

PARKINSON'S^{UK} NEWID AGWEDDAU. DARGANFOD IACHÂD. YMUNWCH Â NI.

CYFLWYNIAD CYFLYM I PARKINSON'S



A quick introduction
to Parkinson's

Welsh



Os ydych newydd dderbyn eich diagnosis, neu os ydych yn adnabod rhywun sydd newydd gael gwybod, mae'n debyg bod gennych lawer o gwestiynau, a rhai pryderon o bosibl. Dyma ble gall Parkinson's UK eich helpu.

Ni yw elusen gefnogaeth ac ymchwil Parkinson's y Deyrnas Unedig. Rydym yn ymroddedig i ddarganfod iachâd ac i wella bywyd pawb a effeithir gan Parkinson's. Rydym yn darparu detholiad o wybodaeth a chefnogaeth, yn cynnwys staff a nyrsys arbenigol, llinell gymorth gyfrinachol am ddim, ein gwefan a 360 o grwpiau lleol.

Patricia and Richard



Nid yw Parkinson's yn heintus ac nid yw'n gyflwr teuluol fel arfer. I'r mwyafrif o bobl, ni fydd yn effeithio ar eu disgwyliad oes. Dydyn ni ddim yn gwybod eto pam fod pobl yn cael Parkinson's.

Bydd y symptomau sydd gan rywun a pha mor fuan fydd y cyflwr yn datblygu yn amrywio o un i'r llall. Er nad oes iachâd ar hyn o bryd, mae yna amrywiaeth o feddyginiaethau a thriniaeth ar gael i reoli nifer o'r symptomau.

A woman with long dark hair, identified as Sonia, is holding a white rectangular sign. She is wearing a black sleeveless top with gold buttons. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a brick building.

MAE PARKINSON'S
YN EFFEITHIO AR
BOBL O BOB OED

Mae gan tua un o bob 500 o bobl Parkinson's. Mae hynny'n tua 127,000 o bobl yn y Deyrnas Unedig. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael Parkinson's yn 50 oed neu'n hŷn, ond gall pobl iau ei gael hefyd.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael diagnosis rhwng 55–74 oed, ond mae un bob 20 o bobl yn cael diagnosis cyn y byddant yn 40 oed.



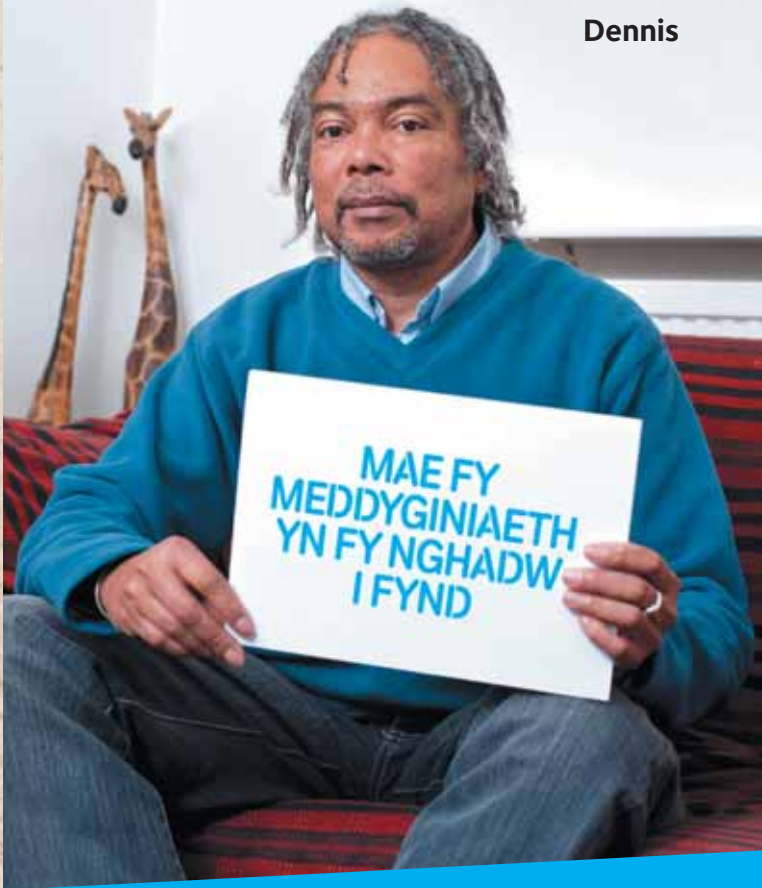
Mae pobl yn cael Parkinson's am fod rhai o'r nerfelloedd yn eu hymennydd sy'n cynhyrchu cemegyn a elwir yn dopamin wedi marw. Mae diffyg dopamin yn golygu y gall pobl gael anhawster mawr i reoli eu symudiad.

Gall Parkinson's achosi i ddwylo a chyrff rhai pobl ysgwyd. Gall hyn wneud gweithgareddau pob dydd, fel bwyta, gwisgo, neu ddefnyddio ffôn neu gyfrifiadur, yn anodd neu rwystredig.



Gall pobl sydd â Parkinson's ei chael yn anodd symud yn rhydd ac yn aml bydd eu cyhyrau yn fwy stiff. Weithiau byddant yn 'cyffio' yn sydyn wrth symud – mae eu coesau yn teimlo fel eu bod yn sownd mewn mwd ac ni allant symud. Gall breichiau a dwylo 'gyffio' hefyd, fel pe baent wedi anghofio beth i wneud.

Ac nid symudiad yn unig sydd wedi ei effeithio gan Parkinson's. Gall pethau fel poen, iselder, problemau cof a thraul gael effaith ar fywydau dydd i ddydd pobl sydd â'r cyflwr.



Mae yna ddetholiad o feddyginiaethau ar gael i helpu rheoli'r symptomau. Er y gallai un feddyginiaeth helpu rhai, ni fydd yn gweithio i eraill. Bydd rhai pobl angen dos mwy neu gyfuniad o feddyginiaethau – bydd eraill angen cymryd dos llai ond yn amlach.

Wrth i amser fynd heibio, efallai y bydd rhai pobl angen newid eu meddyginiaeth. Efallai y bydd llawfeddygaeth yn ddewis i ambell un, yn ddibynnol ar eu symptomau. Gall ffisiotherapi, therapi iaith a lleferydd, a therapi galwedigaethol hefyd helpu.

Bob



NI
FYDD
YN FY
NHRECHU

Gall sut 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 broblem y diwrnod nesaf.

Er y gall bywyd fod yn anodd ar adegau, mae nifer o bobl gyda Parkinson's yn parhau i fyw bywyd gweithgar, cyflawn.

Sam and Mark

A photograph of a man and a woman standing in a park with autumn leaves on the ground. The woman is holding a white sign with blue text. The man is standing behind her, smiling.

BLE ALLAF
I GAEL
MWY O
WYBODAETH?

Os ydych wedi'ch diagnosisio neu os ydych am wybod mwy, edrychwch ar ein llyfrynnau Parkinson's a Chi, Byw gyda Parkinson's neu'r Canllaw i Ofalwyr.

I archebu, ewch at parkinsons.org.uk/publications, ffoniwch **0845 121 2354** neu e-bostiwch resources@parkinsons.org.uk

Hi parkinsons.org.uk neu ffonio **0808 800 0303**, mae gwasanaeth cyfeithu ar gael, i gael gwybod mwy am yr wybodaeth a chefnogaeth yr ydym yn gynnig – yn cynnwys ein rhwydwaith ledled y Deyrnas Unedig o weithwyr gwybodaeth a chefnogaeth a grwpiau lleol.

Bob awr, mae rhywun yn y Deyrnas Unedig yn cael gwybod bod ganddynt Parkinson's. Am ein bod ni yma, does dim rhaid iddynt ei wynebu ar eu pennau eu hunain.

Rydyn ni'n uno pobl sydd â Parkinson's, eu gofalgwyr a'u teuluoedd trwy'n rhwydwaith o grwpiau lleol, gwefan a thrwy'n llinell gymorth gyfrinachol am ddim. Mae nyrsys arbenigol, ein cefnogwyr a'n staff yn darparu gwybodaeth a hyfforddiant ar bob agwedd ar Parkinson's.

Fel elusen gefnogaeth ac ymchwil Parkinson's y Deyrnas Unedig rydym yn arwain y gwaith i ganfod iachâd, ac yn agosach at hyn nag y buom erioed. Rydym hefyd yn ymgyrchu i newid agweddau ac i fynnu gwasanaethau gwell. Mae ein gwaith yn gwbl ddibynol ar roddion. Helpwch ni i ddarganfod iachâd ac i wella bywyd pawb a effeithir gan Parkinson's.

Parkinson's UK

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim* **0808 800 0303**. Text Relay **18001 0808 800 0303**. Dydd Llun i Ddydd Gwener 9am–8pm, Dydd Sadwrn 10am–2pm. Gwasanaeth cyfieithu ar gael.

*mae galwadau am ddim o linellau tir y Deyrnas Unedig a'r rhan fwyaf o rwydweithiau ffonau symudol.

parkinsons.org.uk
hello@parkinsons.org.uk



Diweddarwyd diwethaf Mai 2012. Diweddariad nesaf ar gael Mai 2014.

© Parkinson's UK, Hydref 2013. Parkinson's UK yw enw gweithredol Cymdeithas Parkinson's y Deyrnas Unedig. Elusen a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (258197) ac yn yr Alban (SC037554).

L001W