

Llesgedd a Chlefyd Parkinson

Mae llawer o bobl yn meddwl fod y geiriau llesgedd a blinder yn golygu'r un peth, ond maen nhw'n ddau beth cwbl wahanol. Gallwch deimlo blinder ar ôl llawer o bethau megis ymarfer corff, noson wael o gwsg neu ymdrech feddyliol. Fel arfer mae blinder yn diflannu gyda gorffwys. Fodd bynnag, mae llesgedd yn ymddangos heb unrhyw ymdrech o weithgaredd ac nid yw'n gwella gyda gorffwys.

Beth yw llesgedd?

Mae llesgedd wedi'i ddisgrifio fel teimlad llethol o flinder, diffyg egni a theimlad o fod wedi ymlâdd. Mae'n fwy na theimlad achlysurol o fod wedi blino a fydd yn diflannu ar ôl noson dda o gwsg.

Gall unrhyw un deimlo llesgedd pan maen nhw'n gweithio'n rhy galed neu pan fod pwysau yn y gwaith neu yn y cartref yn achosi stres. Ond mae llesgedd hefyd yn gallu bod yn symptom penodol o gyflwr meddygol megis clefyd Parkinson.

A yw llesgedd yn gyffredin gyda chlefyd Parkinson?

Mae hyd at hanner y bobl gyda Chlefyd Parkinson yn dweud eu bod yn dioddef o lesgedd.

Mae pobl sydd newydd gael diagnosis o glefyd Parkinson yr un mor debyg o ddatblygu llesgedd â'r rhai sydd wedi bod yn dioddef o'r cyflwr ers peth amser. Mewn gwirionedd, gallai fod yn un o'r symptomau cynharaf gewch chi.

Sut mae llesgedd yn effeithio ar bobl gyda chlefyd Parkinson?

Mae effeithiau llesgedd a chlefyd Parkinson yn amrywio o berson i berson. Maen nhw'n gallu newid o ddiwrnod i ddiwrnod a hyd yn oed o awr i awr.

Efallai byddwch yn teimlo'n eithaf ffit ac abl un diwrnod ond yn rhy llesg i wneud llawer y diwrnod canlynol. Gallai pethau oedd yn eithaf hawdd eu gwneud cyn eich diagnosis fod yn cymryd mwy o ymdrech erbyn hyn.

Os ydych yn gweithio er enghraifft, efallai y byddwch yn teimlo wedi ymlâdd fwy gyda'r nosau nag o'r blaen ac efallai na fyddwch eisiau gwneud fawr ddim byd arall.

Beth sy'n achosi llesgedd mewn clefyd Parkinson?

Mae llawer o bobl gyda chlefyd Parkinson yn datblygu llesgedd ond mae'n gyffredin mewn pobl gyda chyflyrau iechyd corfforol tymor hir eraill hefyd. Dydyn ni ddim yn deall yn iawn eto sut mae clefyd Parkinson yn achosi llesgedd ond gallai fod yn achosi newidiadau cemegol yn yr ymennydd.

Mae llesgedd oherwydd clefyd Parkinson hefyd yn gallu bod yn gysylltiedig â symptomau eraill o'r cyflwr.

- Er enghraifft, efallai y byddwch yn teimlo'n egniol ac yn gallu gwneud gwaith bob dydd arferol ar adegau penodol o'r dydd, ond nid ar adegau eraill. Gallai hynny weithiau fod yn gysylltiedig ag amseriad a maint dôs eich meddyginiaeth.
- Gallai'r cryndod, yr anystwythder a'r symudiadau anwirfoddol yn eu cyhyrau y mae rhai pobl yn eu dioddef gyda chlefyd Parkinson, fod yn straen ar y cyhyrau hynny. Maen nhw'n gweithio'n galetach nag o'r blaen, yn aml yn erbyn ei gilydd, sy'n golygu fod y cyhyrau blino ynghynt wrth i chi symud neu gwblhau tasg.
- Os yw eich symudiadau'n arafach (bradykinesia), bydd tasgau'n cymryd yn hwy i'w gorffen nag o'r blaen, gan arwain at lesgedd.
- Mae Clefyd Parkinson a'i symptomau'n gallu achosi stres yn y gwaith neu yn y cartref ac mae hynny'n gallu gwaethygu llesgedd. Mae hyn yn arbennig o wir os yw stres yn cynyddu dros amser.

Mae'n bwysig cofio, hefyd, fod llesgedd meddyliol yn gallu bod yr un mor anodd ei reoli. Efallai y bydd rhai bobl yn ei chael hi'n anodd i ganolbwyntio am yn hir heb egwyl. Er enghraifft, gallai hynny fod yn broblem os ydych chi'n dal i weithio.

Er ei bod yn naturiol beio unrhyw broblemau iechyd ar glefyd Parkinson, mae llesgedd yn gallu codi o achosion eraill nad oes â wnelo dim â'r clefyd. Gallai'r rhain gynnwys cyflyrau y gellir eu trin megis problemau gyda'r thyroid, diffyg fitaminau, anaemia a chlefyd y siwgr.

Oherwydd hynny, dylech drafod unrhyw deimladau o lesgedd gyda'ch meddyg teulu, arbenigwr neu nyrs clefyd Parkinson. Gyda'ch gilydd, gallwch chwilio am achos posibl a thrafod y dewisiadau i'w drin.

Oes modd trin llesgedd?

Weithiau, nid yw meddygon yn gallu adnabod llesgedd, ond mae'n bwysig ei fod yn cael ei reoli'n iawn.

Os yw eich teimladau o lesgedd yn gysylltiedig â symptomau eraill o glefyd Parkinson, megis cryndod, anystwythder neu symudiadau anwirfoddol, gallai meddyginiaeth clefyd Parkinson eu lliniaru. Byddai hynny hefyd yn eich helpu i reoli'ch symptomau'n well, fel bod gennych chi fwy o egni i wneud y pethau a allai, fel arall, fod yn anodd.

Fodd bynnag, cofiwch ei bod yn bosibl nad yw llesgedd oherwydd clefyd Parkinson yn gysylltiedig â'r symptomau hyn yn unig.

Hefyd, nid yw meddyginiaeth clefyd Parkinson yn llwyddo, bob tro, i drin llesgedd. Mewn rhai achosion, mae triniaethau heb gyffuriau'n gallu gweithio'n well. Un enghraifft yw therapi ymddygiad gwybyddol sy'n fath o therapi siarad. Mae'n gallu eich helpu i reoli'ch llesgedd yn ymarferol trwy ganolbwyntio ar beth sy'n ei achosi ac ar ei effeithiau.

Mae llesgedd yn aml yn gysylltiedig ag anawsterau mwy cymhleth megis cwsig aflonydd neu iselder.

Os felly, efallai y byddai meddyginiaeth penodol arall o gymorth.

Bydd eich Meddyg Teulu, arbenigwr neu nyrs clefyd Parkinson yn gallu tafod y dewisiadau a allai weithio i chi.

Beth alla i ei wneud ynghylch llesgedd?

Mae'n bosibl gwaethygu llesgedd trwy wneud rhy ychydig neu geisio gwneud gormod. Mae rheoli'ch gweithgaredd, eu gwneud yn ara deg a phob yn dipyn neu 'gam wrth gam' (yn gorfforol ac yn feddyliol) yn ffordd bwysig o reoli'r broblem.

Mae pobl sy'n ceisio pentyrru pob dim ar ben ei gilydd a gwneud popeth yr un pryd tra bo eu hegni'n parhau yn tueddu i 'blymio' wedyn, sy'n gwneud eu llesgedd yn waeth.

Mae pobl eraill yn dewis osgoi gweithgaredd rhag gwneud eu llesgedd yn waeth. Ond, mae'n ymddangos fod hynny hefyd yn gallu gwaethygu'r llesgedd dros amser.

Mae unrhyw beth y gallwch ei wneud i reoli lefelau eich stres yn debyg o fod o les i'ch llesgedd. Yn ymarferol, mae hynny'n golygu fod yna lawer o bethau y gallwch eu gwneud eich hunan i geisio osgoi a lliniaru llesgedd.

Yn y gwaith

Os ydych yn gweithio, efallai nad yw'n hawdd i chi ail drefnu'ch tasgau bob dydd. Yn hytrach, ceisiwch gymryd egwylliau byr, rheolaidd. Gall hynny eich helpu i ganolbwyntio ac i rwystro llesgedd rhag cronni.

Mae egwyl yn gallu bod mor syml â gwneud paned o de, cael sgwrs gyda chydweithiwr neu eistedd yn ôl am ychydig o funudau gyda'ch llygaid ynghau.

Canfod rhagor: darllenwch ein gwybodaeth ar weithio a Chlefyd Parkinson.

O gwmpas y

Os ydych yn byw gyda rhywun, gallai fod yn ddefnyddiol rannu'r gwaith tŷ er mwyn i chi gael y tasgau sy'n haws i chi eu rheoli.

Mae yna hefyd nifer o declynnau ac addasiadau i'r cartref sy'n gallu helpu i wneud eich bywyd beunyddiol gyda chlefyd Parkinson yn haws. Bydd therapydd galwedigaethol yn gallu rhoi cyngor arbenigol i chi ar hyn.

Canfod rhagor: darllenwch ein gwybodaeth ar therapi galwedigaethol a chlefyd Parkinson.

Ymarfer corff

Mae ymarfer corff o les i bobl gyda chlefyd Parkinson, yn enwedig os ydych yn dioddef o lesgedd.

Yn aml, mae llesgedd yn gallu cychwyn ar gylch o ddod yn llai a llai bywiog. Mae hyn yn gallu digwydd os yw'r hyn rydych yn ei wneud bob dydd yn eich blino. Ond po leiaf fyddwch yn ei wneud y gwanaf fydd eich cyhyrau ac fe fyddwch yn dod i deimlo'n fwy a mwy llesg.

Mae ymarfer corff yn gallu'ch helpu i reoli'ch llesgedd, yn codi'ch calon ac yn eich helpu i gysgu'n well. Po fwyaf y gallwch ei wneud y mwyaf bendithiol fydd hynny i chi. Felly, ceisiwch ganfod rhywbeth sy'n eich siwtio, ac ar y lefel iawn, ac ewch amdani. Gallai hynny fod yn rhywbeth mor syml ag ymarfer corff mewn cadair neu fynd am dro bywiog sy'n cynyddu curiad eich calon.

I gychwyn arni, gall ffisiotherapydd argymell yr ymarfer corff sy'n iawn i chi. Hefyd, efallai bod yna gynllun ymarfer corff yn eich ardal y gallech gael eich cyfeirio ato trwy'ch Meddyg Teulu neu'r cyngor neu ganolfan hamdden leol.

I ganfod rhagor am fuddion ymarfer corff ac ar ba wahanol fathau y dylech ganolbwyntio ewch i parkinsons.org.uk/exercise

Ymarfer meddyliol

Nid rhywbeth corfforol yn unig yw llesgedd. Mae ymarfer meddyliol hefyd yn bwysig felly ceisiwch ddal ati gydag unrhyw hobiau a diddordebau. Os cewch gyfle yn ystod y dydd, ceisiwch wneud amrywiaeth o weithgareddau, gan fod diflastod hefyd yn gallu arwain at lesgedd.

Diet

Mae bwyta diet iach a chytbwys yn bwysig, felly ceisiwch sicrhau eich bod yn bwyta amrywiaeth o fwydydd.

Mae rhai pobl yn canfod fod tamaid bach bob ychydig o oriau'n rhoi cyflenwad cyson o glwcos, sydd ei angen i gael egni ac mae'n gallu helpu lleihau'r teimlad o flinder yn y tymor byr.

Mae hefyd yn bwysig ceisio peidio â mynd yn rhwym (pan fo'r carthion yn galed ac yn anodd eu gwaredu) gan fod hynny'n gallu gwneud i chi deimlo'n swrth. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu neu nyrs clefyd Parkinson os byddwch angen help i beidio â mynd yn rhwym.

Weithiau, gallwch deimlo'n llesg ar ôl pryd mawr o fwyd ganol dydd. Gallai nap fach fod o gymorth mawr ar yr adegau hynny a lleihau'r teimlad o lesgedd. Gallwch hefyd arbrofi gyda chael pryd ysgafnach, llai, amser cinio.

Canfod rhagor: darllenwch ein gwybodaeth ar ddiets a chlefyd Parkinson.

Trefn ddyddiol

Mae'n bwysig eich bod yn gwneud beth allwch chi, ond ceisiwch wneud hynny gam wrth gam – a pheidiwch ag anwybyddu teimladau o lesgedd.

Ceisiwch ddal ati gyda chymaint o'ch trefniadau dyddiol ag y gallwch ar eich pen eich hunan, ond cymerwch seibiant neu gael help pan fyddwch yn meddwl eich bod ei angen. Os ydych yn teimlo'n llesg, gallai fod o help taenu'r hyn rydych yn ei wneud dros eich diwrnod cyfan yn hytrach na gwneud gormod mewn cyfnod byr.

Efallai y byddwch yn canfod, hyd yn oed ar ôl noson dda o orffwys, eich bod yn teimlo'n fwy llesg nag arfer. Gallai hynny fod oherwydd i chi orweithio y diwrnod cynt neu efallai oherwydd y ffordd y mae'ch cyflwyr yn amrywio. Beth bynnag yw'r achos, cofiwch y byddwch yn cael rhai dyddiau pan fyddwch yn teimlo'n fwy egniol nag ar ddyddiau eraill.

Cofiwch, ni fydd eich llesgedd yn diflannu ar unwaith nac yn gyfan gwbl, ond gydag amser ac ystyriaeth, dylech ddod i allu deall pryd y gallwch

chi wneud rhywbeth a phryd y bydd hynny'n anodd i chi. Yna, gallwch gynllunio'ch amser er mwyn rheoli neu leihau'r cyfnodau o lesgedd.

Os ydych yn cymryd meddyginiaeth gallwch gynllunio o gwmpas yr adegau pan mae ar ei fwyaf effeithiol. Bydd cael cydbwysedd rhwng gorffwys a gweithgaredd yn eich helpu i ymdopi â'ch llesgedd ac yn gwella ansawdd eich bywyd.

Monitro llesgedd

Mae'n gallu bod yn anodd mesur llesgedd yn iawn gan fod pob unigolyn yn wahanol, felly mae asesu'ch llesgedd eich hunan a chanfod beth sy'n gweithio i chi yn gallu bod yn ffordd dda o ddechrau.

Mae gennym holiadur symptomau heblaw symud i'ch helpu chi a'ch person proffesiynol gofal iechyd i asesu symptomau megis llesgedd.

Gallech hefyd ddechrau cadw dyddiadur i fonitro'ch llesgedd ac i geisio canfod sut i'w reoli. Gallai hynny'ch helpu i drefnu i wneud y tasgau beunyddiol anoddach pan fyddwch yn llai blinedig.

Canfod rhagor: darllenwch ein gwybodaeth ar fonitro'ch clefyd Parkinson.

Problemau a allai godi ynghylch llesgedd

Problemau cysgu ac yn ystod y nos

Mae llawer o bobl gyda chlefyd Parkinson yn gallu ei chael yn anodd cysgu. Gallai cryndod neu anystwythder eich deffro yn ystod y nos, gallech gael trafferth i droi drosodd yn y gwely neu i fynd i'r lle chwech.

Mae hynny'n aml yn gallu eich gadael yn flinedig ac yn swrth yn ystod y dydd sy'n gallu golygu nad ydych chi'n gallu cwblhau tasgau cystal. Nid yw cwsg gwael yn achosi llesgedd ond mae'n gallu ei wneud yn waeth.

Bydd problemau yn ystod y nos hefyd yn eich gwneud yn gysglyd yn ystod y dydd ac mae gorffwyso'n gallu helpu. Fodd bynnag, mae hepian gormod yn ystod y dydd yn gallu ei gwneud yn anos cysgu yn ystod y nos.

Mae'n bwysig eich bod yn canfod y rhesymau pam nad ydych yn gallu cysgu ac yn cael problemau yn ystod y nos. Mae'n bosibl trin llawer o'r problemau a gallai hynny eich helpu i deimlo'n well yn ystod y dydd.

Mae deall yr achosion hefyd yn gallu'ch helpu i ddatblygu arferion cysgu da sy'n rhoi mwy o egni i chi'n gyffredinol.

Canfod rhagor: darllenwch ein gwybodaeth ar gwsg a chlefyd Parkinson.

Iselder

Mae llawer o bobl gyda chlefyd Parkinson yn dioddef o iselder, hyd yn oed os nad yw wedi'i ddiagnosisio.

Mae iselder yn golygu mwy na dim ond teimlo'n 'isel' am ychydig. Gallai person gydag iselder fod ag amrywiaeth o wahanol symptomau, yn ogystal â hwyliau isel, am gyfnodau hir.

Mae'n gyffredin i bobl gydag iselder deimlo'n llesg ac mae iselder yn gallu gwneud llesgedd yn waeth. Fodd bynnag, nid pawb gyda llesgedd sy'n teimlo'n isel.

Os ydych yn derbyn diagnosis o iselder, mae yna driniaethau effeithiol ar gael. Gallai hynny gynnwys cyfuniad o feddyginiaeth, therapiau sgwrsio neu gwnsela.

Os ydych yn dioddef o lesgedd ac yn bryderus ynghylch iselder, trafodwch gyda'ch meddyg teulu, arbenigwr neu nyrs clefyd Parkinson.

Canfod rhagor: darllenwch ein gwybodaeth ar iselder a Chlefyd Parkinson.

Difaterwch

Disgrifir difaterwch fel diffyg brwdfrydedd ac emosiwn ynghylch gweithgareddau pob dydd.

Mae hynny'n gallu teimlo fel iselder a llesgedd. Efallai y byddwch yn sylweddoli eich bod yn colli diddordeb yn y pethau yr oeddech yn arfer eu mwynhau.

Fel iselder, mae'n rhaid disgnosio difaterwch er mwyn ei drin. Efallai y bydd o gymorth siarad

gydag arbenigwr iechyd meddwl neu gwnselydd yn ei gylch.

Eich hawliau yn y gwaith os ydych yn dioddef o lesgedd

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 (Cymru, yr Alban a Lloegr) yn datgan fod yn rhaid i gyflogwyr wneud newidiadau rhesymol ar gyfer pobl gydag anableddau. Gall hynny gynnwys oriau hyblyg neu lai o oriau, neu ganiatáu ychydig o orffwys ychwanegol, naill ai ar adegau rheolaidd pob dydd neu yn ôl y gofyn.

Mae yna ddeddfwriaeth cydraddoldeb tebyg yng Ngogledd Iwerddon.

Os ydych yn aelod, dylai eich undeb llafur allu trafod ar eich rhan gyda'ch cyflogwr i ofyn am newidiadau rhesymol. Fe ddylen nhw hefyd allu eich cynghori ar faterion eraill ynghylch gwahaniaethu ar sail anabledd.

Os yw llesgedd neu unrhyw symptomau eraill o glefyd Parkinson yn effeithio ar eich bywyd bob dydd, efallai fod gennych hawl i rywffaint o fudd-daliadau, megis Taliad Annibyniaeth Bersonol. Mae hyn yn gallu cael ei dalu i bobl sydd mewn gwaith yn ogystal ag i bobl heb waith.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ynghylch eich hawliau o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, neu os hoffech chi siarad gyda rhywun ynghylch budd-daliadau lles, ffoniwch ein llinell gymorth gyfrinachol am ddim ar **0808 800 0303**.

Rhagor o wybodaeth a chymorth

Nyrsys Parkinson's

Mae nyrsys Parkinson's yn darparu cyngor a chymorth arbenigol i bobl â Parkinson's a'r rhai hynny sy'n gofalu amdany'n nhw. Hefyd gallan nhw gysylltu â gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd a gofal cymdeithasol i sicrhau y diwallir eich anghenion.

Mae'r rôl nyrs Parkinson's yn amrywio. Bydd pob un yn cynnig gwasanaethau gwahanol, yn anelu at ddiwallu anghenion lleol. Lleolir rhai nyrsys yn y gymuned, tra bod eraill wedi'u lleoli mewn sefyllfaoedd ysbyty.

Mae llawer o nyrsys Parkinson's yn rhagnodwyr annibynnol. Mae hyn yn golygu y gallan nhw ragnodi a gwneud addasiadau i feddyginiaeth, felly nid oes angen i rywun â Parkinson's weld eu harbenigwr am newidiadau i neu ymholiadau ynghylch eu cyffuriau â Parkinson's bob tro.

Efallai na fydd nyrsys Parkinson's ar gael ym mhob ardal, ond gall eich Meddyg Teulu neu arbenigwr roi rhagor o fanylion ichi ar wasanaethau lleol.

Gallwch chi ddysgu rhagor yn parkinsons.org.uk/nurses

Gwybodaeth a chymorth gan Parkinson's UK

Gallwch chi 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 yn y DU a'r mwyafrif o rwydweithiau symudol) neu e-bostiwch hello@parkinsons.org.uk.

Rydyn ni'n rhedeg gwasanaeth cymorth cyfoedion os hoffech chi siarad ar y ffôn â rhywun a effeithir gan Parkinson's sydd wedi wynebu problemau tebyg i chi. Mae'r gwasanaeth yn gyfrinachol ac am ddim – ffoniwch y llinell gymorth i siarad â rhywun am gael eich paru â gwirfoddolwr.

Gall ein llinell gymorth eich cysylltu ag un o'n cynghorwyr lleol Parkinson's, sy'n rhoi gwybodaeth a chymorth un wrth un i unrhyw un a effeithir gan Parkinson's. Hefyd gallan nhw ddarparu dolenni i grwpiau a gwasanaethau lleol.

Mae gan ein gwefan parkinsons.org.uk lawer o wybodaeth ynghylch Parkinson's a bywyd dyddiol gyda'r cyflwr. Hefyd gallwch chi ganfod manylion ynghylch eich tîm cymorth lleol a'ch cyfarfod grŵp lleol agosaf yn parkinsons.org.uk/localtoyou

Ewch at parkinsons.org.uk/forum i sgwrsio gyda phobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg ar ein fforwm trafod ar-lein.

Diolch

Diolch i bawb a sydd wedi cyfrannu i'r ddalen wybodaeth hon a'i hadolygu:

Richard Brown, Professor of Neuropsychology, Institute of Psychiatry, King's College London

Lee Kieft, Parkinson's nurse, Queen Elizabeth Hospital NHS Trust

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

Allwch chi helpu?

Yn Parkinson's UK, rydyn ni'n gwbl ddbynnol ar roddion gan unigolion a sefydliadau i ariannu'r gwaith rydyn ni'n ei wneud. Mae sawl ffordd y gallwch chi ein helpu i gefnogi pobl â Parkinson's.

Os hoffech chi gymryd rhan, cysylltwch â'n tîm Gwasanaethau Cefnogwyr ar **0800 138 6593** neu ewch i'n gwefan yn **parkinsons.org.uk/donate**. Diolch.

Ynghylch ein gwybodaeth

Mae'r cyfan o'n gwybodaeth ddiweddaraf ar gael ar **parkinsons.org.uk/informationssupport**. Os byddai'n well gennych ddarllen un o'n taflenni neu lyfrynnau mewn print, gallwch weld sut i archebu ar **parkinsons.org.uk/orderingresources** neu drwy ein ffonio ar **0300 123 3689**.

Rydyn ni'n gwneud pob ymdrech i sicrhau bod ein gwasanaethau'n darparu gwybodaeth gyfredol, ddiuedd a chywir. Rydyn ni'n gobeithio y bydd hon yn ychwanegu at unrhyw gyngor proffesiynol a dderbyniwch a'ch helpu i wneud unrhyw benderfyniadau y gallech chi eu hwynebu. Os gwelwch yn dda parhewch i siarad â'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol os ydych chi'n poeni ynghylch unrhyw agwedd ar fyw gyda Parkinson's.

Os hoffech chi ddysgu rhagor am sut rydyn ni'n rhoi eich gwybodaeth ynghyd, gan gynnwys cyfeiriadau a'r ffynonellau gwybodaeth rydyn ni'n eu defnyddio, cysylltwch â ni yn **publications@parkinsons.org.uk**.



Llesgedd a Chlefyd Parkinson (FS72W/2017)

A oes gennych unrhyw adborth ynghylch yr wybodaeth hon? Bydd eich sylwadau'n ein helpu i sicrhau bod ein hadnoddau mor ddefnyddiol a hawdd eu deall â phosibl. Dychwelwch at Y **Tîm Cynnwys Gwybodaeth, Parkinson's UK, 215 Vauxhall Bridge Road, Llundain SW1V 1EJ**, neu e-bostiwch **publications@parkinsons.org.uk**. Diolch!

1. Dewiswch yr opsiwn sy'n addasach i chi.

- Mae gen i Parkinson's a ches i fy niagnosio yn
- Rwy'n gofalu am rywun â Parkinson's Mae gen i ffrind neu aelod teulu â Parkinson's
- Rwy'n weithiwr proffesiynol yn gweithio gyda phobl â Parkinson's
- Arall (pennwch)

2. O ble gawsoch chi'r wybodaeth hon?

- Meddyg Teulu Arbenigwr Nyrs Parkinson's Grŵp lleol Parkinson's UK
- Cynghorydd lleol Parkinson's UK Wedi'i harchebu'n uniongyrchol gennym ni
- Galwad i'r llinell gymorth Arall (pennwch)

3. A ydy wedi ateb eich holl gwestiynau?

- Ydy, yn gyfangwbl Ydy, gan fwyaf Ddim yn siŵr Yn rhannol Ddim o gwbl

4. Pa mor hawdd oedd ei deall?

- Hawdd iawn Hawdd Ddim yn siŵr Eithaf anodd Anodd iawn

Ni yw'r elusen Parkinson's sy'n gyrru gofal, triniaethau ac ansawdd bywyd gwell.

Gyda'n gilydd gallwn ni symud y dydd ymlaen pan na fydd unrhyw un yn ofni Parkinson's.

Parkinson's UK
215 Vauxhall Bridge Road
Llundain SW1V 1EJ

Llinell gyfrinachol am ddim **0808 800 0303**
(Dydd Llun I Ddydd Gwener 9am–7pm, Saturday 10am–2pm).

Cyfieithu ar y pryd ar gael

NGT Relay **18001 0808 800 0303** (I'w ddefnyddio gyda ffonau clyfar, llechenni, Cyfrifiaduron Personol a dyfeisiau eraill).

Am ragor o wybodaeth gweler **www.ngts.org.uk**

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

Cod archeb: FS72W



Diweddariad diwethaf Rhagfyr 2017. Rydyn ni'n adolygu ein gwybodaeth o fewn tair blynedd. Gwiriwch ein gwefan am y fersiynau mwyaf cyfredol o'n holl wybodaeth.



© Parkinson's UK. Parkinson's UK yw enw gweithredu'r Parkinson's Disease Society of the United Kingdom [Cymdeithas Clefyd Parkinson's y Deyrnas Unedig]. Elusen wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (258197) ac yn yr Alban (SC037554).



5. A ydy wedi'ch helpu i reoli'ch cyflwr yn well, neu wneud dewisiadau sydd wedi gwella'ch bywyd mewn rhyw ffordd?

- Mae wedi helpu llawer Mae wedi helpu ychydig Dim newid
 Dydy hi ddim wedi helpu Mae wedi gwneud pethau'n waeth

6. Beth yw eich cefndir ethnig?*

- Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig Du neu Ddu Prydeinig Tsieineaidd Cymysg
 Gwyn - Prydeinig Gwyn - arall Arall (pennwch)

*Rydyn ni'n gofyn am eich ethnigrwydd er mwyn sicrhau bod ein gwybodaeth yn cyrraedd amrediad eang o bobl. Fodd bynnag, mae'r cwestiwn hwn yn opsiynol.

Eisiau clywed rhagor gennym?

- Hoffwn i gael ymateb i fy adborth Hoffwn i fod yn aelod o Parkinson's UK
 Mae gen i ddiddordeb mewn ymuno â'r Grŵp adolygu Gwybodaeth, i gynnig adborth ar wybodaeth Parkinson's UK

Os ydych chi wedi ateb 'le' i unrhyw un o'r opsiynau hyn, byddwch gystal â chwblhau'ch manylion isod.

Enw

Cyfeiriad

E-bost

Ffôn

Pa dull fyddai'n well gennych inni gysylltu â chi? E-bost Post Ffôn

Fyddwn ni ddim yn trosglwyddo'ch manylion i unrhyw sefydliad neu drydydd parti arall. I ddysgu rhagor, darllenwch ein polisi preifat yn parkinsons.org.uk/termsandconditions

Every hour, two people in the UK are told they have Parkinson's – a brain condition that turns lives upside down, leaving a future full of uncertainty.

Parkinson's UK is here to make sure people have whatever they need to take back control – from information to inspiration.

We want everyone to get the best health and social care. So we bring professionals together to drive improvements that enable people to live life to the full.

Ultimately, we want to end Parkinson's. That's why we inspire and support the international research community to develop life-changing treatments, faster. And we won't stop until we find a cure.

Together we can bring forward the day when no one fears Parkinson's.

Parkinson's UK

Free confidential helpline **0808 800 0303**

Monday to Friday 9am–7pm, Saturday 10am–2pm. Interpreting available.

NGT Relay **18001 0808 800 0303** (for use with smart phones, tablets, PCs and other devices).

For more information see www.ngts.org.uk

hello@parkinsons.org.uk

parkinsons.org.uk

© Parkinson's UK. Parkinson's UK is the operating name of the Parkinson's Disease Society of the United Kingdom. A charity registered in England and Wales (258197) and in Scotland (SC037554).

PKFS72

Last updated December 2017. We review our information within three years. Please check our website for the most up-to-date versions of all our information.



Fatigue and Parkinson's (FS72/2017)

Do you have any feedback about this information? Your comments will help us ensure our resources are as useful and easy to understand as possible. Please return to [Information Content team, Parkinson's UK](mailto:InformationContentTeam@parkinsons.org.uk), 215 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 1EJ, or email publications@parkinsons.org.uk. Thank you!

1. Please choose the option that best fits you.

- I have Parkinson's and was diagnosed in I care for someone with Parkinson's
 I have a friend or family member with Parkinson's I'm a professional working with people with Parkinson's
 Other (please specify)

2. Where did you get this information from?

- GP Specialist Parkinson's nurse Parkinson's UK local group Parkinson's UK local adviser
 Ordered directly from us Call to the helpline
 Other (please specify)

3. Has it answered all your questions?

- Yes, completely Yes, mostly Not sure Partly Not at all

4. How easy was it to understand?

- Very easy Easy Not sure Quite difficult Very difficult

5. Has it helped you manage your condition better, or make choices that have improved your life in some way?

- It helped a lot It helped a little No change It didn't help It made things worse

6. What is your ethnic background?*

- Asian or Asian British Black or Black British Chinese Mixed White British White other
 Other (please specify)

*We ask about your ethnicity to ensure our information is reaching a broad range of people. However, this question is optional.

Want to hear more from us?

- I would like a response to my feedback I would like to be a member of Parkinson's UK
 I'm interested in joining the Information review group, to offer feedback on Parkinson's UK information

If you've answered yes to any of these options, please complete your details below.

Name

Address

Email

Telephone

How would you prefer us to contact you?

- Email Post Phone

We will not pass on your details to any other organisation or third party. To find out more, read our privacy policy at parkinsons.org.uk/termsandconditions

Thank you

Thank you very much to everyone who contributed to or reviewed this information sheet:

Richard Brown, Professor of Neuropsychology, Institute of Psychiatry, King's College London

Lee Kieft, Parkinson's Nurse, Queen Elizabeth Hospital NHS Trust

Thanks also to our information review group and other people affected by Parkinson's who provided feedback.

Can you help?

At Parkinson's UK, we are totally dependent on donations from individuals and organisations to fund the work that we do. There are many ways that you can help us to support people with Parkinson's.

If you would like to get involved, please contact our Supporter Services team on **0800 1 38 6593** or visit our website at **parkinsons.org.uk/donate**. Thank you.

Our information

All of our most up-to-date information is available at **parkinsons.org.uk/information/support** If you'd prefer to read one of our printed leaflets or booklets, find out how to place an order at **parkinsons.org.uk/orderingresources** or by calling **0300 123 3689**.

We make every effort to ensure that our services provide current, unbiased and accurate information.

We hope that this will add to any professional advice you receive and help you to make any decisions you may face. Please do continue to talk to your health and social care team if you are worried about any aspect of living with Parkinson's.

If you'd like to find out more about how we put our information together, including references and the sources of evidence we use, please contact us at **publications@parkinsons.org.uk**

If fatigue or any other symptoms of Parkinson's have an impact on your daily life, you may be entitled to some benefits, such as Personal Independence Payment. This can be paid to people who are in work, as well as to people who are not.

If you have any questions about your rights under The Equality Act 2010, or you would like to speak to someone about welfare benefits, call our free confidential helpline on **0808 800 0303**.

More information and support

Parkinson's nurses

Parkinson's nurses provide expert advice and support to people with Parkinson's and those who care for them. They can also make contact with other health and social care professionals to make sure your needs are met.

The role of the Parkinson's nurse varies. Each will offer different services, aiming to meet local needs. Some nurses are based in the community, whereas others are based in hospital settings.

Many Parkinson's nurses are independent prescribers. This means they can prescribe and make adjustments to medication, so someone with Parkinson's doesn't always need to see their specialist for changes to or queries about their Parkinson's drugs.

Parkinson's nurses may not be available in every area, but your GP or specialist can give you more details on local services.

You can find out more at parkinsons.org.uk/nurses

Information and support from Parkinson's UK

You can call our free confidential helpline for general support and information. Call **0808 800 0303** (calls are free from UK landlines and most mobile networks) or email hello@parkinsons.org.uk.

We run a peer support service if you'd like to talk on the phone with someone affected by Parkinson's who has faced similar issues to you. The service is free and confidential – ring the helpline to talk to someone about being matched with a volunteer.

Our helpline can put you in touch with one of our Parkinson's local advisers, who give one-to-one information and support to anyone affected by Parkinson's. They can also provide links to local groups and services.

We have a self-management programme for people with Parkinson's, partners and carers. It is an opportunity to reflect on life with the condition, learn about self-management and think about the future. To find out if there is a group near you, visit parkinsons.org.uk/selfmanagement

Our website parkinsons.org.uk has a lot of information about Parkinson's and everyday life with the condition. You can also find details of your local support team and your nearest local group meeting at parkinsons.org.uk/localtoyou

Visit parkinsons.org.uk/forum to chat to other people with similar experiences on our online discussion forum.

This can often leave you feeling tired and lethargic during the day and may mean you are not able to complete tasks so well. Poor sleep does not cause fatigue but may make it worse.

Night-time problems will also make you sleepy during the day and resting may help. However, frequent napping can make sleeping at night more difficult.

It is important that you find the reasons for sleep and night-time problems because many of them can be treated and that may help you feel better during the day.

Understanding the causes can also help you to develop good sleeping habits that give you more energy overall.

Find out more: see our information on sleep and Parkinson's

Depression

Many people with Parkinson's experience depression, even if they are not formally diagnosed with it.

Depression involves more than just feeling 'down' for a short while. A person who is depressed can experience a range of symptoms, as well as low mood, for long periods of time.

It is common for people with depression to experience fatigue and depression may make fatigue worse. However, not everyone with fatigue feels depressed.

If you are diagnosed with depression, there are effective treatments available. They may involve a combination of medication, talking therapies or counselling.

If you have fatigue and are concerned about depression, speak to your GP, specialist or Parkinson's nurse.

Find out more: see our information on depression and Parkinson's

Apathy

Apathy is described as a lack of enthusiasm and emotion for everyday activities.

This can feel like depression and fatigue. You may find you lose interest in activities that you previously enjoyed.

Apathy, like depression, needs to be diagnosed so it can be treated. You may find it helpful to speak to a mental health specialist or counsellor about it.

Your rights at work if you experience fatigue

The Equality Act 2010 (England, Scotland and Wales) states that employers must make reasonable adjustments for people with disabilities. These could include flexible or reduced hours, or allowing for a little extra rest, either at a regular times each day or whenever necessary. There is similar equality legislation in Northern Ireland.

If you are a member of a trade union, they should be able to negotiate on your behalf to ask your employer to make reasonable adjustments. They should also be able to advise on other disability discrimination issues.

Eating a healthy, balanced diet is important, so try to make sure you are eating a variety of foods.

Some people find that a small snack every couple of hours provides them with a constant supply of glucose, which is used for energy and can help reduce the feeling of tiredness in the short term. It is also important to try not to become constipated (when stools are hard and difficult to pass), as this can make you feel sluggish. Ask your GP or Parkinson's nurse if you need help managing constipation.

Sometimes, you may feel fatigued after a large midday meal. A short nap may be particularly helpful at this time and may reduce the sense of fatigue. You could also try having a smaller, lighter meal at lunchtimes.

Find out more: see our information on diet and Parkinson's

Daily routine

It's important to do what you can, but try to pace yourself – don't ignore feelings of fatigue.

Try to perform as much of your daily routine as you can by yourself, but take a rest or get help when you think you need it. If you are feeling fatigued, it may help to spread what you do over the course of your day rather than forcing too much into a short amount of time.

You may find that even after a good night's rest you are feeling more fatigued than usual. This may be due to having overworked the day before or it may simply be due to the way your condition fluctuates. Whatever the cause, keep in mind that you will have days when you feel more energetic than others.

Remember, your fatigue won't go away immediately or completely, but with time and consideration, you should be able to recognise what you can do and when you may have difficulty. You can then plan your time so that episodes of fatigue are minimised or managed.

If you are on medication you can also plan around the times when it is most effective. Achieving a good balance between rest and activity will help you handle fatigue and improve your general quality of life.

Monitoring fatigue

Measuring fatigue accurately can be difficult as it is unique to each individual, so assessing your own fatigue and what works for you can be a good place to start.

We have a non-motor symptoms questionnaire available to help you and your healthcare professional assess symptoms such as fatigue.

You could also try keeping a diary to monitor your fatigue and work out how to manage it. This may help you to arrange to do more difficult daily tasks when you are less tired.

Find out more: see our information on monitoring your Parkinson's

Problems you may experience relating to fatigue

Sleep and night-time problems

Many people with Parkinson's can experience problems with sleep. You may wake up during the night because of tremor or stiffness, when you are having difficulty turning over in bed or if you need to go to the toilet.

What can I do about fatigue?

Fatigue can be made worse by doing too little or trying to do too much. Spreading out or 'pacing' your activity (both physical and mental) is an important way to manage the problem.

People who try to cram everything into a short period of time while they have the energy, tend to 'crash' afterwards, making their fatigue worse. Other people avoid activity to stop themselves becoming fatigued. However, this also seems to make fatigue worse over time.

Anything that you can do to manage your stress levels is likely to have a positive effect on your fatigue. Practically this means that there are a number of things you can do yourself to try to avoid fatigue or help minimise it.

At work

If you are working, it may not be easy to rearrange your daily tasks. Instead, try to take regular, short breaks. This can help your concentration and avoid fatigue building up.

A break can be something as simple as making a cup of tea, having a chat with a colleague, or sitting back for a few moments with your eyes closed.

Find out more: see our information on employment and Parkinson's.

Around the home

If you live with someone, it may be useful to divide household tasks, so that you do the jobs you can manage more easily.

There are also a number of gadgets and home adaptations that can help you make your daily life with Parkinson's easier. An occupational therapist can provide expert advice on this.

Find out more: see our information on occupational therapy.

Physical exercise

Exercise is good for people with Parkinson's, especially if you experience fatigue.

Fatigue can often trigger a cycle in which you become less and less active. This can happen if your daily activities make you feel tired. But the less you do the weaker your muscles become and the more fatigued you'll feel.

Exercise can help you manage your fatigue, boost your mood and help you sleep well. The more you can do the more benefits you'll get. So find something that suits you at the right level and go for it. This could be as simple as chair-based exercise or a brisk walk that gets your heart rate up.

To get started, a physiotherapist can recommend exercise that is right for you. Also, exercise referral schemes may be organised in your local area through your GP, local council or sports centre.

Find out more about the benefits of exercise and the different types to focus on at parkinsons.org.uk/

exercise

Mental exercise

Fatigue is not just physical. Mental exercise is also important so try to stay involved with any hobbies and interests. If you have time during the day, try to do a variety of activities, as boredom can also lead to fatigue.

What causes fatigue in Parkinson's?

Many people with Parkinson's experience fatigue but it's common in people with other long-term physical health conditions too. We don't yet fully understand what causes it in Parkinson's but it may be because of chemical changes in the brain.

Fatigue in Parkinson's can also be related to other symptoms of the condition.

- For example, you may feel energetic and capable of doing everyday jobs at certain times of the day, but not at others. This may sometimes be related to the timing and dosage of your medication.
- Tremor, stiffness or involuntary movements that some people with Parkinson's experience may put stress on your muscles. It means they work harder, often against each other, in order to move or complete a task and can become fatigued quickly.
- If you experience slowness of movement (bradykinesia), tasks will take you longer to complete than they used to, leading to fatigue.
- Parkinson's and its symptoms can cause stress at work or home and this can make fatigue worse. This is particularly true if stress builds up over time.

It's also important to remember that mental fatigue can be just as difficult to manage. Some people may find it hard to concentrate for a long time without a break. For example, this may cause problems if you are still in work.

Although it's natural to associate any health problems with Parkinson's, there are other causes of fatigue that are unrelated. These may include treatable conditions such as thyroid problems, vitamin deficiencies, anaemia and diabetes.

Because of this, you should discuss any feelings of fatigue with your GP, specialist or Parkinson's nurse. Together, you can look at the possible cause and discuss treatment options.

Can fatigue be treated?

Fatigue can sometimes be overlooked by doctors, but it's important that it is managed properly.

If your feelings of fatigue are related to other Parkinson's symptoms, such as tremor, stiffness or involuntary movements, they may be helped with Parkinson's medication. This will also help you manage your symptoms better, so you have more energy to do things that may otherwise be difficult.

However, remember that fatigue in Parkinson's may not be related simply to these symptoms.

Also, Parkinson's medication is not always successful at treating fatigue. In some cases, non-drug treatments may work better. One example is cognitive behavioural therapy (CBT) which is a type of talking therapy. This can help you manage fatigue practically by focusing on what is causing it and its impact.

Fatigue can often be related to more complex difficulties such as sleep disturbance or depression. If this is the case, other specific medication may help.

Your GP, specialist or Parkinson's nurse will be able to discuss options that might work for you.

Fatigue and Parkinson's

Many people use the words fatigue and tiredness to mean the same thing but they are separate. You can feel tired after many things like exercise, a bad night's sleep or mental effort. Tiredness usually goes away with rest. However, fatigue happens without the effort of any activity and does not improve with rest.

What is fatigue?

Fatigue has been described as an overwhelming sense of tiredness, a lack of energy and a feeling of exhaustion. It is more than a one-off feeling of tiredness that will go away after sleeping well. Anyone can feel fatigued when they are working too hard, or when pressures at work or at home cause stress. But fatigue can also be a specific symptom of a medical condition such as Parkinson's.

Is fatigue common in Parkinson's?

Up to half of people with Parkinson's say they experience fatigue. People who are newly diagnosed with Parkinson's are just as likely to experience fatigue as those who have had the condition for some time. In fact, it may be one of the earliest symptoms you have.

How does fatigue affect people with Parkinson's?

The effects of fatigue and Parkinson's vary from person to person. They can change from day-to-day or even hour-to-hour.

You may feel quite fit and able one day and then too fatigued to do much the following day. This might be because things that came naturally before your diagnosis now take more effort. If you are working for example, you may feel much more exhausted in the evenings than you used to and you may not want to do anything else.