

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



Gwybodaeth a Chefnogaeth Parkinson's



Parkinson's information and support
Welsh

Gall I diagnosis o Parkinson's wyrddroi'ch bywyd - trowch atom ni

Os oes gennych Parkinson's, neu os ydych yn adnabod rhywun sydd â'r cyflwr, mae'n debyg bod gennych lawer o gwestiynau a rhai pryderon o bosibl. Dyma ble gall Parkinson's UK eich helpu.

Rydym yn darparu detholiad o wybodaeth a chefnogaeth i bawb sydd wedi eu heffeithio gan Glefyd Parkinson. Rydym yma i'ch helpu pryd bynnag fyddwch ein hangen, a sut bynnag yr hoffech gysylltu â ni.

Mae'r daflen hon yn esbonio'r holl wahanol fyrdd o gael mynediad at wybodaeth a chefnogaeth am Parkinson's. Dewiswch beth sy'n gweddu i chi ac yna gadewch i ni'ch cefnogi wrth i chi gael gwybod mwy am fywyd gyda'r cyflwr.

Hoffwn ddysgu am Parkinson's yn defnyddio'r rhyngrwyd.

Ewch i dudalennau 6, 8 ac 11

Mae gen i lawer o gwestiynau, ydw i'n gallu siarad â rhywun yn lleol?

Ewch i dudalennau 5 a 7



Ble ydw i'n gallu dod o hyd i wybodaeth y gallaf ymddiried ynddo?

Ewch i dudalen 8



Ydw i'n gallu ffonio i siarad â rhywun?

Ewch i dudalennau 5 a 7



Hoffwn gael newyddion cyfredol am Parkinson's.
Ewch i dudalen 10

I gael mynediad at ein gwybodaeth a chefnogaeth, ffoniwch **0808 800 0303** neu ewch i parkinsons.org.uk/supportnetworks

Gwybodaeth a chefnogaeth gan dîm Parkinson's UK

Rhowch alwad i rywun
heddiw, neu siaradwch â
rhywun yn lleol

Llinell Gymorth

Mae ein nyrsys arbenigol a chynghorwyr ar ben arall y ffôn i ddarparu gwybodaeth am bob agwedd o fyw gyda Parkinson's.

Mae hyn yn cynnwys rheoli symptomau a meddyginiaeth, awgrymau ar fyw o ddydd i ddydd, gofal cymdeithasol, cyflogaeth, budd-daliadau, a llawer mwy.

Gallwch hefyd gysylltu os ydych eisiau siarad â rhywun am fyw gyda Parkinson's, neu os ydych yn adnabod rhywun sydd â'r cyflwr – ffrind, aelod o'r teulu neu gydweithiwr o bosibl.

Mae'r llinell gymorth am ddim* ac yn gyfrinachol. Mae gwasanaeth dehongli a chyfnewid testun ar gael.

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

Gweithwyr gwybodaeth a chefnogaeth lleol

Mae'r gweithwyr gwybodaeth a chefnogaeth yn darparu gwybodaeth gyfrinachol, un i un am Parkinson's a gwasanaethau lleol.

Maent yn cefnogi unrhyw un sydd wedi eu heffeithio gan y cyflwr – yn cynnwys teulu a ffrindiau. Gallant eich helpu i gael bodloni'ch anghenion gan wasanaeth cefnogaeth lleol a thrwy ymgysylltu gyda gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, os oes angen.

O wybodaeth am fudd-daliadau i gefnogaeth emosiynol, mae ein gweithwyr cefnogaeth yma i'ch helpu.



Cewch ragor o wybodaeth trwy ffonio **0808 800 0303** (cyfnewid testun **18001 0808 800 0303**). Mae gwasanaeth cyfeithu ar gael.

Rhywun sy'n deall

Siarad â phobl eraill wedi eu heffeithio gan Parkinson's.

Fforwm y wefan

Mae'n fforwm yn ffordd arbennig o rannu profiadau o Parkinson's, a sgwrsio ag eraill sydd wedi eu heffeithio gan y cyflwr ar y we. Mae'r fforwm ar gyfer pobl gyda Parkinson's a theulu a ffrindiau'r rhai sydd wedi eu heffeithio.

Gallwch ddefnyddio'r safle i rannu'ch meddyliau a phrofiadau am ystod o faterion, megis ymatebion i ddiagnosis ac awgrymau i wneud bywyd dyddiol ychydig yn haws.



Gwasanaeth Cefnogaeth Cyfoedion

Os hoffech siarad ar y ffôn gyda rhywun sydd wedi ei effeithio gan Parkinson's sydd wedi wynebu problemau tebyg, gallwn eich rhoi mewn cysylltiad â gwirfoddolwr cefnogaeth cyfoedion hyfforddedig.

Gallwch drafod unrhyw beth i wneud â Chlefyd Parkinson, megis profiadau personol o driniaethau, dulliau o ymdopi â'r cyflwr, a sut i ofalu am rywun gyda Chlefyd Parkinson.

Mae ein gwirfoddolwyr hefyd yn hapus i helpu os ydych chi eisiau siarad â rhywun arall wedi eu heffeithio gan Parkinson's. Mae'r gwasanaeth am ddim ac yn gyfrinachol. Bydd ein gwirfoddolwyr yn eich ffonio ar amser cyfleus i chi.

Grwpiau lleol

Cewch gefnogaeth a chyfeillgarwch, a chwrdd â phobl eraill wedi eu heffeithio gan Parkinson's yn un o'n grwpiau lleol.

Mae grwpiau lleol o bob lliw a llun, ac mae yna rai sy'n benodol ar gyfer pobl iau gyda Parkinson's.

Yn ogystal â chyfeillgarwch a chefnogaeth, mae nifer o grwpiau yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau, fel dosbarthiadau ymarfer corff a dawns, teithiau dydd a sgysiau am amrywiol bynciau yn ymwneud â Parkinson's.

Cewch ragor o wybodaeth trwy ffonio **0808 800 0303** (cyfnewid testun **18001 0808 800 0303**). Mae gwasanaeth cyfieithu ar gael.

Popeth sydd angen i chi wybod

Gwybodaeth y gallwch ymddiried ynddi

Adnoddau gwybodaeth

Mae'n hadnoddau cyfredol yn bodloni safonau ansawdd cydnabyddedig ar gyfer gwybodaeth. Mae yna ffyrdd arbennig o gael gwybod mwy am bob agwedd o fyw gyda Parkinson's.

Mae'n hadnoddau yn trafod amrywiaeth o bynciau, yn cynnwys gwybodaeth am beth yw Parkinson's a sut i'w drin. Maent hefyd yn edrych ar faterion emosiynol a sut mae'r cyflwr yn effeithio ar fywyd pob dydd. Ac mae gennym adnoddau i deulu a ffrindiau hefyd.

Mae ein hadnoddau i gyd am ddim i'w harchebu neu lawrlwytho. Gallwch hefyd eu cael mewn ieithoedd eraill.

Gwefan

Mae ein gwefan yn llawn gwybodaeth ynglŷn â Parkinson's. Gallwch ddysgu am y cyflwr a sut i fyw gyda hyn, yn ogystal â chael y diweddaraf am ymchwil ar Parkinson's.

Byddwch hefyd yn gweld manylion cyswllt ein holl wasanaethau gwybodaeth a chefnogaeth,



yn cynnwys eich gweithiwr gwybodaeth a chefnogaeth a grwp lleol agosaf.

Digwyddiadau gwybodaeth lleol

Rydym yn trefnu nifer o ddigwyddiadau gwybodaeth ledled y Deyrnas Unedig, trwy gydol y flwyddyn. Gallwch alw i mewn a dysgu mwy am ba gefnogaeth a gwasanaethau sydd ar gael i chi, a chwrdd â'ch tîm Parkinson's UK lleol.

Byddwch hefyd yn gallu cael gwybodaeth am fyw gyda Parkinson's. Mae croeso i unrhyw un sydd wedi ei effeithio gan y cyflwr i ddod i'n digwyddiadau gwybodaeth.

Cewch ragor o wybodaeth trwy ffonio **0808 800 0303** (cyfnewid testun **18001 0808 800 0303**). Mae gwasanaeth cyfeithu ar gael.

Cadw mewn cysylltiad

Derbyniwch yr holl newyddion cyfredol a chlywed gan eraill sydd wedi eu heffeithio gan Parkinson's

Aelodaeth Parkinson's UK

Os hoffech i ni gysylltu'n rheolaidd gyda gwybodaeth, cefnogaeth a newyddion, beth am fod yn aelod o Parkinson's UK?

Mae aelodau yn derbyn ein cylchgrawn chwarterol *The Parkinson*. Mae pob rhifyn yn llawn straeon a phrofiadau am bobl yn byw gyda Parkinson's a gwybodaeth gyfredol am y cyflwr. Byddwch hefyd yn derbyn cylchgrawn *Progress*, gyda diweddariadau am ddatblygiadau mewn ymchwil i'r cyflwr.

A byddwn yn anfon gwybodaeth atoch am beth sy'n digwydd yn eich ardal, yn cynnwys newyddion a digwyddiadau, a straeon gan bobl leol.

Dim ond £4 yw cost aelodaeth Parkinson's UK am flwyddyn.

Cewch ragor o wybodaeth trwy ffonio **0808 800 0303** (cyfnewid testun **18001 0808 800 0303**). Mae gwasanaeth cyfeithu ar gael.

Cyfyngau cymdeithasol

Os ydych yn defnyddio'r we, gallwch gael diweddariadau rheolaidd ynglŷn â'r elusen, datblygiadau ymchwil a newyddion arall ar Parkinson's ar y safle 'blogio micro' Twitter.

Defnyddiwch Facebook i gael y newyddion diweddaraaf a gwybodaeth am ddigwyddiadau ac i rannu'ch profiadau gyda phobl eraill wedi eu heffeithio gan Parkinson's.

 www.facebook.com/parkinsonsuk

 www.twitter.com/parkinsonsuk



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.

Rydym ni'n uno pobl sydd â Parkinson's, eu gofalmwr a'u teuluoedd trwy'n rhwydwaith o grwpiau lleol, ein 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 ddbynnol 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 (Dydd Llun i Ddydd Gwener 9am-8pm, Dydd Sadwrn 10am-2pm).

Gwasanaeth cyfieithu ar gael.

Text Relay **18001 0808 800 0303**

(i ddefnyddwyr ffôn testun yn unig)

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

parkinsons.org.uk/supportnetworks
hello@parkinsons.org.uk



© Parkinson's UK, Medi 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).

L025W