

NEWYDDION CYMRU

Hydref 2019

PARKINSON'S^{UK}
CYMRU
NEWID AGWEDDAU,
DARGANFOD IACHÂD,
YMUWCH Â NL

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



CROESO

Yn y rhifyn hwn

- 2 Croeso gan y Cyfarwyddwr
- 3 Llwyddiant ymgyrch cyffuriau clefyd Parkinson
- 4 Achub clinig cleifion allanol
- 5 Live Loud! Prosiect i weiddi yn ei gylch a Diwrnodau Diagnosis Newydd
- 6 Boccia Boncyrs yn y Bala
- 7 Cryfhau ein gwaith lleol yng Ngogledd Cymru
- 8 Ymgyrchoedd Codi Arian Anhygoel
- 10 Croeso i Parkinson's UK Cymru
- 11 Manylion cyswllt tîm Cymru

Croeso i ail rifyn 2019 o gylchlythyr dwyieithog Parkinson's UK Cymru.

Mae eleni wedi hedfan - mae cymaint i'w ddathlu efallai na fydd lle i'r cyfan ar y tudalennau hyn!

Mae gwaith arwyddocaol ac arloesol, wedi ei lunio gan, a chyda chyfraniadau oddi wrth, bobl sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson, wedi cael ei ddatblygu trwy'r flwyddyn yn cynnwys ein prosiect 'cryfhau ein gwaith lleol' yng Ngogledd Cymru a'n Diwrnodau Diagnosis Newydd yn Ne Cymru. Gallwch ddarllen mwy y tu fewn.

Gallwch hefyd ddarllen mwy am lwyddiant ein hymgyrchoedd ac un o uchafbwyntiau'r flwyddyn - twrnaint Boccia Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd - yn ogystal â straeon codi arian anhygoel ar draws Cymru.

Os oes gennych ddiddordeb yn codi arian, ymunwch â ni i helpu i ariannu ymchwil arloesol a gwasanaethau sydd yn newid bywydau pobl â chelfyd Parkinson. Gallwn gefnogi eich gweithgareddau codi arian pob cam o'r ffordd, o werthu cacennau i gân-a-thon, mae ein swyddogion codi arian a'n pecynnau codi arian wrth law, yn llawn gwybodaeth a chyingor. Cysylltwch â'n tîm Codi Arian ar **020 7963 3912**, anfonwch e-bost at **fundraising@parkinsons.org.uk** neu lawrlwythwch eich pecyn am ddim o'n gwefan: **www.parkinsons.org.uk/get-involved/order-fundraising-pack**

Rydym bob amser yn croesawu adborth ar y cylchlythyr felly cofiwch gysylltu â Rachel Williams ar **0344 225 3715** neu anfonwch e-bost at **rwilliams@parkinsons.org.uk** gyda'ch safbwyntiau.

Ana Palazon

Cyfarwyddwr Cymru

LLWYDDIANT! CYFFUR WEDI EI GYMERADWYO I'W DDEFNYDDIO YNG NGHYMURU

Eleni, mae Opicapone ar gael i bob claf yng Nghymru sydd ei angen. Yn flaenorol, roedd diffyg polisi clir ar gyfer defnyddio Opicapone yng Nghymru yn golygu loteri côd post ynghylch pwy allai gael y cyffur. Roedd oedi hefyd yn ei ddarparu i'r rheiny oedd wedi cael caniatâd i'w ddefnyddio.

Mae Opicapone yn gyffur clefyd Parkinson a elwir yn ataliwr COMT. Defnyddir y cyffuriau hyn ar y cyd â levodopa i'w helpu i weithio'n well.

Nid yw atalwyr COMT yn helpu i reoli symptomau clefyd Parkinson ar eu pen eu hunain - mae'n rhaid eu defnyddio gyda levodopa. Gallant fod yn addas ar gyfer rhai pobl sydd yn canfod nad yw eu dos o levodopa yn gweithio'n ddigon hir.

Mae rhai pobl â chlefyd Parkinson yn canfod nad ydynt yn gallu dioddef mathau eraill o atalwyr COMT, neu efallai nad yw'n gweithio cystal iddynt. Mae cymeradwyo Opicapone i'w ddefnyddio yng Nghymru'n golygu dewis arall o driniaeth ar gyfer pobl sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson.

Ymgyrchodd Parkinson's UK i wneud cael y cyffur yn haws. Bydd yn galluogi pobl sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson i gael mwy o ddewis o ran yr opsiynau triniaeth sydd ar gael iddynt.

Fe wnaethom rannu profiadau pobl â chlefyd Parkinson pan fydd effaith eu meddyginiaeth yn pylu a'r effaith y mae Opicapone wedi ei gael ar rai pobl sydd eisoes yn ei ddefnyddio. Fe wnaeth hyn ein helpu i gyflwyno achos cryf i'r GIG a gytunodd y gall Opicapone fod ar gael i'w ddefnyddio am 12 mis i ddechrau, er mwyn casglu mwy o dystiolaeth am ei effeithiolrwydd.

Dywedodd Rachel Williams, Rheolwr Polisi, Ymgyrchoedd a Chyfathrebu i Parkinson's UK Cymru: "Rydym yn ddiolchgar iawn i'r bobl hynny sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson sydd wedi rhannu eu profiadau o Opicapone ac



Raymond Cooper o Dde Cymru a rannodd ei brofiadau o ddefnyddio Opicapone

yn hapus iawn ei fod bellach ar gael fel dewis ar gyfer y bobl hynny a allai elwa arno trwy broses gomisiynu Interim Cymru'n Un.

"Fodd bynnag, mae natur y polisi'n golygu bod y penderfyniad hwn ond yn berthnasol hyd at fis Mawrth 2020. Edrychwn ymlaen at weithio ymhellach gyda phobl sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson er mwyn ymgyrchu i wneud hyn yn benderfyniad parhaol."

Os ydych yn defnyddio Opicapone, neu wedi ei ddefnyddio yn y gorffennol agos, ac yn barod i rannu eich profiadau, hoffem glywed oddi wrthyich er mwyn ein helpu i gyflwyno'r achos. Cysylltwch â Rachel Williams, Rheolwr Polisi, Ymgyrchoedd a Chyfathrebu, Cymru ar ebost rwilliam@parkinsons.org.uk neu drwy ffonio **0344 225 3715**.

ACHUB CLINIG CLEIFION ALLANOL CLEFYD PARKINSON!

Gan weithio'n agos gyda gwirfoddolwyr lleol, mae Parkinson's UK Cymru wedi bod yn llwyddiannus yn eu hymgyrch i achub clinig cleifion allanol clefyd Parkinson oedd ar fin cau.

Roedd marc cwestiwn ynghylch dyfodol y clinig, yng Nghastell-nedd Port Talbot, De Cymru, oherwydd ystod o ffactorau cymhleth - o'r ymgynghorydd sydd yn arbenigo mewn clefyd Parkinson ar fin ymddeol ac ansicrwydd ynghylch cyllid ar gyfer cymorth gweinyddol.

Gan weithio gydag aelodau grŵp Lleol Castell-nedd Port Talbot, casglwyd tystiolaeth, fe wnaethom gyfarfod â'r Aelod Cynulliad Lleol, David Rees, ac ysgrifennwyd llythyron at Brif Weithredwr y bwrdd iechyd. Yn olaf, cynhaliwyd cyfarfod wyneb yn wyneb gyda

gwneuthurwyr penderfyniadau sydd mewn sefyllfa i wneud newidiadau a gwelliannau.

Dywedodd Rachel Williams, Rheolwr Polisi, Ymgyrchoedd a Chyfathrebu Parkinson's UK Cymru: "Rydym wrth ein bodd bod camau bellach wedi cael eu cymryd gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe i sicrhau dyfodol y clinig cleifion allanol clefyd Parkinson yng Nghastell-nedd Port Talbot."

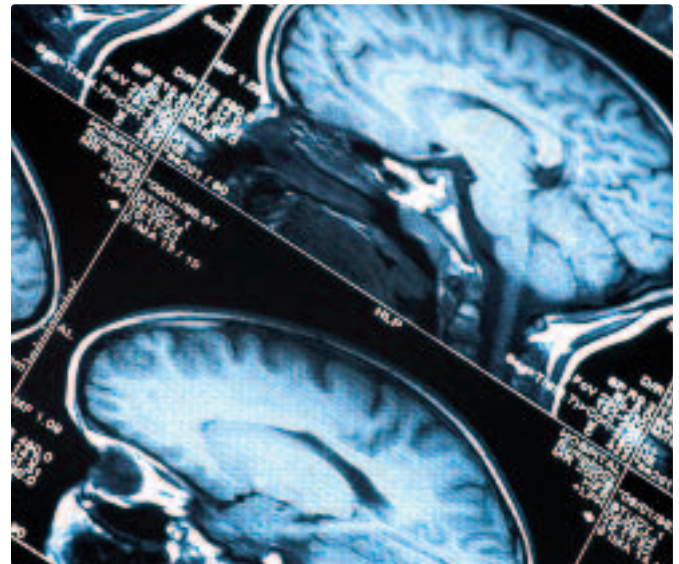
Dywedodd Tony Hillier, cydlynnydd grŵp Lleol Castell-nedd Port Talbot a chynrychiolydd grŵp cleifion y bartneriaeth wrthym: "Gan fod pobl â chlefyd Parkinson yn aml yn cael anhawster yn teithio, mae'n hanfodol gael clinig 'ar drothwy'r drws' lle gall pobl sydd newydd gael diagnosis a phobl sydd wedi byw gyda chlefyd Parkinson gael eu gweld gan arbenigwr."

YSGOGIAD DWFN YR YMENNYDD - RHANNU EICH PROFIAU

Ysgogiad Dwfn yr Ymennydd (DBS) yw'r prif fath o lawdriniaeth a ddefnyddir i drin symptomau motor clefyd Parkinson. Mae'n rhaid i bobl yng Nghymru sydd yn addas ar gyfer DBS deithio i Loegr i gael y llawdriniaeth am nad yw ar gael yng Nghymru.

Mae Pwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru yn gyfrifol am gomisiynu DBS ar gyfer cleifion Cymru mewn ysbytai yn Lloegr. Ar hyn o bryd, mae pobl yng Ngogledd Cymru'n mynd i Ganolfan Walton yn Lerpwl, pobl yn Ne Cymru'n teithio i Ysbyty Southmead ym Mryste a phobl yng Nghanolbarth Cymru'n mynd i Ysbyty'r Frenhines Elizabeth yn Birmingham. Mae pobl hefyd yn gorfod teithio i'r ysbytai hyn am ofal cyn ac ar ôl eu llawdriniaeth.

Rydym eisiau deall profiadau pobl sy'n cael eu heffeithio gan glefyd Parkinson sydd wedi cael, neu'n aros am, lawdriniaeth DBS er mwyn i ni allu rhannu hyn gyda WHSSC am eu bod yn



edrych ar y ffordd orau o gyflwyno gofal DBS (cyn ac ar ôl llawdriniaeth.)

Os ydych yn barod i gael sgwrs am eich profiadau, cysylltwch â Rachel, Rheolwr Polisi, Ymgyrchoedd a Chyfathrebu, Parkinson's UK Cymru rwilliams@parkinsons.org.uk neu ffoniwch **0344 225 3715**.

LIVE LOUD! PROSIECT I WEIDDI YN EI GYLCH

Mae Live Loud! Wedi bod yn fenter hynod lwyddiannus sy'n cael ei harwain gan wirfoddolwyr ar gyfer pobl ag anawsterau lleferydd yn ymwneud â chlefyd Parkinson. Mae poblogrwydd y cynllun yn parhau i dyfu ac rydym wedi bod yn gweithio ar ffyrdd o gyrraedd mwy o bobl sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson.

Mae pobl wedi dweud wrthym eu bod eisiau ymuno ond yn ei chael hi'n anodd ymrwymo i weithgaredd arall y tu allan i'w grŵp lleol neu i deithio i un o'r lleoliadau lle mae Live Loud! eisoes wedi ei sefydlu.

Mewn ymateb, rydym wedi cynnal cynllun peilot i gynnwys Live Loud! yn uniongyrchol yn rhai o grwpiau De Cymru er mwyn iddo gael ei sefydlu yn y gweithgareddau y mae'r grŵp yn eu cynnig. Rydym wedi datblygu pecyn cymorth a hyfforddiant cynhwysfawr ar gyfer

DIWRNODAU DIAGNOSIS NEWYDD YN BOBLOGAIDD

Mae pobl yn aml yn dweud wrthym y byddent wedi hoffi cael eu cyfeirio at Parkinson's UK pan gawsant eu diagnosis, er mwyn elwa ar y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd ar gael.

Roedd Tîm Datblygu Lleol De Cymru (LDT) yn teimlo'n gryf ei fod yn bwysig ceisio estyn allan i bobl sydd newydd gael diagnosis. Cynhaliwyd y 'Diwrnod Diagnosis Newydd' cyntaf ym mis Medi 2018, wedi ei ddatblygu mewn partneriaeth â phobl sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson ac Adam Lewis, Nyrs Arbenigol clefyd Parkinson yng Nghastell-nedd Port Talbot.

Cynhaliwyd y digwyddiad gan Neil Ranft, sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson ac sydd yn aelod o'r LDT a chyfrannodd pobl â chlefyd Parkinson yn sylweddol gyda'u straeon personol, yn ogystal ag awgrymiadau a syniadau am fyw'n well gyda chlefyd Parkinson.

Mynychodd 36 o bobl â chlefyd Parkinson a'u teuluoedd y digwyddiad ac roedd yr adborth yn rhagorol.

Live Loud! Abertawe ar waith



gwirfoddolwyr er mwyn iddynt allu cynnig sesiynau Live Loud! yn unol â model gwreiddiol y cynllun ond o fewn eu grŵp.

Mae'r ymagwedd hon yn gweithio'n dda gyda dau gynllun newydd eisoes wedi eu sefydlu ym Mhen-y-bont ar Ogwr ac Abertawe a hyfforddiant ar gyfer dau grŵp arall yn Sir Fynwy a Chas-gwent wedi eu cwblhau'n ddiweddar.

Os hoffech ganfod mwy am Live Loud! Cysylltwch â Karin Chandler, Gweithiwr Prosiect Live Loud!

kchandler@parkinsons.org.uk neu ffoniwch 07966 827887.

Cyfranogwyr Diwrnod Diagnosis Newydd diweddar Cwm Taf



Rydym yn parhau i ddatblygu'r diwrnodau hyn ar draws De Cymru ac yn ddiweddar hefyd mae LDT Canolbarth Cymru wedi cynnal ei ddigwyddiad diagnosis newydd cyntaf ym Mhrifysgol Glyndŵr, Wrecsam.

Am fwy o wybodaeth am Ddiwrnodau Diagnosis Newydd yn Ne Cymru yn y dyfodol, cysylltwch â Suzanne Marchment ar 0300 123 3671 neu anfonwch ebost

smarchment@parkinsons.org.uk. Ar gyfer Gogledd a Chanolbarth Cymru, cysylltwch â Dawn McGuinness ar 0344 225 3713 neu anfonwch ebost dmcguinness@parkinsons.org.uk.



PARKINSON'S UK CYMRU YN MYND YN BOCCIA BONCYRS YN Y BALA!

I ddathlu Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd ar 11 Ebrill, ymgasglodd 22 o dimau, yn cynnwys pobl wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson ar draws Gogledd a Chanolbarth Cymru, gyda Mark Isherwood, Aelod Cynulliad Gogledd Cymru (a Chadeirydd y Grŵp Trawsbleidiol ar Gyflyrau Niwrolegol yn y Cynulliad Cenedlaethol) a Newyddion ITV Cymru, yng Nghanolfan Hamdden Penllyn yn y Bala am dwrnaint boccia.

Mae Boccia (a ynganir 'Bot-cha') yn gamp dan do gyda phêl, sydd yn debyg i fowls ac mae wedi bod yn gamp Baralympaidd er 1984. Nid oes camp Olympaidd gyfwerth. Mae athletwyr yn taflu, cicio neu ddefnyddio ramp i yrru'r bêl ar y cwrt, gyda'r nod o fod agosaf at y bêl 'jac'.

Mae'r Twrnaint Boccia wedi esblygu o ddechreuad di-nod, pan, ychydig flynyddoedd yn ôl, ymunwyd ag elusennau eraill fel Dementia Go a'r Gymdeithas MS, i sefydlu sesiynau anffurfiol, hwyliog, ym Mhorthmadog a'r Bala. Gan mai ardaloedd gwledig yw'r rhain, ni fyddai sefydlu grŵp sy'n benodol i glefyd Parkinson wedi bod yn gynaliadwy, ond mae gweithio gydag elusennau eraill yn golygu y gall mwy o bobl fynychu, gan wneud y grwpiau'n fwy hyfyw. Esblygodd grŵp Porthmadog yn gyflym i Gynghrair Boccia cyntaf Gwynedd, sydd newydd gwblhau ei dymor cyntaf, gyda'n tîm clefyd Parkinson yn dod yn ail.

Mae sesiynau misol bellach mewn sawl grŵp clefyd Parkinson ar draws Gogledd Cymru. Ein nod yn yr hirdymor yw cael Cynghrair Boccia ym mhob sir, gydag enillwyr pob sir yn dod ynghyd am gêm derfynol Cymru gyfan.

Cafodd Elaine Evans ddiagnosis o glefyd Parkinson pan oedd yn 47 oed ac mae wedi bod yn byw gyda'r cyflwr ers 18 mlynedd.

Dywedodd Elaine: "Dechreuais ymwneud â Boccia am fy mod yn teimlo ei fod yn ffordd wych i bobl sydd yn byw gydag anabledd i ymgysylltu â chwaraeon. Fi yw cydlynnydd Grŵp Cymorth Clefyd Parkinson De Eryri. Fel grŵp, gwnaethom gais am grant gan Chwaraeon Anabledd Cymru i brynu offer Boccia ac fe gawsom y grant. Rhan o amodau'r grant oedd sefydlu twrnaint Boccia. Gyda chymorth Parkinson's UK Cymru fe wnaethom benderfynu cynnal twrnaint Boccia yn cynnwys timau ar draws ardal Canolbarth a Gogledd Cymru."

Os hoffech ganfod mwy am y gweithgareddau boccia sydd ar gael, cysylltwch â Dawn McGuinness ar 0344 225 3713 neu anfonwch ebost dmcguinness@parkinsons.org.uk.

Llun uchod: o'r chwith i'r dde - Mark Isherwood AC, Rob Williams, Linda Rhys, Ruth Williams, Del Rhys (aelodau tîm buddugol Grŵp Arfon a Môn) a Dawn McGuinness, Rheolwr Datblygu Ardal ar gyfer Gogledd a Chanolbarth Cymru.

CRYFHAU EIN GWAITH LLEOL YNG NGOGLEDD CYMRU

Yn 2018, dechreuodd yr elusen ar brosiect uchelgeisiol i ddod o hyd i'r ffordd gorau o gefnogi pobl â chlefyd Parkinson yn lleol. Gogledd Cymru oedd un o'r ardaloedd peilot ar gyfer y gwaith hwn.

Daeth aelodau'r Tîm Datblygu Lleol (LDT), grwpiau lleol a phobl sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson ynghyd i drafod a chytuno ar yr hyn yr oeddent eisiau ei gyflawni:-

- rhannu gwybodaeth, adnoddau ac arfer da
- lleihau anghydraddoldeb ar draws Gogledd Cymru
- ceisio cyrraedd mwy o bobl sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson
- dod â phawb ynghyd i gael canlyniad ar y cyd gwell
- gwneud yn siŵr bod y cynlluniau'n cyd-fynd a chysylltiadau clefyd Parkinson er mwyn cyflawni cysylltiadau clefyd Parkinson yn gynt
- ceisio darparu defnydd effeithlon o arian ac adnoddau.

Ffurfiwyd grŵp prosiect bach gyda chynrychiolwyr o bedwar o'r saith grŵp lleol yng Ngogledd Cymru. Rhannodd pawb eu cynlluniau a'u cyllidebau ar gyfer y flwyddyn ac roeddent yn gallu herio ei gilydd ar yr hyn y byddai pob gweithgaredd a gynlluniwyd yn ei gyflawni ar gyfer y bobl sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson ac a oedd yn ddefnydd da o arian yr elusen.

Roedd hefyd o gymorth i nodi pa adnoddau y gellid eu rhannu a'r arbedion a wnaed.

Dathlu Torfaen

Fel y bydd llawer ohonoch yn gwybod, fe wnaeth Grŵp Cymorth Torfaen ragori y Nadolig diwethaf gyda'i Farchnad Ragorol.

Roedd y neuadd yn llawn masnachwyr lleol, pobl crefftaw a chefnogwyr o'r ardal. Agorwyd y digwyddiad gan yr AS Lleol, Nick Thomas-Symonds a chodwyd cryn dipyn o arian trwy werthu nwyddau Nadolig a gwobrau raffi anhygoel. Roedd yn golygu llawer o waith trefnu ac roedd yn llwyddiant ysgubol.

Mewn cam heriol newydd o ran y ffordd y mae grwpiau'n gweithio ar draws ardal, yn ogystal â rhannu eu cyllidebau blynyddol, cytunwyd i rannu eu gwarged - os oedd gweithgaredd yr oedd un grŵp eisiau ei sefydlu ond yn methu fforddio gwneud hynny, byddai'n cael ei ariannu trwy'r gwarged wedi ei rannu - dyma'r ffordd y cafodd y Twrnaint Boccia yn y Bala eleni ei ariannu.

Dysgodd grŵp y prosiect sut i wella eu hymagwedd tuag at godi ymwybyddiaeth a marchnata trwy weithdy, yn archwilio opsiynau ar gyfer pecyn croeso ar gyfer aelodau newydd a chytuno i greu fideo hyrwyddo yn arddangos yr ystod o gymorth sydd ar gael yn lleol. Gallwch wyllo'r fideo gorffenedig ar dudalen Facebook Parkinson's UK Cymru.

I annog grwpiau lleol eraill yng Ngogledd Cymru i gymryd rhan a rhannu buddion gwneud hynny, trefnwyd digwyddiad i ddangos y fideo gydag aelodau grŵp y prosiect yn dweud eu stori hyd yn hyn.

Dywedodd Alison Underwood o Grŵp Cymorth Llandudno: "Trwy gydweithio, rydym wedi creu mwy o syniadau, ac wedi meddwl "y tu allan i'r bocs" er mwyn datrys problemau mwy heriol."

Dywedodd Dawn McGuinness, Rheolwr Datblygu Ardal ar gyfer Gogledd a Chanolbarth Cymru: "Mae clywed cynrychiolwyr y grŵp yn rhannu eu profiadau a gweld eu hymrwymiad i ddatblygu'r ffordd hon o weithio, yn galonogol. Bydd y ffordd y maent yn gweithio yn parhau i esblygu ond bydd y nodau gwreiddiol hynny a gynhyrchwyd ar y cyd yn parhau i ysgogi.

Yn ogystal â hyn, dathlwyd gwirfoddolwyr diflino'r grŵp ar ddechrau'r haf yn y seremoni wobrwyo a gynhaliwyd gan Gynghrair Gwirfoddol Torfaen. Cafodd Len, Dianne, Annie, Mike a Lynda eu cydnabod am eu cyfraniad i gymuned leol clefyd Parkinson. Edrychwn ymlaen yn fawr at yr hyn fydd gan Grŵp Cymorth Torfaen i'w gynnig y Nadolig hwn!

YMGYRCHOEDD CODI ARIAN ANHYGOEL!

1042 O FILLTIROEDD MEWN 13 O DDIWRNODAU!

Yr haf yma, cynhaliodd David Knight, sydd yn 54 oed o Fwcle yn Sir y Fflint, ddigwyddiad beicio er cof am ei dad yng nghyfraith, Derrick Harding, a fu'n byw gyda chlefyd Parkinson am bymtheg mlynedd.



Beiciodd David 1042 o filltiroedd o Land's End i John O'Groats dros 13 o ddiwrnodau, a chodi £4,000.

Dywedodd David: "Rwyf wrth fy modd fy mod wedi cwblhau'r daith feicio elusennol hon er cof am fy nhad yng nghyfraith, Derrick, oedd yn dioddef o glefyd Parkinson. Mae diddordeb a chefnogaeth pobl wedi bod yn anhygoel yn ystod y digwyddiad.

"Mae'n deimlad anhgoel ac rwyf mor hapus fy mod wedi codi ymwybyddiaeth o'r cyflwr ac wedi codi swm enfawr i Parkinson's UK."

Diolch i gyflogwyr David, Airbus, a gyfrannodd yn hael i'r her hon.

Gwelir David yma gyda'i ewythr, Gordon Knight, a'i gefnogodd trwy gydol y daith.

Siec elusennol y Maer

Dewisodd cyn-faer Cyngor Bwrdeistref Pen-y-bont ar Ogwr, y Cynghorydd John McCarthy, gefnogi Parkinson's UK yn ystod ei flwyddyn yn y swydd ac mae wedi cyflwyno siec am £2200 i Parkinson's UK Cymru.



Rhannwyd cyfanswm o £6,600 yn gyfartal rhwng Parkinson's UK, Gofal Canser Tenovus, a'r Gymdeithas Strôc ar ôl codi'r arian mewn digwyddiadau amrywiol a drefnwyd gan y Maer.

Dywedodd y Cynghorydd McCarthy, sef aelod ward Hendre: "Mae'r tri sefydliad yn gwneud gwaith rhagorol i gefnogi pobl leol felly rwyf wrth fy modd yn cyflwyno'r sieciau hyn. Hoffwn ddiolch i bawb a gefnogodd fy nigwyddiadau codi arian y llynedd."

Yn y llun, cyflwynir sieciau i Ian Lewis (Llysgennad Strôc), Carys Jenkins (Rheolwr Codi Arian Rhanbarthol Gofal Canser Tenovus), Bethan Palfrey (Rheolwr Codi Arian Rhanbarthol Parkinson's UK) a David Burt (gwirfoddolwr Parkinson's UK Cymru) gan Faer Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr y llynedd, y Cynghorydd John McCarthy, a'i wraig, Judy

I'R UCHELFANNAU DROS GLEFYD PARKINSON

Cyflawnodd nyrs o Rydargaeau, Caerfyrddin, her feiddgar i godi dros £1,000 i Parkinson's UK Cymru. Wynebodd Gillian Edwards, sydd yn 60 oed, ei hofnau a gwneud Her Gwifren Sip Titan ym Mlaenau Ffestiniog, Gogledd Cymru. Hedfanodd Gillian dros 70 milltir yr awr ar linellau sip alpha, bravo a charlie, gan deithio 1,890 metr.

Mae Gillian, a welir ar y dde, wedi gweithio fel nyrs gofrestredig am dros 40 mlynedd, deg ohonynt fel nyrs rhanbarth yng Nghaerfyrddin, yn darparu gofal a chymorth i bobl sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson a daeth yn agos iawn at nifer o deuluoedd.

Dywedodd Gillian: "Rwyf wrth fy modd fy mod wedi cyflawni'r her gwifren sip yma i godi arian i Parkinson's UK Cymru. Mae'n golygu gymaint i mi. Rwy'n teimlo'n falch ac yn freintiedig o allu cefnogi achos mor deilwng a chyfrannu at yr ymchwil barhaus i driniaeth a iachâd i glefyd Parkinson."

Cymynrodd Robert Bates

Hoffem gydnabod y cyfraniad hael a wnaed i'r elusen ar ran y diweddar Mr Robert Bates.

Dywedodd brawd Mr Bates, Stephen Bates, wrthym: "Bu farw fy mrawd Robert Bates o Gastell-nedd, De Cymru, ym mis Hydref y llynedd ar ôl byw gyda chlefyd Parkinson am 17 o flynyddoedd. Roedd Rob yn ddyn llawn cymeriad, egni a hiwmor oedd byth yn digalonni nac yn cwyno.



Roedd y cymorth gafodd Rob gan Parkinson's UK yn gysur mawr iddo, o'r cyhoeddiadau rheolaidd oedd yn dod drwy'r post a'r cyswllt a wnaeth gyda staff ac eraill sydd yn byw gyda'r cyflwr.

I ddangos ei werthfawrogiad, gofynnodd i mi wneud cyfraniad sylweddol i'r elusen, addewid a wnes a'i wireddu fis diwethaf. Rwy'n gobeithio bydd y £10,000 (a chymorth rhodd) yn helpu i hwyluso'r cymorth y mae Parkinson's UK yn ei gynnig i bobl yn Ne Cymru."

Liz Morgan gyda'r dudalen Gymraeg newydd ar y we



CROESO I PARKINSON'S UK CYMRU!

Yn 2017, ar ôl gweithio gyda swyddfa Comisiynydd y Gymraeg, cafodd Polisi'r Gymraeg ei gymeradwyo gan yr Uwch Dîm Arwain gan gadarnhau ymrwymiad yr elusen i'r Gymraeg a galluogi pobl i ymgysylltu'n barhaus â ni trwy gyfrwng y Gymraeg.

Fel rhan o'r gwaith hwn, rydym yn llawn cyffro i rannu rhai datblygiadau newydd gyda chi. I ddechrau, yng Nghymru, gelwir yr elusen yn Parkinson's UK Cymru. Rydym yn dal yn rhan o Parkinson's UK ond mae ein henw newydd, ynghyd â'n logo dwyieithog newydd ar gyfer Cymru, yn rhoi hunaniaeth Gymreig llawer cryfach i ni fel sefydliad sydd yn gweithio yng Nghymru, rhywbeth sydd yn bwysig iawn wrth weithio gyda gwneuthurwyr penderfyniadau fel Llywodraeth Cymru.

Rydym yn gweithio'n galed i wella ein cyfryngau cyfathrebu dwyieithog ac fe welwch ein bod bellach yn creu cylchlythyr Cymru'n ddwyieithog. Rydym yn anfon mwy a mwy o'n datganiadau i'r wasg yng Nghymru yn ddwyieithog, sy'n golygu y gallwn gyrraedd mwy o bobl a chodi mwy o ymwybyddiaeth o glefyd

Parkinson trwy'r ffaith eu bod yn cael eu gweld gan gynulleidfaoedd Cymraeg a Saesneg.

Mae'n bleser gennym hefyd eich hysbysu bod tudalennau Cymru ar wefan Parkinson's UK bellach ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Dywedodd Liz Morgan, Swyddog Cynnwys Gwlad ar gyfer Cymru a Gogledd Iwerddon, sydd wedi bod yn gweithio ar dudalennau'r wefan, wrthym: "Rydym yn gwybod pa mor bwysig ydyw i allu cael gwybodaeth yn ddwyieithog, ac rwyf wrth fy modd bod gennym bellach dudalen Gymraeg. Mae'n waith sydd yn mynd rhagddo, ac rydym yn gobeithio bydd mwy o dudalennau ar gael yn raddol. Hoffwn glywed yr hyn yr ydych yn ei hoffi amdano, a hefyd pa dudalennau yr hoffech eu gweld yn ddwyieithog yn y dyfodol."

Os oes gennych unrhyw awgrymiadau, neu adborth ar y dudalen, anfonwch ebost at Liz yn **lmorgan@parkinsons.org.uk** neu ffoniwch **0300 123 3685**. Mae'r dudalen ar gael trwy'r ddolen ganlynol. Neu ewch i'r brif wefan, a chliciwch Amdanom Ni, yna Parkinson's UK yng Nghymru.

www.parkinsons.org.uk/cy/about-us/parkinsons-uk-cymru

TÎM CYMRU

Ana Palazon

Cyfarwyddwr Cymru
apalazon@parkinsons.org.uk
0344 225 3786

Alyson Smith

Swyddog Cymorth Busnes
asmith@parkinsons.org.uk
0344 225 3784

Bethan Palfrey

Rheolwr Codi Arian Rhanbarthol
bpalfrey@parkinsons.org.uk
0344 225 9835

Dawn McGuinness

Rheolwr Datblygu Ardal
dmcguinness@parkinsons.org.uk
0344 225 3713

Suzanne Marchment

Rheolwr Datblygu Ardal
smarchment@parkinsons.org.uk
0300 123 3671

Emily Owen

Cydlynnydd Gwirfoddoli
eowen@parkinsons.org.uk
0344 225 3684

Rebecca Lydon

Cydlynnydd Gwirfoddoli
rlydon@parkinsons.org.uk
0344 225 3714

Liz Morgan

Swyddog Cynnwys Gwlad - Cymru a
Gogledd Iwerddon, Parkinson's UK
lmorgan@parkinsons.org.uk
0300 123 3685

Rachel Williams

Rheolwr Polisi, Ymgyrchoedd a Chyfathrebu
- Cymru
rwilliams@parkinsons.org.uk
0344 225 3715

Stephen Cairns

Rheolwr Gwasanaeth Cymru
scairns@parkinsons.org.uk
0344 225 3712

Sara Owen

Cynghorydd Lleol Clefyd Parkinson
sowen@parkinsons.org.uk
0344 225 3719

Helen Clarke

Cynghorydd Lleol Clefyd Parkinson
hclarke@parkinsons.org.uk
0344 225 3774

Karen Miles

Cynghorydd Lleol Clefyd Parkinson
kmiles@parkinsons.org.uk
0344 225 3789

Delyth Pritchard

Cynghorydd Lleol Clefyd Parkinson
dpritchard@parkinsons.org.uk
0344 225 3718

Karin Chandler

Gweithiwr Prosiect Live Loud!
kchandler@parkinsons.org.uk
07966827887

Eich mam, mab neu gymydog. Gall unrhyw un gael clefyd Parkinson, yn hen neu'n ifanc. Bob awr, mae dau berson arall yn cael diagnosis.

Clefyd Parkinson yw'r hyn sydd yn digwydd pan fydd y celloedd yn yr ymennydd sydd yn gwneud dopamine yn dechrau marw. Mae dros 40 o symptomau, o gryndod i boen a gorbryder. Gellir trin rhai, ond gall y cyffuriau gael sgil-ffeithiau difrifol. Mae'n gwaethygu dros amser ac nid oes unrhyw iachâd. Eto.

Ond gwyddom ein bod yn agos iawn at wneud canfyddiadau mawr. Trwy ariannu'r ymchwil iawn i'r triniaethau mwyaf addawol, rydym yn agosach at wellhad bob dydd.

Tan hynny, rydym yma i bawb sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson. Yn brwydro dros driniaeth deg a gwasanaethau gwell, gan wneud i bawb weld ei effaith wirioneddol.

Pobl â chlefyd Parkinson, gwyddonwyr a chefnogwyr, codwyr arian a theuluoedd, gofalwyr a meddygon, i gyd yn gweithio ochr yn ochr. Yn awyddus am newid, rydym yn gweithredu, yn codi llais, yn ymyrryd, ac yn chwarae ein rhan.

Ni yw Parkinson's UK. Wedi ein grymuso gan bobl. Wedi ein hariannu gennych chi. Gyda'n gilydd gallwn ganfod iachâd.

Parkinson's UK Cymru
Swyddfeydd Morwrol
Teras Coetir
Maesycoed
Pontypridd
CF37 1DZ

T: 0344 225 3784
E: wales@parkinsons.org.uk
W: parkinsons.org.uk
Facebook:
facebook.com/parkinsonsukcymru

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim 0808 800 0303
(Dydd Llun i Ddydd Gwener 9am - 7pm, Dydd Sadwrn 10am - 2pm). Cyfieithu ar gael.
Cyfnewid Testun 18001 0808 800 0303 (ar gyfer defnyddwyr ffôn testun yn unig).