallwch ofyn i'r llinell gymorth am fanylion ynghylch eich gweithiwr gwybodaeth a chymorth lleol neu fynd i parkinsons.org.uk/localtoyouth

Gall rolau o fewn teuluoedd newid yn raddol wrth i'ch Parkinson's gynyddu oherwydd gallech angen mwy o gymorth. Gall y newidiadau hyn fod yn anodd i bawb, ond gallai eu trafod yn agored o fewn y teulu wneud pethau'n haws.

Hefyd gallech ei gael yn ddefnyddiol i ddweud wrth bobl pan ydych yn profi anawsterau fel y gallant eich helpu.

Sicrhewch eich bod yn rhoi gwybod iddynt hefyd pan nad ydych yn profi unrhyw anawsterau - bydd eich teulu a ffrindiau eisiau'ch helpu gymaint ag y gallant, ond mae'n bwysig ichi aros mor annibynnol â phosibl.

Ceisiwch ddal i wneud y pethau rydych erioed wedi'u mwynhau fel teulu. Cofiwch na ddylai Parkinson's ddylanwadu ar bopeth.

Gallech ei gael yn ddefnyddiol i drafod eich dymuniadau ynghylch eich gofal gyda'ch teulu neu ffrindiau os bydd eich cyflwr yn gwaethygu. Gallai hyn helpu lleihau eu hofnau a phryderon gan y gallent fod yn anfodlon i ddechrau'r sgwrs gyda chi.

Dysgwch ragor: gweler ein taflen wybodaeth *Siarad â phobl am Parkinson's*

Sut wyf yn dweud wrth fy mhlant neu wyrion am fy nghyflwr?

Gall cael anwilyd â Parkinson's fod yn anodd i rai plant neu bobl ifanc. Gallai helpu iddynt gael rhywun i siarad ag ef/hi a gofyn cwestiynau am Parkinson's, megis MT neu nyrs Parkinson's. Hefyd mae'n helpu os gallant ddod o hyd i wybodaeth am y cyflwr yn rhwydd.

Mae gan Parkinson's DU nifer o gyhoeddiadau a allai'ch helpu i siarad am eich cyflwr â'r bobl ifanc yn eich teulu. Ar gyfer plant rhwng tair a saith mlwydd oed, mae gennym ystod o lyfrau plant:

- *Mae Parkinson's gyda fy nhadcu*
- *Mae Parkinson's gyda fy mam*
- *Mae Parkinson's gyda fy nhad*
- *Mae Parkinson's gyda fy mamgu*

Gall y rhain gael eu darllen gan blant hŷn ar eu hunain. Ar gyfer plant yn eu harddegau mae gennym *Parkinson's yn eich bywyd: canllaw ar gyfer plant yn eu harddegau*. Hefyd gallech gael bod ein taflen wybodaeth *Siarad â phlant am Parkinson's yn ddefnyddiol*.

Hefyd gallech gael bod ein taflen *Cyflwyniad cyflym i Parkinson's* yn ddefnyddiol ar gyfer ffeithiau ynghylch y cyflwr. Gellir defnyddio ein llyfryn hawdd ei ddeall

// Credaf yn gadarn, unwaith imi fy nerbyn fy hunan fel rhywun â Parkinson's, heb feddwl amdanaf fy hunan fel person llai oherwydd hyn, yna gwnaeth pobl eraill yr un peth. Nid dyna'r peth pwysicaf amdana i. //

Caroline, wedi'i diagnosis yn 2003

Gwybodaeth am Parkinson's i esbonio'r cyflwr i unrhywun sydd eisiau canllaw syml i'r cyflwr.

Sut wyf yn dweud wrth bobl bod Parkinson's gyda fi?

Gall dweud wrth bobl bod Parkinson's gyda chi fod yn hynod anodd. Mae'n anodd dod o hyd i'r geiriau cywir, yn arbennig os ydych yn poeni am y ffordd y bydd pobl yn adweithio. Gallech boeni y bydd pobl, os ydynt yn gwybod bod Parkinson's gyda chi, yn eich barnu neu'ch adnabod yn ôl yr hyn mae'n ei wybod neu'n ei feddwl am y cyflwr.

Chi sy'n penderfynu pwy a beth rydych yn dweud wrthynt. Ond gallech gael bod yr awgrymiadau dilynol yn ddefnyddiol.

- Dywedwch wrth o leiaf un person sy'n agos ichi. Bydd hyn yn golygu bod gennych rywun i siarad ag ef/hi am eich Parkinson's. Hefyd efallai y byddant yn gallu'ch helpu i ddweud wrth bobl eraill.
- Dewiswch yn ofalus pryd a sut rydych yn dweud wrth bobl. Efallai y byddwch am gael pawb ynghyd i ddweud wrthynt i gyd ar yr un pryd, neu ddweud wrth bobl pan yw angen ichi ei wneud yn unig. Mae rhai pobl yn ei gael yn haws dweud wrth bobl mewn llythyr neu e-bost, yn hytrach na wyneb yn wyneb.
- Ymarferwch yr hyn rydych am ei ddweud. Ymbaratowch drwy feddwl trwy'r adweithiau posibl y gallech eu cael a sut y gallechv deimlo.
- Siaradwch â phobl â Parkinson's am sut maent wedi dweud wrth

bobl eraill am eu cyflwr.

- Efallai y byddant yn gallu rhoi awgrymiadau ichi. Gallwch geisio cysylltu â hwy drwy eich grŵp Parkinson's DU lleol, neu ar ein fforwm ar-lein, parkinsons.org.uk/forum

Dysgwch ragor: gweler ein taflen wybodaeth *Siarad â phobl am Parkinson's*.

Sut caiff fy mherthnasau personol eu heffeithio?

Nid yw bod â Parkinson's yn golygu y byddwch yn profi anawsterau o angenrheidrwydd, ond weithiau gall y cyflwr gael effaith ar berthnasau personol.

Gall Parkinson's ei wneud yn anos i symud yn rhydd a gwneud ystumiau sydyn. Hefyd efallai y bydd priod neu barter rhywiol ei gael yn anodd



newid i ffwrdd o sefyllfa lle maent yn eich cefnogi er mwyn bod yn bersonol mewn ffordd rywiol. Hefyd gall straen a phryder gael effaith.

Os ydych yn profi unrhyw un o'r problemau hyn, mae fyrdd i'w rheoli. Gall siarad â'ch partner am sut rydych yn teimlo helpu. Os yw blinder yn broblem gallech drio newid yr amser rydych yn cael rhyw.

Gallai problemau eraill godi oherwydd y newid emosiynol yn y berthynas. Wrth i Parkinson's gynyddu, gallech ganfod eich bod chi a'ch partner yn cymryd rolau gofalwr a'r un y gofalar amdano/i. Mae rhai cyplau'n ei gael yn anodd i'w weld ei gilydd fel partneriaid cyfartal yn y rolau newydd hyn. Daliwch i siarad â'ch gilydd am unrhyw bryderon a allai fod gyda chi.

Hefyd efallai y bydd trafod unrhyw broblemau gyda'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson's fod yn ddefnyddiol a gallant eich atgyfeirio ar ffynonellau eraill o gymorth, megis cwnselydd cyplau neu therapyddion seicorywiol.

Cofiwch na ddylai Parkinson's fod yn rhwystr rhag fywyd rhyw pleruser a chyflawn.

Dysgwch ragor: gweler ein llyfryn *Perthnasau personol a Parkinson's*.



Sut mae Parkinson's yn effeithio ar feichiogrwydd?

Mae'n anodd gwybod â sicrwydd beth sy'n digwydd i fenywod â Parkinson's pan ydynt yn mynd yn feichiog, oherwydd y niferoedd bach sy'n gysylltiedig ag ymwchil. Mae symptomau rhai menywod yn gwaethygu a rhai lle nad ydynt yn gwaethygu. Mae'n galonogol bod y mwyafrif o achosion yr ysgrifenwyd amdanynt wedi esgor ar fabanod iach wedi'r tymor llawn.

Os ydych yn poeni am fod neu ddod yn feichiog gyda Parkinson's, siaradwch â'ch nyrs neu arbenigwr Parkinson's.

Dysgwch ragor: gweler ein llyfryn *Byw gyda Parkinson's* a'n gwefan am wybodaeth ynghylch beichiogrwydd a Parkinson's.

Problemau emosiynol

Cadw'n bositif

Mae llawer o bobl â Parkinson's yn dilyn bywydau gweithgar a chyflawn, nid trwy gymryd arnynt nad oes unrhyw beth o'i le, ond trwy ddeall sut mae Parkinson's yn effeithio arnynt a gweithio o'i gwmpas. Er y gallai byw gyda'ch cyflwr fod yn anodd ar brydiau, gall helpu i archwilio'r hyn mae bod â Parkinson's yn ei olygu ichi a thrio meddwl yn bositif am yr hyn y gallwch ei wneud o hyd.

Cadw'n weithgar

Hefyd mae treulio amser yn cymdeithasu'n helpu i gadw llawer o bobl yn bositif a gweithgar. Gall agwedd teulu a ffrindiau ddylanwadu ar hyn. Mae arnynt angen eich annog i ddilyn bywyd mor normal a gweithgar â phosibl.

Mae'n hanfodol dod o hyd i weithgareddau hamdden rydych yn eu mwynhau a theimlo lles trwyddynt er mwyn dilyn bywyd iach. Mae hyn yn wir os yw Parkinson's gyda chi neu os ydych yn gofalu am rywun â'r cyflwr.

Efallai y byddech yn hoffi gwneud chwaraeon neu fynd i'r gampfa,

treulio amser ar hobiau megis celf neu gerddoriaeth neu gymryd rhan mewn grwpiau drama. Hefyd mae llawer o gyfleoedd addysgol y gallech feddwl amdanynt, o greffttau, ieithoedd neu'r grefft ymladd drwodd i raddau prifysgol.

Rwy'n teimlo'n isel - a oes rhywbeth y gallaf ei wneud?

Mae'r mwyafrif o bobl â Parkinson's yn profi anawsterau â'u hemosiynau o bryd i'w gilydd. Mae'n naturiol i deimlo'n ddig, isel neu bryderus - yn arbennig pan ydych yn cael eich diagnosio gyntaf. Wrth i amser fynd heibio, gall y teimladau hyn ymdawelu, ond hefyd gallant ailymddangos wrth i'ch cyflwr gynyddu.

Straen a phryder

Os ydych yn teimlo dan straen, gallai helpu i siarad â'ch MT, arbenigwr neu nyrs Parkinson's am eich pryderon. Efallai y byddant yn gallu esmwytho'ch meddwl drwy cynnig gwybodaeth a thrwy eich cyfeirio at weithwyr proffesiynol a all helpu. Hefyd gallai siarad â'ch teulu a ffrindiau agos beri ichi deimlo'n well.

Gall pryder neu straen achosi i symptomau waethygu. Hefyd gallant ymyrryd â chwsg, gan eich gadael i deimlo'n flinedig ac wedi'ch ymlâdd, felly mae'n wir bwysig i ddod hyd i ffyrdd o ymlacio.

Gall ymarfer eich helpu i ddadweindio a gwella'ch synnwyr o les. Hefyd mae rhai pobl wedi cael bod therapiau cyflenwol, megis aromatherapi, ioga, adweitheg a therapi cerddoriaeth a chelf, wedi helpu i wella'u hwyliau ac wedi lleddfu teimladau o bryder a straen. Gweler tudalennau 25 am rhagor o wybodaeth.

Mae'n bwysig cael cyngor os ydych yn canfod bod teimladau megis pryder neu straen yn ymyrryd yn ddifrifol â'ch bywyd. Siaradwch â'ch MT, arbenigwr neu nyrs Parkinson's os oes gennych unrhyw bryderon.

Dysgwch ragor: gweler ein taflen wybodaeth Pryder a Parkinson's.

Iselder

Mae llawer o bobl â Parkinson's yn profi teimladau o iselder ar ryw adeg. Gall hyn fod oherwydd y newidiadau cemegol yn yr ymennydd a achosir gan y cyflwr. Hefyd mae'n adwaith dealladwy i'r effaith mae Parkinson's yn ei chael ar eich bywyd. Gall symptomau iselder gynnwys hwyliau neu hunan-barch isel, diffyg diddordeb mewn pethau rydych yn eu mwynhau fel arfer, blinder ac anawsterau ynghylch cysgu.

“Rwy'n gwneud y pethau y galla i eu gwneud. Ond y pethau na alla i eu gwneud... wel, gall rhywun arall wneud y rhai hynny. Peidiwch â chuddio i ffwrdd. Mae'n rhaid ichi ddal i fynd. Cymerwch un dydd ar y tro a gwenu.”

Derek, wedi'i ddiagnosisio yn 2009

Gallai'ch MT awgrymu y dylech gymryd gwrthiselyddion, a all fod yn effeithiol iawn cyhyd ag eu bod yn gydnaws ag unrhyw feddyginiaeth rydych yn ei chymryd ar gyfer Parkinson's. Hefyd gall cwnsela a therapi ymddygiad gwybyddol fod yn fuddiol. Hefyd gall ymarfer helpu i esmwytho teimladau o iselder.

Gall fod yn anodd i deulu neu ffrindiau agos os yw iselder difrifol gan rywun, yn arbennig os ydynt yn gysylltiedig â'u gofal. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r symptomau a dysgu mwy am y cyflwr a gall hyn wneud y sefyllfa'n haws ei rheoli. Mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych wedi profi iselder cyn cael eich diagnosisio gyda Parkinson's.

Dysgwch ragor: gweler ein taflen wybodaeth *Iselder a Parkinson's*.

Rhwystredigaeth

Os ydych yn profi anawsterau ynghylch symud, gall yr ymdrech ychwanegol mae'n ei chymryd i wneud pethau beri ichi deimlo'n rhwystredig.

Mae'n anodd osgoi'r rhwystredigaeth hon yn gyfangwbl, ond gall dod o hyd i'r driniaeth a chefnogaeth orau oll, cadw'n weithgar a dysgu sut i drefnu'ch dydd helpu.

Mae llawer o bobl yn gofyn: "Pam fi?" Yn anffodus nid oes unrhyw ateb i'r cwestiwn hwn, ond mae llawer o bobl yn byw gyda Parkinson's sydd wedi dod o hyd i ffyrdd o dderbyn y sefyllfa orau y gallant ac wedi dal i ddilyn eu bywydau.

Nid oes unrhyw ffordd sengl i wneud hyn, ond gallai'ch rhwystredigaeth (ac unrhyw anawsterau eraill) gael ei hesmwytho trwy siarad â rhywun sy'n deall. Gallai hyn olygu ffrind agos, rhywun arall â Parkinson's neu arbenigwr, megis eich nyrs Parkinson's.

Cymorth emosiynol

Yn eich grŵp Parkinson's DU lleol gallwch gwrdd â phobl eraill mewn sefyllfa debyg.

“Fel cwpl a oedd yn cael penwythnosau i ffwrdd yn aml, cafodd Sheila fod pacio'n anodd, felly bydden ni'n paratoi rhestr gyda'n gilydd, a thicio pethau i ffwrdd wrth inni eu pacio. Hefyd dw i wedi cael bod ffrindiau a theulu'n gefnogol iawn, sydd wedi bod yn dda am fy hunan-hyder.”

David, y mae Parkinson's gyda'i wraig

I ddysgu rhagor am eich grŵp agosaf, ewch i parkinsons.org.uk/localgroups. Hefyd, gallwch gysylltu â'n llinell gymorth ar **0808 800 0303** neu yn hello@parkinsons.org.uk

Hefyd gallech siarad â'ch gweithiwr gwybodaeth a chymorth Parkinson's DU lleol. Gallwch weld eu manylion drwy gysylltu â'n llinell gymorth neu drwy fynd i parkinsons.org.uk/local-support

Hefyd gallwch ymuno â'n fforwm ar-lein er mwyn rhannu'ch profiadau a sgwrsio gyda phobl eraill. Ewch i parkinsons.org.uk/forum

Cwmsela

Gall hyd yn oed y person mwyaf optimistaidd ac egniol ei gael yn anodd i fod yn bositif ar ôl iddynt gael eu diagnosis. Efallai bydd eraill sydd â thueddiad i boeni yn ei gael yn anodd bob tro, ond mae'n sicr o fod yn werth trio'r ymagwedd bositif.

Os ydych yn profi anawsterau ynghylch bod yn bositif, dylech siarad â'ch MT, arbenigwr neu nyrs Parkinson's a fydd yn gallu rhoi manylion cwmselwyr lleol ichi efallai. Hefyd efallai y byddant yn gallu'ch

atgyfeirio am gymorth seicolegol, os yw hwn ar gael.

Efallai bydd eich gweithiwr gwybodaeth a chymorth lleol yn gallu rhoi gwybodaeth bellach ichi ynghylch gwasanaethau yn eich ardal.

Hefyd mae sefydliadau y gallwch gysylltu â hwy os ydych am siarad â chwnselydd. Gweler yr adran *Rhagor o wybodaeth a chymorth* ar dudalen 36 am fanylion ynghylch pwy y dylech gysylltu â hwy ar gyfer cwmsela.



Ar gyfer teul u, ffrindiau a gofalwyr

Os ydych yn darparu cymorth i rywun sydd â Parkinson's, weithiau ystyrir eich bod yn 'ofalwr' iddynt. Nid pawb sy'n hoffi'r term hwn, a gall olygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Efallai eich bod yn darparu cymorth emosiynol, help ymarferol neu ofal personol i rywun am faint amrywiol o amser bob wythnos.

Mae'n bwysig cydnabod y gall sut mae'r cyflwr yn effeithio ar rywun newid o ddydd i ddydd. Meddyliwch am bryd i'w adael i orffwys a phryd i gynnig help. Nid yw'r rhain yn benderfyniadau rhwydd i'w gwneud, felly peidiwch â chael eich digalonni os ydych yn ei gael yn anghywir weithiau. A sicrhewch eich bod yn ystyried eich anghenion eich hunan yn ogystal ag anghenion y person rydych yn gofalu amdano/i.

Dyma rai awgrymiadau:

- Ceisiwch gynnal eich rhwydwaith gymorth eich hunan y tu allan i'ch perthynas â'r person rydych yn gofalu amdano/i. Mae'n bwysig cael rhywun y gallwch siarad ag ef/hi. Gall hyn fod yn aelod o'r teulu, ffrind y gellir ymddiried ynddo/i neu ofalwr arall.
- Ystyriwch eich teimladau a cheisio siarad amdanynt gyda'r person rydych yn gofalu amdano/i.
- Byddwch yn glir am yr hyn rydych yn gallu neu'n fodlon ei wneud fel gofalwr fel nad oes unrhyw ddisgwyliadau afrealistig.
- Ceisiwch help ar gyfer y tasgau nad ydych yn gallu neu'n fodlon eu gwneud cyn bod unrhyw anawsterau'n codi.
- Gofalwch amdanoch eich hunan, yn arbennig eich iechyd, a chadwch rywfaint o amser ar gyfer eich bywyd cymdeithasol, hobiau neu ddiddordebau eich hunan.
- Triwch ddal i wneud y pethau mae'r ddau ohonoch yn eu mwynhau gyda'ch gilydd.
- Triwch gadw'ch synnwyr digrifwch a chadw pethau mewn persbectif.
- Fel gofalwr, efallai fod gennych hawl i gymorth ariannol. Ffoniwch ein llinell gymorth ar **0808 800 0303** neu Gofalwyr DU ar **0808 808 7777** i gael rhagor o wybodaeth.

Dysgwch ragor: gweler ein llyfryn Canllaw'r gofalwyr.

Rhagor o wybodaeth a chymorth

Cymorth a gwybodaeth gan Parkinson's DU

Gall gwybod ble i ddod o hyd i atebion i'ch cwestiynau neu gael rhywun i siarad ag ef/hi wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywyd â Parkinson's.

Gallwch ffonio ein llinell gymorth gyfrinachol am ddim i gael cymorth a gwybodaeth gyffredinol. Ffoniwch **0808 800 0303** (mae galwadau am ddim oddi wrth linellau tir DU a'r mwyafrif o rwydweithiau symudol) neu e-bostiwch **hello@parkinsons.org.uk**

Hefyd gall ein llinell gymorth eich cysylltu ag un o'n gweithwyr gwybodaeth a chymorth lleol, sy'n darparu gwybodaeth a chymorth un wrth un i unrhywun a effeithir gan Parkinson's. Gallant ddarparu dolenni i grwpiau a gwasanaethau lleol hefyd.

Mae gan ein gwefan **parkinsons.org.uk** lawer o wybodaeth am Parkinson's a bywyd dyddiol â'r cyflwr. Hefyd gallwch weld manylion ynghylch eich tîm cymorth lleol a'ch cyfarfod grŵp lleol agosaf ar **parkinsons.org.uk/localtoyou**

Hefyd gallwch fynd i **parkinsons.org.uk/forum** i siarad â phobl eraill mewn sefyllfa debyg ar ein fforwm trafod ar-lein. Ar ben hynny, gallwch ddod o hyd inni ar Facebook a Twitter. Ewch i: **www.facebook.com/parkinsonsuk** **www.twitter.com/parkinsonsuk**

Adnoddau gwybodaeth

Ffordd wych arall i ddsygu rhagor ynghylch byw gyda Parkinson's yw trwy ein cyhoeddiadau, DVDs a thapiau sain.

Maent yn cwmpasu ystod o bynciau, gan gynnwys symptomau, triniaethau, budd-daliadau a materion emosiynol. A gallwch ofyn inni am gyfieithu ein hadnoddau i ieithoedd eraill.

Gallwch lawrlwytho'r cyhoeddiadau oddi ar ein gwefan ar **parkinsons.org.uk/publications** neu gysylltu â ni i gael catalog a ffurflen archebu ar gyfer popeth sydd ar gael. **0845 121 2354** **resources@parkinsons.org.uk**

Gwasanaeth cymorth i cymheiriaid

Os hoffech siarad drwy bethau ar y ffôn gyda rhywun a effeithir gan Parkinson's, gallwch ddefnyddio ein gwasanaeth cymorth i cymheiriaid. Gallwn eich cysylltu â gwirfoddolwr hyfforddedig sydd â phrofiad tebyg i chi o Parkinson's.

Gallai hyn olygu unrhywbeth i ymwneud â Parkinson's, megis:

- profiadau personol o driniaethau
- ffyrdd o ymdopi â'r cyflwr
- ffyrdd o ofalu am rywun â Parkinson's

Ffoniwch ein llinell gymorth er mwyn cyrchu'r gwasanaeth cymorth i cymheiriaid.

Llwybr trwy Parkinson's

Mae hon yn rhaglen hunan-reoli a ddatblygwyd gan Parkinson's DU a phobl sy'n byw gyda'r cyflwr. Mae'n anelu at roi gwybodaeth, cyfle i feddwl, a help ichi i benderfynu beth yw eich blaenoriaethau.

Rydym yn rhedeg grwpiau hunan-reoli ar gyfer pobl sydd wedi'u diagnosio'n eithaf diweddar; y rhai hynny sydd wedi bod yn byw gyda Parkinson's am gyfnod hwy; ac ar gyfer grwpiau cymysg. Mae'r holl grwpiau ar gyfer gofaluwr a phartneriaid hefyd.

Dewch draw a chewch y cyfle i ddysgu gan bobl eraill â phrofiad tebyg o Parkinson's. Bydd y grwpiau'n trafod:

- beth yw hunan-reoli
- edrych ymlaen a chynlluniau ar gyfer y dyfodol
- perthnasau, teimladau ac emosiynau
- beth sy'n bwysig
- geiriau o gyngor
- gofalu amdanoch eich hunan
- cymorth gan Parkinson's DU

Rhedir grwpiau hunan-reoli gan wirfoddolwyr hyfforddedig, sydd â phrofiad llygad y ffynnon o Parkinson's, a maent yn rhedeg am ddwy, tair neu chwech wythnos.

I gael rhagor o wybodaeth ar ddyddiadau a lleoliadau yn eich ardal neu i archebu lle ewch i **parkinsons.org.uk/selfmanagement** e-bost **selfmanagement@parkinsons.org.uk**, neu ffoniwch ein llinell gymorth.

Cysylltiadau defnyddiol

Age UK

0800 169 6565

www.ageuk.org.uk

Age Cymru

0800 022 3444

Age NI

0808 808 7575

Age Scotland

0845 125 9732

Action on Depression (Scotland)

0131 243 2786

admin@actionondepression.org

www.actionondepression.org

The Afiya Trust

[Ymddiriedolaeth Afiya]

Mae'r sefydliad gwirfoddol hwn yn anelu at gael gwared ar yr anfantais o ran gwasanaethau gofal iechyd a brofir gan grwpiau duon ac Asiaidd a chymundau lleiafrifol eraill yn Lloegr.

020 7803 1180

info@afiya-trust.org

www.afiya-trust.org

Cymdeithas Cwnsela a

Seicotherapi Prydain

01455 883 300

Ffôn testun 01455 560 606

bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

Carers Trust

[Ymddiriedolaeth y Gofalwyr]

Lloegr 0844 800 4361

Yr Alban 0300 123 2008

Cymru 0292 009 0087

info@carers.org

www.carers.org

Carers UK [Gofalwyr DU]

advice@carersuk.org

www.carersuk.org

Llinell gyngor (Lloegr, yr Alban,

Cymru) 0808 808 7777

(Llun-Gwener, 10am-4pm)

Llinell gyngor (Gogledd Iwerddon)

028 9043 9843

Cause (Gogledd Iwerddon)

Mae Cause yn elusen ranbarthol unigryw a arweinir gan gymheiriaid sy'n cynnig gwasanaethau i deuluoedd, partneriaid a ffrindiau ledled Gogledd Iwerddon sy'n gofalu am anwylyd sydd wedi profi salwch meddwl difrifol.

0845 603 0291

www.cause.org.uk

Cyngor ar Bopeth

Lloegr

0844 411 1444

Cymru

0844 477 2020

Text Relay

0844 411 1445

www.citizensadvice.org.uk

Gwefan ar gyfer cyngor ar-lein:

www.adviceguide.org.uk

Gogledd Iwerddon

www.citizensadvice.co.uk

Yr Alban

03454 040 506

www.cas.org.uk

Cynghrair Iselder

Elusen sy'n cefnogi pobl ag iselder a'u teuluoedd.

0800 123 2320 (neges llais yn unig)

info@depressionalliance.org

www.depressionalliance.org

Disability Action (Gogledd Iwerddon)

Mae'r sefydriad hwn yn gweithio i sicrhau bod pobl ag anableddau'n cael eu hawliau llawn fel dinasyddion, trwy gefnogi cynhwysiant, dylanwadu ar bolisiau'r llywodraeth a newid agweddau mewn partneriaeth â phobl anabl.

028 9029 7880

Ffôn testun **028 9029 7882**

hq@disabilityaction.org

www.disabilityaction.org

Disability Living Foundation

0300 999 0004 (Llun-Gwener, 10am-4pm)

helpline@dlf.org.uk

www.dlf.org.uk

Disabled Parents Network

07817 300103

disabledparentsnetwork.org.uk

Disability Pregnancy and
Parenthood International

0800 018 4730 (Dyddiau

Mawrth, Mercher ac Iau,

10.30am-2.30pm)

info@dppi.org.uk

www.dppi.org.uk

Driver and Vehicle Agency (DVA)
(Gogledd Iwerddon)

0845 402 4000 (Llun-Gwener, 9am-5pm)

028 7034 1380 (ffôn testun)

dva@doeni.gov.uk

**Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr
a Cherbydau (DVLA)
(Lloegr, yr Alban, Cymru)**

0300 790 6802 (ymholiadau
trwyddedu gyrwyr) (Llun-Gwener,
8am-7pm, Dydd Sadwrn 8am-2pm)
18001 0300 123 1278 (ffôn testun)
www.dvla.gov.uk

Gwasanaethau iechyd lleol

Dewch o hyd i'ch Ymddiriedolaeth
Gofal Sylfaenol agosaf (yn Lloegr),
Bwrdd Iechyd (yn yr Alban neu
Gymru) neu Ymddiriedolaeth Gofal
Iechyd a Chymdeithasol (Gogledd
Iwerddon) yn eich llyfr ffôn lleol
neu ar y gwefannau dilynol:

Lloegr

www.nhs.uk

Gogledd Iwerddon

www.hscni.net

Yr Alban

www.show.scot.nhs.uk

Cymru

www.wales.nhs.uk

Mind

0300 123 3393
info@mind.org.uk
www.mind.org.uk

**Northern Ireland Association
for Mental Health**

028 9032 8474
info@niamhwellbeing.org
www.niamhwellbeing.org

No Panic

Elusen sy'n helpu pobl i
orchfygu anhwylderau pryder.
0800 138 8889
admin@nopanic.org.uk
www.nopanic.org.uk

The Outsiders

Clwb ar gyfer pobl sy'n unig
oherwydd eu hanabledd.
Hefyd yn cynnig cyngor ar
gyfer pobl sydd â phryderon
ynghylch perthnasau rhywiol
neu bersonol.
07074 990 808
info@outsiders.org.uk
www.outsiders.org.uk

Sex and Disability Helpline

07074 993527
(Llun-Gwener, 11am-7pm)
sexdis@outsiders.org.uk
www.outsiders.org.uk

Relate

Mae'n darparu cwnsela ynghylch
perthnasau a gwasanaethau
cymorth, a gyflenwir mewn
400 o leoliadau, ar y ffôn ac ar-lein.
0300 100 1234
www.relate.org.uk

Relationships Scotland
0845 119 2020 (Llun-Gwener,
9am-5pm)
enquiries@relationships-
scotland.org.uk
www.relationships-scotland.org.uk

**Scottish Association for
Mental Health**
0141 530 1000
enquire@samh.org.uk
www.samh.org.uk



Fy nghysylltiadau

MT	
Arbenigwr	
Nyrs Parkinson's	
Gweithiwr gwybodaeth a chymorth	
Ffisiotherapydd	
Ffisiotherapydd galwedigaethol	
Therapydd lleferydd ac iaith	
Cysylltiadau grŵp lleol Parkinson's DU	
Awdurdod Lleol	
Arall	
Mewn argyfwng cysylltwch â/ag	

Holiadur symptomau nad ydynt yn ysgogol

Gall asesu'r ystod lawn o symptomau Parkinson's - yn arbennig y rhai hynny nad ydynt yn gysylltiedig â symud - fod yn anodd. Gallai fod o gymorth i lenwi'r holiadur hwn cyn ichi ymweld â'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson's fel y gallant asesu unrhyw symptomau nad ydynt yn ysgogol sydd gyda chi.

Ticiwch unrhywbeth sy'n effeithio arnoch a defnyddio hyn i adeiladu rhestr o flaenoriaethau i siarad amdanynt yn eich apwyntiad nesaf gyda'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson's.

- 1 Diferu poer yn ystod y dydd.
- 2 Colled neu newid yn eich gallu i flasau neu wynto.
- 3 Anawsterau wrth lyncu bwyd neu ddiod neu broblemau ynghylch tagu.
- 4 Cyfogi neu deimladau o salwch (cyfog).
- 5 Rhwymedd (y coluddion yn gweithio llai na thairgwaith yr wythnos) neu orfod straenio i basio carthion.
- 6 Anymataliaeth y coluddion (ysgarthol).
- 7 Teimlad nad yw eich coluddion wedi gwacáu'n gyflawn wedi bod i'r toiled.
- 8 Mae synnwyr o frys i basio wrin yn eich gorfodi i frysio i'r toiled.
- 9 Codi'n rheolaidd yn y nos i basio wrin.
- 10 Poenau na ellir eu hesbonio (nid oherwydd cyflyrau hysbys fel arthritis).
- 11 Newid na ellir ei esbonio mewn pwysau (nid oherwydd newid mewn deiet).
- 12 Problemau ynghylch cofio pethau sydd wedi digwydd yn ddiweddar neu anghofio gwneud pethau.
- 13 Colli diddordeb yn yr hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas neu mewn gwneud pethau.

- 14 Gweld neu glywed pethau rydych yn gwybod neu a ddywedir wrthyich nad ydynt yno.
- 15 Anasterau ynghylch canolbwyntio neu'n dal i ganolbwyntio.
- 16 Teimlo'n drist, 'isel' neu 'las'.
- 17 Teimlo'n bryderus, ofnus neu ruslyd.
- 18 Teimlo llai o ddiddoreb mewn rhyw neu fwy o ddiddoreb mewn rhyw.
- 19 Cael pethau'n anodd wrth gael rhyw pan ydych yn trio.
- 20 Teimlo'n benysgafn, pensyfrdan neu wan wrth sefyll i fyny wedi eistedd neu orwedd.
- 21 Cwmpo.
- 22 Cael aros ar ddi-hun yn anodd yn ystod gweithgareddau megis gweithio, gyrru neu fwyta.
- 23 Anawsterau wrth fynd i gysgu yn y nos neu dal i gysgu yn y nos.
- 24 Breuddwydion dwys, byw neu frawychus.
- 25 Siarad neu symud o gwmpas yn eich cwsg, fel eich bod yn 'actio allan' breuddwyd.
- 26 Teimladau anhyfryd yn eich coesau yn y nos neu tra'n gorffwys, a theimlad bod arnoch angen symud.
- 27 Y coesau'n chwyddo.
- 28 Chwysu gormodol.
- 29 Golwg dwbl.
- 30 Credu bod pethau'n digwydd ichi pan yw pobl eraill yn dweud nad ydynt.

Parkinson's a chi (2014)

Os oes gennych sylwadau neu awgrymiadau ynghylch y llyfryn hwn, byddem wrth ein bodd cael clywed gennych. Bydd hyn yn ein helpu i sicrhau ein bod yn darparu gwasanaeth sydd mor dda â phosibl. Byddem yn ddiolchgar iawn pe gallech gwblhau'r ffurflen hon a'i dychwelyd i

**Adoddau ac Amrywiaeth, Parkinson's UK,
215 Vauxhall Bridge Road, Llundain SW1V 1EJ.**

Neu gallwch e-bostio ni ar publications@parkinsons.org.uk. Diolch!

Ticiwch os gwelwch yn dda...

- Mae Parkinson's gyda fi. Pryd gawsoch eich diagnosio?
- Rwy'n deulu/ffrind/gofalwr rywun â Parkinson's.
- Rwy'n weithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl â Parkinson's.

O ble gawsoch y daflen wybodaeth hon?

Ticiwch os gwelwch yn dda...

- MT, arbenigwr neu nyrs Parkinson's
- Grŵp neu ddigwyddiad lleol Parkinson's DU
- Ein gwefan
- Gweithiwr gwybodaeth a chymorth
- Wedi'i harchebu gennym ni'n uniongyrchol
- Arall

Pa mor ddefnyddiol gawsoch y daflen wybodaeth?

(mae 1 yn golygu ddim yn ddefnyddiol, mae 4 yn ddefnyddiol iawn)

- 1 2 3 4

A yw'r adnodd hon wedi rhoi gwybodaeth ichi a allai'ch helpu i reoli'ch cyflwr yn well?

- Ddim yn gymwys Nid yw wedi helpu
 Mae wedi helpu ychydig Mae wedi helpu llawer

A ydych wedi cael bod y cyhoeddiad yn hawdd bei ddarllen/defnyddio?

- Ydw Nac ydw



Wedi'i barhau dros y ddalen

Pa agweddau oedd yn fwyaf defnyddiol ichi?

A oeddech yn chwilio am unrhyw wybodaeth nas cynhwyswyd?
.....

A oes gennych unrhyw sylwadau eraill?

Os hoffech ddod yn aelod o Parkinson's DU, neu os oes gennych ddi-ddordeb i ymuno â'n grŵp adolygu gwybodaeth (Pobl a effeithir gan Parkinson's sy'n rhoi adborth inni ar adnoddau newydd a diweddaredig), cwblhewch y manylion isod a byddwn yn cysylltu â chi.

Aelodaeth Grŵp adolygu gwybodaeth

Enw

Cyfeiriad

Ffôn

E-bost

Beth yw eich cefndir ethnig?

Ticiwch os gwelwch yn dda...

Asiaidd neu Asiadd Prydeinig Du neu Ddu Prydeinig

Tsieinaidd Cymysg Gwyn Prydeinig Gwyn arall

Arall (pennwch)



Diolch i bawb sydd wedi cyfrannu at y llyfryn hwn ac wedi'i adolygu:

John Hindle, Meddyg Ymgynghorol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Phrifysgol Bangor

Gina Robinson, Uwch-nyrs Academaidd ac Uwch-ddarlithwraig ym Mhrifysgol Sunderland

Claire Hewitt, Gweithwraig Gwybodaeth a Chymorth, Parkinson's DU

Diolch hefyd i'n grŵp adolygu gwybodaeth a phobl eraill a effeithir gan Parkinson's sydd wedi darparu adborth.

Rydym yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod ein gwasanaethau'n darparu gwybodaeth gyfredol, ddiuedd a chywir. Gobeithiwn y bydd hon yn ychwanegu at unrhyw gyngor proffesiynol rydych yn ei dderbyn ac y bydd yn eich helpu i wneud unrhyw benderfyniadau y gallech eu hwynebu. Dalwch i siarad â'ch tîm gofal iechyd a chymdeithasol os ydych yn bryderus ynghylch unrhyw agwedd ar fyw gyda Parkinson's.

Gellir gweld cyfeiriadau ar gyfer y llyfryn hwn yn y fersiwn Microsoft Word yn parkinson's.org.uk/publications

Sut i archebu ein hadnoddau

0845 121 2354

resources@parkinsons.org.uk

Lawrlwythwch hwy oddi ar ein gwefan ar parkinsons.org.uk/publications

A allwch helpu?

Yn Parkinson's DU, rydym yn gwbl ddibynol ar roddion gan unigolion a sefydliadau er mwyn cyllido'r gwaith a wnawn. Mae sawl ffordd y gallwch ein helpu i gefnogi pobl â Parkinson's. Os hoffech gael eich cynnwys, cysylltwch â'n tîm Gwasanaethwyr Cefnogwyr ar **020 7932 1303** neu ewch i'n gwefan ar parkinsons.org.uk/support. Diolch.

Bob awr, dywedir wrth rywun yn y DU bod Parkinson's gyda hwy. Gan ein bod ni yma, nid oes rhaid i unrhywun wynebu Parkinson's ar ei hunan.

Rydym yn dod â phobl â Parkinson's, eu gofalwyr a theuluoedd ynghyd trwy ein rhwydwaith o grwpiau lleol, ein gwefan a'n llinell gymorth gyfrinachol am ddim. Mae nyrsys arbenigol, ein cefnogwyr a staff yn darparu gwybodaeth a hyfforddiant ar bob agwedd ar Parkinson's.

Fel elusen gymorth ac ymchwil Parkinson's DU rydym yn arwain y gwaith i ddod o hyd i iachâd, ac rydym yn agosach nag erioed. Hefyd rydym yn ymgyrchu i newid agweddau a gawl am wasanaethau gwell.

Mae ein gwaith yn gwbl ddbynnol ar roddion. Helpwch ni i ddod o hyd i iachâd a gwella bywyd ar gyfer pawb a effeithir gan Parkinson's.

Parkinson's UK

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim*
0808 800 0303 (Llun i Wener 9am–8pm,
Dydd Sadwrn 10am–2pm).
Cyfieithu ar y pryd ar gael.
Text Relay **18001 0808 800 0303**
(ar gyfer defnyddwyr ffôn testun yn unig)
hello@parkinsons.org.uk
parkinsons.org.uk

* Mae galwadau am ddim oddi wrth linellau tir DU a'r mwyafrif o rwydweithiau symudol.

Diweddariad diwethaf Hydref 2014. Diweddariad neasf ar gael Hydref 2017.
B181W

© Parkinson's UK, Hydref 2014. Parkinson's UK yw enw gweithredu Parkinson's Disease Society of the United Kingdom. Elusen a gofrestrir yng Nghymru a Lloegr (258197) ac yn yr Alban (SC037554).

