**Byddwch yn golofnydd eich hun – 5 cam i gael sylw yn y cyfryngau ar gyfer eich digwyddiad ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd**

Mae mynd at eich cyfryngau lleol gyda stori am eich digwyddiad ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd yn ffordd wych o ledaenu’r gair am eich grŵp lleol, Parkinson’s UK, a’r ymgyrch newydd *Clefyd Parkinson Yw*. Dyma ein cyngor ni ynglŷn â mynd ati …

**1. Crëwch ddatganiad i’r wasg gyda’r holl fanylion allweddol y bydd eu hangen ar newyddiadurwr i roi sylw i’ch stori**

Yn fras, mae datganiad i’r wasg yn wybodaeth ysgrifenedig y gallwch ei roi mewn e-bost a’i anfon at eich cyfryngau lleol i ennyn eu diddordeb yn cynnwys eich stori.

Peidiwch â phoeni! Does dim rhaid i chi allu ysgrifennu’n wych. Rydym wedi creu dau templed o ddatganiad i’r wasg y gallwch eu llenwi. Bydd un o gymorth i gael cefnogaeth cyn digwyddiad, ac un ar gyfer ei anfon allan ar ôl digwyddiad i ddathlu llwyddiant eich digwyddiad.

Bydd angen i chi hefyd ganfod neu dynnu llun digidol o ansawdd da i’w anfon gyda’ch datganiad i’r wasg – bydd hyn yn cynyddu’r siawns o’ch papur newydd lleol yn cynnwys eich stori yn sylweddol.

Os byddwch yn cael unrhyw broblemau yn llenwi’r templedi datganiad i’r wasg sydd ar ddiwedd y ddogfen hon, neu os oes angen cyngor arnoch gyda chyfweliad radio neu deledu, anfonwch ebost [pr@parkinsons.org.uk](mailto:pr@parkinsons.org.uk)

**2. Dewch o hyd i fanylion eich cyfryngau lleol**

Gallwch ganfod rhif ffôn eich papur newydd a’ch gorsafoedd radio ar-lein – ewch i’w gwefan ac edrychwch.

Os na allwch ddod o hyd i’r rhif ar eu safle, defnyddiwch Google, er enghraifft, ‘rhif ffôn Northampton Chronicle’ a bydd y rhif yn ymddangos yng nghanlyniadau’r chwiliad.

**3. Rhowch alwad iddynt yn gofyn i siarad â’r ‘ddesg newyddion’**

Dywedwch wrthynt eich bod yn galw o grŵp lleol Parkinson’s UK a’ch bod yn credu y gallai fod ganddynt ddiddordeb yn eich stori am Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd – ewch drwy’r manylion allweddol yn fras.

**4. Dywedwch wrthynt fod gennych ddatganiad i’r wasg a llun y gallwch eu hanfon atynt**

Os yw’n orsaf radio (a’ch bod yn hapus i wneud!) dywedwch eich bod ar gael ar gyfer cyfweliad hefyd. Gwnewch nodyn o’r cyfeiriad ebost ar gyfer anfon eich datganiad i’r wasg a’r llun, ac anfonwch nhw iddynt eu gweld.

**5. Cyflawnwyd!**

Os oes ganddynt ddiddordeb, byddant yn cynnwys eich stori - felly does dim angen ffonio nac anfon y manylion ar ebost eto. Efallai y byddant yn cysylltu â chi eto i wirio unrhyw fanylion, neu i drefnu cyfweliad neu lun proffesiynol. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymateb yn gyflym os byddant yn gwneud hyn (yr un diwrnod os yn bosibl) neu gallent golli diddordeb a phenderfynu peidio cynnwys eich stori wedi’r cyfan.

Os byddwch yn cael cynnig cyfweliad ar y teledu neu’r radio, rhowch wybod i’r tîm CC - gallwn eich helpu i baratoi a theimlo’n hyderus ynghylch sut i fynd ati. Anfonwch ebost at pr@parkinsons.org.uk a bydd y tîm ar gael i helpu.

**Templed o’r datganiadau i’r wasg**

Mae datganiad i’r wasg yn wybodaeth ysgrifenedig y gallwch ei roi mewn ebost a’i anfon at eich cyfryngau lleol i’w hysgogi i gynnwys eich stori – bydd ein templed o ddatganiad i’r wasg isod yn eich helpu i gael y wybodaeth yma ynghyd.

Torrwch a gludiwch y templed isod o ddatganiad i’r wasg mewn ebost – a llenwch y manylion allweddol lle nodir hynny.

Mae cyngor hefyd ar ddiwedd y ddogfen hon ar dynnu llun i ddangos eich datganiad i’r wasg gorffenedig – fydd yn cynyddu’r siawns y bydd eich papur lleol yn cynnwys eich stori yn sylweddol.

Templed un (templed cyn digwyddiad):

**Parkinson’s UK yn [enw eich tref] i nodi Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd**

Bydd grŵp [enw’r dref] yr elusen Parkinson’s UK yn nodi Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd ar Ddydd Iau 11 Ebrill trwy gynnal [digwyddiad arbennig / achlysur codi arian] ac mae’n galw ar y gymuned leol i gymryd rhan.

Mae gwirfoddolwyr yn y grŵp yn gwahodd pobl i fynychu eu [rhowch ddisgrifiad byr o’ch digwyddiad neu achlysur codi arian] yn [rhowch leoliad, dyddiad a’r amser cychwyn a gorffen].

Yn y [digwyddiad / achlysur codi arian] bydd [rhowch fanylion yr hyn fydd yn digwydd].

[os yw’n ddigwyddiad lle mae angen tocynnau, rhowch y gost a sut gall pobl eu prynu yma].

Mae Clefyd Parkinson yn gyflwr niwrolegol difrifol a chynyddol gyda mwy na 40 o symptomau sy’n effeithio pobl o bob oed. Ar hyn o bryd nid oes unrhyw wellhad.

Parkinson's UK yw’r brif elusen sydd yn ysgogi gofal, triniaethau ac ansawdd bywyd gwell ar gyfer y rheiny sydd â’r cyflwr. Ei genhadaeth yw dod o hyd i wellhad a gwella bywyd i bawb sydd wedi eu heffeithio gan Glefyd Parkinson trwy ymchwil arloesol, gwybodaeth, cymorth ac ymgyrchu.

Mae cangen [enw’r dref] yn un o 365 o grwpiau lleol yn rhwydwaith yr elusen sydd yn darparu lle i bobl â Chlefyd Parkinson gyfarfod â phobl eraill mewn sefyllfaoedd tebyg ac i gael cymorth.

**Dywedodd [rhowch enw, rhowch deitl], yn Parkinson’s UK [enw’r dref]:**

“[dyma le i chi roi dyfyniad am eich digwyddiad. Er enghraifft: Rydym yn gobeithio codi cymaint o arian â phosibl yn yr achlysur codi arian hwn. Felly dewch i gael hwyl – a helpwch ni i godi arian hanfodol i gadw ein grŵp i fynd.”

Mae grŵp [enw’r dref] hefyd yn cefnogi ymgyrch cenedlaethol *Clefyd Parkinson Yw* Parkinson’s UK, gyda’r nod o chwalu camdybiaethau’r cyhoedd am y cyflwr trwy amlygu realaeth bywyd bob dydd i’r rheiny sydd yn byw gyda’r cyflwr.

Lansiwyd yr ymgyrch mewn ymateb i rwystredigaethau gan bobl â Chlefyd Parkinson bod y cyflwr yn cael ei ystyried fel “cryndod yn unig”.

Yn ôl ymchwil diweddar gan Parkinson’s UK, cred 8 mewn 10 o bobl â Chlefyd Parkinson bod ymwybyddiaeth a dealltwriaeth yn isel am nad yw pobl yn ei ystyried yn gyflwr difrifol – ac ond yn ei gysylltu ag un symptom - cryndod.

**Dywedodd Steve Ford, Prif Weithredwr Parkinson’s UK:** “Er gwaetha’r ffaith mai Clefyd Parkinson yw’r ail gyflwr niwroddirywiol mwyaf cyffredin ar ôl Clefyd Alzheimer, mae llawer o bobl yn dal ddim yn deall beth yw Clefyd Parkinson na’r ffordd y mae’n effeithio ar bobl.

“Ein gobaith yw y bydd ein hymgyrch newydd, Clefyd Parkinson Yw, fydd yn dangos pobl ar draws y DU yn rhannu’r ffordd y mae’r cyflwr yn effeithio ar eu bywydau, yn codi ymwybyddiaeth ac yn helpu i gywiro camdybiaethau’r cyhoedd am y cyflwr hwn, sydd wedi ei gamddeall yn sylweddol.”

Am fwy o wybodaeth am ymgyrch newydd *Clefyd Parkinson Yw* yr elusen Parkinson’s UK, ewch i [www.parkinsons.org.uk](http://www.parkinsons.org.uk)

DIWEDD

**Nodiadau i’r golygydd:**

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â [rhowch eich enw] ar [rhowch eich rhif ffôn symudol].

Llun 1: [rhowch ddisgrifiad o’r llun yr ydych wedi ei anfon gyda’r datganiad i’r wasg e.e. Ch-Dd, Kathy Lloyd, James Peach a Mohammed o’r grŵp lleol].

**Ynglŷn â Chlefyd Parkinson a Parkinson’s UK**

* Bob awr, mae dau berson yn y DU yn cael gwybod bod ganddynt Glefyd Parkinson
* Mae’n effeithio ar 145,000 o bobl yn y DU – sef tua un mewn 350 o’r boblogaeth sy’n oedolion
* Mae Clefyd Parkinson yn gyflwr niwrolegol dirywiol, nad oes gwellhad iddo ar hyn o bryd. Prif symptomau’r cyflwr yw cryndod, arafwch symud ac anystwythder
* Parkinson's UK yw prif elusen y DU sy’n cefnogi’r rheiny sydd â’r cyflwr. Ei genhadaeth yw canfod gwellhad a gwella bywyd i bawb sydd wedi eu heffeithio gan Glefyd Parkinson trwy ymchwil arloesol, gwybodaeth, cymorth ac ymgyrchu.
* I gael cyngor, gwybodaeth a chymorth, ewch i [www.parkinsons.org.uk](http://www.parkinsons.org.uk) neu ffoniwch ei linell gymorth cyfrinachol, am ddim ar 0808 800 0303

Templed dau (templed ar ôl digwyddiad):

**Parkinson’s UK yn [enw’r dref] yn nodi Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd**

Nododd yr elusen Parkinson’s UK [rhowch enw’r dref] Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd ar Ddydd Iau 11 Ebrill trwy gynnal [digwyddiad arbennig / achlysur codi arian].

Trefnodd gwirfoddolwyr yn y grŵp [rhowch ddisgrifiad byr o’ch digwyddiad neu achlysur codi arian] yn [rhowch y lleoliad].

Ar y diwrnod [rhowch beth ddigwyddodd – e.e. clywodd dros 50 o ymwelwyr fwy am y ffordd y mae Clefyd Parkinson yn effeithio ar aelodau’r grŵp, a chodwyd £100 wrth werthu cacennau].

Mae Clefyd Parkinson yn gyflwr niwrolegol difrifol a chynyddol gyda mwy na 40 o symptomau sy’n effeithio ar bobl o bob oed. Ar hyn o bryd nid oes unrhyw wellhad.

Parkinson's UK yw’r brif elusen sydd yn ysgogi gofal, triniaethau ac ansawdd bywyd gwell ar gyfer y rheiny sydd â’r cyflwr. Ei genhadaeth yw dod o hyd i wellhad a gwella bywyd i bawb sydd wedi eu heffeithio gan Glefyd Parkinson trwy ymchwil arloesol, gwybodaeth, cymorth ac ymgyrchu.

Mae cangen [rhowch enw’r dref] yn un o 365 o grwpiau lleol yn rhwydwaith yr elusen sydd yn darparu lle i bobl â Chlefyd Parkinson gyfarfod â phobl eraill mewn sefyllfaoedd tebyg ac i gael cymorth.

**Dywedodd [rhowch enw, rhowch deitl], yn Parkinson’s UK [enw’r dref]:**

“[mae hwn yn ofod i chi roi dyfyniad am eich digwyddiad a’r hyn a gyflawnwyd. Er enghraifft: Rydym mor falch o’n haelodau a siaradodd am y ffordd y mae Clefyd Parkinson wedi effeithio arnynt, mae codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth yn hanfodol bwysig i ni…”

Mae grŵp [enw’r dref] hefyd yn cefnogi ymgyrch cenedlaethol *Clefyd Parkinson Yw* Parkinson’s UK, gyda’r nod o chwalu camdybiaethau’r cyhoedd am y cyflwr trwy amlygu realaeth bywyd bob dydd i’r rheiny sydd yn byw gyda’r cyflwr.

Lansiwyd yr ymgyrch mewn ymateb i rwystredigaethau gan bobl â Chlefyd Parkinson bod y cyflwr yn cael ei ystyried fel “cryndod yn unig”.

Yn ôl ymchwil diweddar gan Parkinson’s UK, cred 8 mewn 10 o bobl â Chlefyd Parkinson bod ymwybyddiaeth a dealltwriaeth yn isel am nad yw pobl yn ei ystyried yn gyflwr difrifol – ac ond yn ei gysylltu ag un symptom - cryndod.

**Dywedodd Steve Ford, Prif Weithredwr Parkinson’s UK:** “Er gwaetha’r ffaith mai Clefyd Parkinson yw’r ail gyflwr niwroddirywiol mwyaf cyffredin ar ôl Clefyd Alzheimer, mae llawer o bobl yn dal ddim yn deall beth yw Clefyd Parkinson na’r ffordd y mae’n effeithio ar bobl.

“Ein gobaith yw y bydd ein hymgyrch newydd, Clefyd Parkinson Yw, fydd yn dangos pobl ar draws y DU yn rhannu’r ffordd y mae’r cyflwr yn effeithio ar eu bywydau, yn codi ymwybyddiaeth ac yn helpu i gywiro camdybiaethau’r cyhoedd am y cyflwr hwn, sydd wedi ei gamddeall yn sylweddol.”

Am fwy o wybodaeth am ymgyrch newydd Clefyd Parkinson Ywyr elusen Parkinson’s UK, ewch i [www.parkinsons.org.uk](http://www.parkinsons.org.uk)

DIWEDD

**Nodiadau i’r golygydd:**

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â [rhowch eich enw] ar [rhowch eich rhif ffôn symudol].

Llun 1: [rhowch ddisgrifiad o’r llun y byddwch yn ei anfon gyda’r datganiad i’r wasg e.e. o’r chwith i’r dde - Kathy Lloyd, James Peach a Mohammed yn rhedeg y stondin gacennau yn y digwyddiad Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd].

**Ynglŷn â Chlefyd Parkinson a Parkinson’s UK**

* Bob awr, mae dau berson yn y DU yn cael gwybod bod ganddynt Glefyd Parkinson
* Mae’n effeithio ar 145,000 o bobl yn y DU – sef tua un mewn 350 o’r boblogaeth sy’n oedolion
* Mae Clefyd Parkinson yn gyflwr niwrolegol dirywiol, nad oes gwellhad iddo ar hyn o bryd. Prif symptomau’r cyflwr yw cryndod, arafwch symud ac anystwythder
* Parkinson's UK yw prif elusen y DU sy’n cefnogi’r rheiny sydd â’r cyflwr. Ei genhadaeth yw canfod gwellhad a gwella bywyd i bawb sydd wedi eu heffeithio gan Glefyd Parkinson trwy ymchwil arloesol, gwybodaeth, cymorth ac ymgyrchu.
* I gael cyngor, gwybodaeth a chymorth, ewch i [www.parkinsons.org.uk](http://www.parkinsons.org.uk) neu ffoniwch ei linell gymorth cyfrinachol, am ddim ar 0808 800 0303

**Cyngor ar dynnu lluniau i gyd-fynd â’ch stori**

Mae anfon eich datganiad i’r wasg at bapur lleol ynghyd â llun digidol o ansawdd da yn cynyddu'r siawns y byddant yn cynnwys eich stori yn sylweddol. Felly, peidiwch â bod ofn y camera - gwenwch ac ewch amdani!

Y dyddiad hyn, mae ffonau clyfar yn gallu tynnu llun eglurdeb uchel y gall papur newydd ei argraffu ond os nad oes un gennych, mae tynnu llun ar gamera digidol yn ddewis amgen gwych.

Ein hawgrymiadau defnyddiol ar gyfer tynnu’n llun perffaith:

1. Rydym yn awgrymu eich bod yn tynnu llun grŵp o 3-4 o bobl oedd yn gysylltiedig â’r digwyddiad, i gyd yn edrych ac yn gwenu ar y camera, ac yn ddelfrydol yn gwisgo crysau T Parkinson’s UK
2. Tynnwch eich llun y tu allan os yn bosibl am y bydd y golau yn well
3. Os byddwch yn tynnu eich llun y tu mewn, gwnewch yn siŵr eich bod yn erbyn cefndir plaen ac yn defnyddio fflach
4. Pan fyddwch yn anfon ebost yn cynnwys eich datganiad i’r wasg, dylech gynnwys eich llun neu luniau yn yr un ebost a rhoi enwau llawn pawb sydd ym mhob llun i’r newyddiadurwr