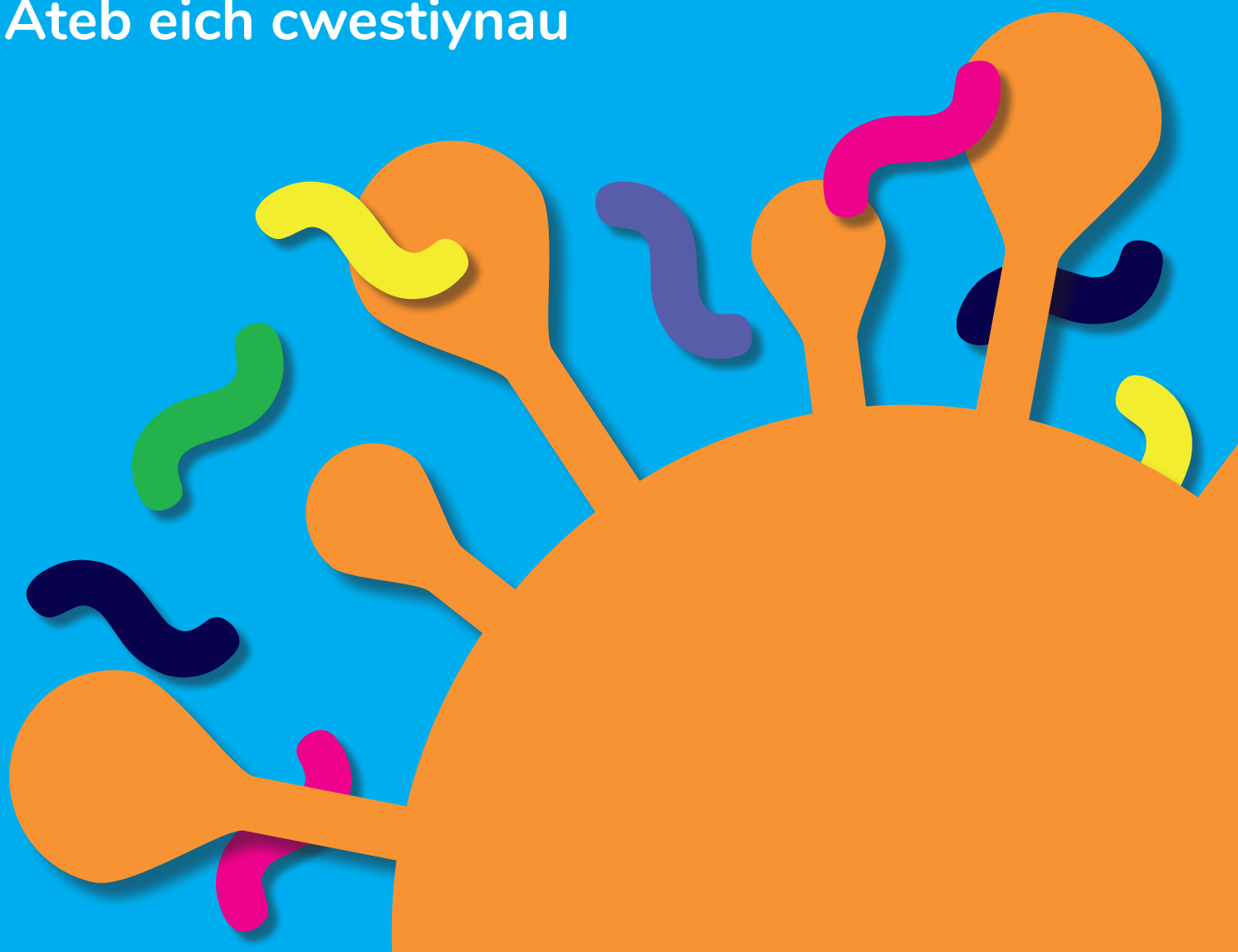


PARKINSON'S^{UK}
CYMRU
NEWID AGWEDDAU.
DARGANFOD IACHÂD.
YMWUNWCH Â NI.

CLEFYD PARKINSON A CORONAFEIRWS

Ateb eich cwestiynau





Rydym wedi rhoi'r wybodaeth yma at ei gilydd am glefyd Parkinson a coronafeirws i'ch cefnogi chi a'ch helpu i ymdopi yn ystod yr argyfwng. Rydym wedi ceisio rhoi atebion i rai o'r cwestiynau mwyaf cyffredin y mae pobl wedi bod yn eu gofyn.

Y tu mewn, ceir gwybodaeth am gadw'n ddiogel, yn iach, yn egnïol ac yn gysylltiedig, yn cynnwys gwybodaeth ymarferol ac awgrymiadau. Gallwch hefyd ganfod ffyrdd gwahanol o gael cymorth.

Rydym yn gwybod bod llawer o bobl â chlefyd Parkinson a'u teuluoedd, eu ffrindiau a'u gofalgwyr yn methu cael gwybodaeth ar-lein yn hawdd, neu nad ydynt ar-lein o gwbl. Dyma pam yr ydym wedi darparu'r wybodaeth yma wedi ei hargraffu ar eich cyfer chi. Os ydych yn adnabod pobl eraill nad ydynt ar-lein ac angen copi, rhowch wybod iddynt eu bod yn gallu cysylltu â ni i archebu un.

Rydym yma i chi gyda gwybodaeth a chymorth trwy gydol argyfwng coronafeirws. Gallwch ffonio ein llinell gymorth ar **0808 800 0303** neu anfon ebost atom yn **hello@parkinsons.org.uk**. Os ydych yn gallu mynd ar-lein, neu'n adnabod rhywun all eich helpu, mae gennym lawer o wybodaeth am coronafeirws a mwy yn **parkinsons.org.uk**, sy'n cael ei ddiweddarau'n rheolaidd.

Gobeithio bydd y wybodaeth yma'n ddefnyddiol i chi.

CYNNWYS

4

Clefyd Parkinson a coronafeirws – y ffeithiau

Dysgwch yr hyn sydd angen i chi ei wybod am glefyd Parkinson a coronafeirws.

6

Cadw mewn cysylltiad â phobl eraill

Rydym yn archwilio sut i ymdopi â her unigrwydd a sut i gadw mewn cysylltiad â phobl eraill.

8

Apwyntiadau ysbyty a meddyginiaeth

Rydym yn ateb cwestiynau am y ffordd y gallai eich apwyntiadau ysbyty gael eu heffeithio ar hyn o bryd.

10

Gwaith, hawliau a budd-daliadau

Deall mwy am newidiadau y mae'r llywodraeth wedi eu gwneud i'r system fudd-daliadau a chymorth cyflogaeth.

11

Sut i gadw'n egnïol a gwneud ymarfer corff gartref

Rydym wedi rhoi rhai o'r ymarferion gorau gyda'i gilydd i'ch helpu i gadw'n egnïol gartref os oes gennych glefyd Parkinson.

19

Sut i fynd ar-lein

Os ydych yn newydd i'r rhyngwrdd, darllenwch ein hawgrymiadau ar gyfer mynd ar-lein.

20

Rheoli eich iechyd meddwl

Mae llawer o bobl yn teimlo gorbryder neu'n fwy pryderus ar hyn o bryd. Rydym wedi siarad ag arbenigwyr am y ffordd orau o ofalu am eich iechyd meddwl.

22

Ateb eich cwestiynau gofal

Mae Ian Adams, Cyngorydd Gofal Parkinson's UK, yn ateb y cwestiynau a ofynnir iddo'n aml am ofal.

24

Gofal mewn argyfwng

Mae Jane yn gofalu am ei gŵr sydd â chlefyd Parkinson. Yma, mae'n rhannu ei phrofiadau o fod yn ofalwr pan mae pawb yn gorfod aros gartref.

25

Prynu bwyd ac eitemau hanfodol

Rydym yn rhannu rhai awgrymiadau a gwybodaeth am gael bwyd ac eitemau hanfodol eraill.

26

Gwybodaeth ddefnyddiol

Canfyddwch ble gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf am coronafeirws yn eich ardal chi



CLEFYD PARKINSON A CORONAFEIRWS -Y FFEITHIAU

Yn ystod y cyfnod heriol hwn, ein blaenoriaeth yw cefnogi pawb sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson. Yma rydym wedi cynnwys yr hyn sydd angen i chi ei wybod am glefyd Parkinson a coronafeirws.

C Beth yw coronafeirws?

A. Mae coronafeirws (neu COVID-19) yn salwch sy'n effeithio ar yr ysgyfaint a'r llwybrau anadlu. Mae'n achosi symptomau fel y fflw a gellir ei ledaenu'n hawdd o un person i'r llall. Mae'r prif symptomau yn cynnwys:

- tymheredd uchel – dros 37.8 gradd
- peswch newydd, parhaus

C Beth mae coronafeirws yn ei olygu i mi os oes gennyf glefyd Parkinson?

A. Mae gan rai grwpiau o bobl risg uwch o gymhlethdodau os ydynt yn cael coronafeirws. Mae'r grwpiau hyn yn cynnwys pawb dros 70, pobl sydd yn feichiog, a phobl â rhai cyflyrau iechyd, yn cynnwys clefyd Parkinson. Fodd bynnag, nid oes gan bobl â chlefyd Parkinson fwy o risg o ddal coronafeirws nag unrhyw un arall. Mae'r cyngor i bobl â chlefyd Parkinson yr un peth â'r rhan fwyaf o bobl eraill – i aros gartref. Mae hyn yn cynnwys golchi dwylo yn aml gyda dŵr a sebon.

C Pam mae gan bobl â chlefyd Parkinson fwy o risg o gymhlethdodau oherwydd coronafeirws?

A. Os oes gennych glefyd Parkinson datblygedig, neu wedi byw gyda chlefyd Parkinson am amser hir, rydych yn fwy tebygol o gael

anawsterau anadlu ac anadlol. Mae Coronafeirws yn effeithio ar yr ysgyfaint a'r llwybrau anadlu.

Dyma pam mae pobl â chlefyd Parkinson yn cael eu disgrifio fel pobl â mwy o risg o salwch difrifol neu gymhlethdodau os ydynt yn cael coronafeirws.

C A ddylwn i fod yn hunanynysu?

A. Mae hunanynysu'n golygu atal pob cyswllt wyneb yn wyneb am gyfnod byr o amser i ddiogelu eraill ac i atal lledaenu coronafeirws. Os oes gennych symptomau coronafeirws ac yn byw ar eich pen eich hun, mae'n rhaid i chi hunanynysu am saith diwrnod. Os ydych yn byw gydag eraill, a bod gennych chi neu nhw symptomau, mae'n rhaid i'r person â'r symptomau hunanynysu am saith diwrnod o leiaf. Mae'n rhaid i bawb arall yn eich cartref hunanynysu am 14 diwrnod o leiaf.

C Beth yw gwarchod? A ddylwn i fod yn ei wneud?

A. Mae gwarchod yn fesur i ddiogelu pobl sydd mewn perygl mawr o niwed sydd â risg uchel iawn o salwch difrifol yn sgîl coronafeirws. Mae'n golygu bod yn hynod ofalus i leihau cyswllt ag eraill, trwy aros gartref a chyfyngu ar gyswllt nad yw'n hanfodol gydag aelodau o'ch cartref. Er nad yw pobl â chlefyd Parkinson wedi eu cynnwys yn y grŵp sydd mewn perygl

mawr, efallai fod gennych broblemau iechyd neu gyflyrau eraill sy'n golygu bod eich risg yn uchel iawn. Os yw hyn yn wir, dylech fod wedi cael llythyr gan y GIG yn eich cyngori i warchod eich hun.

C Rwy'n poeni am fynd i'r ysbyty. Pa ystyriaethau ddylwn i eu gwneud?

A. Yn ystod y cyfnod ansicr hwn, mae'n ddealladwy eich bod yn teimlo'n bryderus neu'n ansicr am fynd i'r ysbyty. Os oes angen i chi fynd i'r ysbyty, bydd eich ysbyty yn cymryd camau priodol i sicrhau eich diogelwch.

Os ydych yn poeni, gall fod yn ddefnyddiol paratoi bag dros nos ymlaen llaw. Gwnewch yn siŵr eich bod y cynnwys yr eitemau canlynol:

- Eich meddyginiaeth.
- Rhestr lawn o'ch meddyginiaeth ac atchwanegiadau.
- Amserlen ddyddiol o feddyginiaeth.
- Rhestr o'ch anghenion deietegol.
- Pethau ymolchi.
- Dillad nos.
- Sliperi.
- Dillad isaf glân.
- Gwefrwr ffôn.
- Eich cerdyn rhybudd clefyd Parkinson.

Gallech hefyd ddarllen eich llyfryn **Going into hospital**

when you have Parkinson's, y gallwch ei archebu trwy ein llinell gymorth ar **0808 800 0303.**

C Rwy'n byw gyda rhywun â chlefyd Parkinson. Beth alla i ei wneud i helpu?

A. Rydym yn deall bod hwn yn gyfnod arbennig o bryderus i lawer o bobl â chlefyd Parkinson, ac i'r bobl sydd yn byw gyda nhw hefyd. Os ydych yn gofalu am rywun â chlefyd Parkinson, dylech barhau i ddilyn cyngor y llywodraeth a'r GIG, trwy aros gartref ac ymarfer hylendid da. Bydd hyn yn eu diogelu nhw ac yn lleihau eu risg o coronafeirws.

C Sut gall coronafeirws effeithio ar feddyginiaeth clefyd Parkinson?

A. Os ydych yn mynd yn sâl gyda coronafeirws, mae'n bwysig parhau i gymryd y feddyginiaeth sydd wedi ei rhagnodi ar gyfer eich clefyd Parkinson. Ni ddylech roi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth sydd wedi ei rhagnodi ar gyfer clefyd Parkinson yn sydyn, am y gall hynny achosi problemau ychwanegol. Fodd bynnag, ni fydd colli nifer fach o ddosys os ydych yn anhwylyd yn eich niweidio mewn unrhyw ffordd. Dilynwch y cyngor a roddwyd i chi gan eich gweithiwr iechyd proffesiynol bob amser, a all addasu eich tabledi neu eich dos, yn dibynnu ar eich cyflwr.



CADW MEWN CYSYLLTIAD Â PHOBL ERAILL

Ar hyn o bryd, mae llawer ohonom yn wynebu heriau gydag unigrwydd a sut i gadw mewn cysylltiad â phobl eraill.



Yr Athro Richard Brown

Yma, mae'r Athro Richard Brown, Athro Niwroseicoleg a Niwrowyddoniaeth Glinigol, yn siarad am unigrwydd, ac rydym yn archwilio'r ffordd y mae pobl eraill wedi ymdopi.

Mae unigrwydd yn bryder i lawer o bobl ar hyn o bryd. Mae unigrwydd yn iselhau ein hwyliau ac yn ein gwneud yn anhapus. Dros gyfnodau hwy, gall effeithio ar ein hiechyd corfforol a meddyliol, ac mae'n rhywbeth y mae angen i ni i gyd dalu sylw agos ato – nid yn unig i ni ein hunain, ond i bobl eraill yr ydym yn gwybod eu bod yn teimlo'n unig ar hyn o bryd.

Os ydych yn eich chael hi'n anodd byw ar eich pen eich

hun, yna mae'r cymorth y mae pobl mewn cymunedau lleol yn ei gynnig yn rhywbeth i'w ystyried.

Mewn llawer o ardaloedd, gwledig a threfol, mae pobl wedi sefydlu grwpiau cymunedol a chynlluniau gwirfoddol – o ollwng peint o laeth, i roi galwad ffôn cyfeillgar i rywun.

Mae'n werth gweld pa gyfleoedd sydd yn eich ardal chi. Efallai eich bod wedi cael taflen drwy'r post gan rywun yn lleol, neu wedi darllen am gynllun yn y papur newydd lleol. Efallai fod eich grŵp Parkinson lleol neu gymuned ffydd wedi estyn allan atoch, neu fod cymydog nad ydych



wedi siarad â nhw o'r blaen wedi cysylltu yn gofyn a oes angen unrhyw beth arnoch.

Efallai na fyddwch yn gyfforddus yn estyn allan neu'n siarad â rhywun nad ydych yn eu hadnabod. Ond hyd yn oed os yw'n teimlo'n anodd, gall dysgu byw yn y sefyllfa bresennol gynnwys newid ein harferion. Hyd yn oed os nad yw'n rhywbeth y byddem fel arfer yn ei wneud, gall codi'r ffôn a chysylltu a rhywun sydd wedi cynnig cymorth i ofyn am gefnogaeth helpu.

Os ydych yn ei chael hi'n anodd cysylltu â rhywun am gymorth, gall cynllunio ymlaen llaw sut i ddechrau'r sgwrs helpu. Paratowch sgript fer neu ychydig eiriau o'r hyn y gallech ei ddweud ar y dechrau. Gall hyn helpu i leddfu unrhyw byder.

Awgrymiadau gan gymuned Parkinson am gadw mewn cysylltiad

- Ceisiwch fynd allan gymaint ag y gallwch tra'n cadw at y canllawiau. Gall bod allan a gweld pobl eraill fod yn ffordd dda o deimlo'n llai ynysig.
- Gwnewch ymdrech i wenu a dweud helo wrth bobl. Cadwch bellter ond codwch law neu dechreuwch sgwrs os ydych yn dymuno.
- Gwnewch amser i ffonio eich ffrindiau. Nawr yw'r amser perffaith i ailgysylltu â rhywun nad ydych wedi sgwrsio â nhw am dipyn. Rhowch amser o'r neilltu i ffonio rhywun gwahanol bob dydd.
- Dywedwch helo wrth eich cymdogion dros wal neu ffens yr ardd.
- Ffordd dda o gyfarfod â'ch cymdogion yw mynd allan am 8pm ar nos lau i guro dwylo neu daro tun neu sosban â llwy bren. (Nid yn unig i'r GIG, ond i'r holl weithwyr allweddol yn cynnwys staff post, casglwyr sbwriel, gyrwyr dosbarthu a'r gwasanaethau brys).
- Derbyniwch gymorth neu gefnogaeth gan eraill fel grwpiau ffydd.

Rhifau cyswllt defnyddiol

Os ydych yn teimlo'n unig, mae pobl sydd yn gallu cynnig cymorth.

● Llinell gymorth Parkinson's UK

Ein gwasanaeth cyfrinachol sydd am ddim yn cynnig cymorth emosiynol i unrhyw un sydd wedi ei effeithio gan glefyd Parkinson.

0808 800 0303

● Silver Line

Mae'n cynnig galwadau ffôn wythnosol gan wirfoddolwr cyfeillgar a chefnogol ar gyfer pobl 60 oed ac yn hŷn.

0800 470 80 90

● Ymatebwyr Gwirfoddol y GIG

Cynllun gwirfoddol lle gall pobl eich ffonio am sgwrs gyfeillgar (Lloegr yn unig).

0808 196 3646

APWYNTIADAU YSBYTY A MEDDYGINIAETH



Efallai eich bod yn poeni am y ffordd y bydd eich apwyntiadau ysbyty a'ch meddyginiaeth yn cael eu heffeithio ar hyn o bryd. Yma, rydym yn ateb eich cwestiynau.

C Mae fy meddyginiaeth i fod cael ei adolygu ond mae fy apwyntiad wedi cael ei ganslo. Beth ddylwn i ei wneud?

Os yw eich apwyntiad wedi cael ei ganslo, meddyliwch sut rydych yn teimlo ar hyn o bryd. Mae rhai apwyntiadau i adolygu meddyginiaeth yn rhai sydd yn fater o drefn ac os ydych yn teimlo'n iach ni fyddai eich meddyginiaeth wedi cael ei newid.

Ydych chi'n teimlo'n bryderus? Cofiwch fod gorbryder yn gallu bod yn symptom o glefyd Parkinson a gall effeithio ar symptomau eraill. Gallwch ddarllen mwy am reoli eich iechyd meddwl ar dudalen 20.

Os oes gennych bryderon o hyd, dylech gysylltu â'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson dros y ffôn, neu siarad â'ch meddyg teulu am gyngor.

C Rwy'n teimlo'n bryderus am argaeledd cyffuriau. A oes cyflenwad da o stoc?

Mae Parkinson's UK mewn cysylltiad rheolaidd â'r Adran Iechyd a chwmnïau fferyllol a hyd yn hyn, rydym yn falch o ddweud bod cyflenwad da o feddyginiaethau clefyd Parkinson ar gael. Mae'n bwysig parhau i archebu eich presgripsiynau a chymryd eich meddyginiaeth fel arfer.

Gwyddom fod rhai problemau cyflenwi lleol gyda rhai meddyginiaethau. Os ydych yn cael anhawster yn cael eich meddyginiaeth, ffoniwch ein llinell gymorth ar **0808 800 0303**.

C Mae gennyf apwyntiad gyda fy ngweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn yr ychydig wythnosau nesaf, a fydd hwn yn cael ei ganslo?

Efallai fydd eich tîm gofal iechyd Parkinson yn cysylltu â chi i newid eich apwyntiad

i un dros y ffôn. Bydd hyn yn amrywio ar draws y wlad.

Mae rhai arbenigwyr, nyrsys a therapyddion Parkinson yn cael eu symud i swyddi gwahanol oherwydd coronafeirws neu efallai na fyddant yn gweithio oherwydd salwch neu am eu bod yn hunanynysu. Bydd rhai apwyntiadau yn cael eu canslo wedyn a dylai eich tîm gofal iechyd roi gwybod i chi ymlaen llaw dros y ffôn neu trwy lythyr.

C Rwyf i fod cael apwyntiad i ddechrau neu i adolygu ysgogi yn nwfn yr ymennydd (DBS) cyn bo hir. A fydd hyn yn dal i ddigwydd?

Os ydych yn cael apwyntiad fel mater o drefn i adolygu'r ffordd y mae DBS yn gweithio i chi, neu i edrych ar wefr eich batri, gallai hyn ddigwydd dros y ffôn.

Mae'n debygol y bydd pob llawdriniaeth DBS newydd yn cael ei ganslo ar hyn o bryd. Bydd eich tîm Parkinson

yn eich hysbysu a yw eich llawdriniaeth yn digwydd neu beidio. Os oes gennych unrhyw bryderon, cysylltwch â'ch nyrs Parkinson neu eich arbenigwr DBS yn uniongyrchol lle y bo'n bosibl.

C Mae gennyf apwyntiad yn ymwneud â, neu broblemau gyda, phwmp neu ben apomorffin neu bwmp Duodopa. Beth ddylwn i ei wneud?

Dylai eich tîm gofal iechyd Parkinson gysylltu â chi i roi

gwybod a yw apwyntiad wedi cael ei newid i apwyntiad dros y ffôn neu wedi cael ei ganslo.

Mae'n debygol y bydd pob meddygfa newydd i osod pypiau meddyginiaeth yn cael eu canslo ar hyn o bryd. Bydd eich tîm Parkinson yn eich hysbysu a yw eich llawdriniaeth yn digwydd neu beidio.

Os ydych yn cael unrhyw broblemau gydag apomorffin, dylech ffonio llinell gymorth APO-go ar **0844 880 1327**.

C Mae fy nyrs Parkinson wedi cael eu symud i swydd wahanol. Beth ddylwn i ei wneud os oes angen i mi siarad â rhywun?

Mae eich gwasanaeth nyrs Parkinson arferol wedi newid, gall fod ffordd arall o gysylltu â'ch nyrs am gymorth, neu efallai eu bod wedi rhoi rhif cyswllt mewn argyfwng.

Gallwch hefyd siarad â nyrs Parkinson ar ein llinell gymorth ar **0808 800 0303**.



Peidiwch â mynychu apwyntiad mewn person oni bai eich bod wedi siarad yn uniongyrchol â'ch tîm gofal iechyd ac wedi cadarnhau hyn.

Os oes gennych bryderon neu gwestiynau o hyd am eich clefyd Parkinson:

- Gallech ffonio eich arbenigwr neu nyrs Parkinson, neu siarad â'ch meddyg teulu am gyngor. Mae llawer o weithwyr gofal iechyd proffesiynol yn dal ar gael dros y ffôn.
- Gallwch ffonio llinell gymorth Parkinson yn y DU ar **0808 800 0303** i siarad ag un o'n cynghorwyr sydd wedi eu hyfforddi neu nyrs Parkinson. Gallant roi gwybodaeth a chynghor am fyw gyda chlefyd Parkinson, yn cynnwys cyngor am faterion meddygol a symptomau.

Mewn ymateb i bandemig coronafeirws, mae'r llywodraeth wedi gwneud newidiadau i'r system fudd-daliadau a chymorth cyflogaeth.

GWAITH, HAWLIAU A BUDD-DALIADAU

O fis Mawrth 2020, mae'r llywodraeth wedi gwneud sawl newid i fudd-daliadau. Bydd yr hyn y mae gennych hawl iddo a'r swm y gallwch ei hawlio yn dibynnu ar eich statws cyflogaeth a pha fudd-daliadau yr ydych eisoes yn eu derbyn.

Un o'r prif newidiadau yw bod asesiadau neu apwyntiadau wyneb yn wyneb ar gyfer pob budd-dâl wedi cael eu hatal dros dro hyd at 19 Mehefin o leiaf. Mae hyn yn cynnwys unrhyw hawliadau newydd.

Os ydych eisoes yn derbyn budd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd ac yn gwneud cais am Gredyd Cynhwysol, gallai hyn atal eich budd-daliadau presennol. Am fwy o wybodaeth a chyngor, cysylltwch â Chyngor ar Bopeth ar **03444 111 444** neu ein llinell gymorth.

C Rwyf dros oed pensiwn ac yn hawlio budd-daliadau. A fydd fy nhaliadau'n cael eu heffeithio?

A. . Ni fydd eich taliadau'n cael eu heffeithio. Hefyd, nid oes angen i chi wneud cais am Gredyd Cynhwysol. Mae hyn yn berthnasol i:

- Bensiwn y Wladwriaeth
- Lwfans Gweini
- Credyd Pensiwn
- Budd-dâl Tai
- Gostyngiad Treth Gyngor
- cymorth gyda chostau GIG

C Rwy'n derbyn Lwfans Gofalwr. A fydd hwn yn cael ei effeithio?

A. Byddwch yn dal i dderbyn Lwfans Gofalwr, hyd yn oed os byddwch yn rhoi'r gorau i ofalu am rywun â chlefyd Parkinson dros dro oherwydd:

- mae gennych chi, neu efallai fod gennych chi, coronafeirws
- rydych yn hunanynysu i osgoi coronafeirws

C Mae fy nghyflogwr yn dweud bod yn rhaid i mi fynd i'r gwaith o hyd. A oes rhaid i mi?

A. Os ydych yn teimlo na ddylech fynd i'r gwaith, neu os ydych yn poeni am y risg o heintio, mae'n bwysig eich bod yn gwybod eich hawliau.

Mae'r llywodraeth wedi cyhoeddi canllawiau am coronafeirws a chyflogaeth. Os ydych wedi gofyn i'ch cyflogwr os ydych yn gallu gweithio gartref, neu'n hawlio tâl salwch, a'u bod wedi gwrthod eich cais, gallwch gael cyngor gan linell gymorth Acas ar **0300 123 1100** neu ein llinell gymorth.

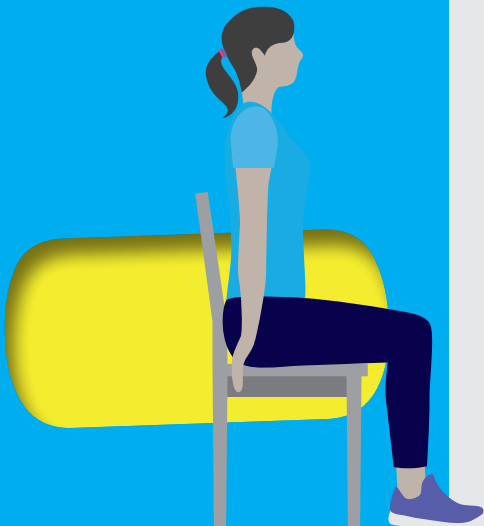
O dan ddeddfwriaeth gydraddoldeb, mae gan bobl â chlefyd Parkinson hawl i addasiadau rhesymol gan eu cyflogwr os yw eu gwaith yn cael ei effeithio gan coronafeirws.

Gall ein llinell gymorth roi gwybodaeth a chyngor am gyflogaeth a budd-daliadau. Ffoniwch **0808 800 0303** i gysylltu.

SUT I GADW'N EGNÏOL A GWNEUD YMARFER CORFF GARTREF

Mae cadw'n egnïol a gwneud ymarfer corff yn dal yn bwysig i'n hiechyd a'n lles meddwl. Mae'n arbennig o dda i chi os oes gennych glefyd Parkinson.

Yma, rydym wedi rhoi rhai o'r ymarferion gorau gyda'i gilydd i'ch helpu i gadw'n egnïol gartref os oes gennych glefyd Parkinson. Os ydych yn dymuno, gallwch dynnu'r wybodaeth yma allan a'i chadw ar wahân.



Ydw i'n gallu gwneud yr ymarferion i gyd?

Os ydych yn ffit ac yn iach a bod eich symptomau clefyd Parkinson yn ysgafn, ewch am yr ymarferion sefyll. Dechreuwch yn ysgafn cyn datblygu i gyflymder mwy egnïol.

Os ydych wedi cael clefyd Parkinson ers amser hir, neu os yw eich symptomau'n fwy cymhleth, gwnewch yr ymarferion eistedd i'ch cadw'n ystwyth ac yn egnïol.

Os oes gennych gyflyrau iechyd sylfaenol (ee problemau'r galon, problemau anadlu, diabetes, problemau'r cymalau), dylech gysylltu â'ch meddyg teulu cyn dechrau unrhyw ymarferion newydd.

Sut wyf yn dechrau arni?

Cyn i chi ddechrau unrhyw ymarfer corff penodol, gwnewch yn siŵr bod eich gofod byw yn ddiogel ac yn gyfforddus ar gyfer y gweithgaredd.

- » Symudwch garthenni rhydd a dodrefn diangen er mwyn gwneud digon o le.
- » Gwnewch yn siŵr bod tymheredd eich ystafell yn gyfforddus – peidiwch â gwneud ymarfer corff mewn ystafell sydd yn rhy boeth.

Agorwch ffenestr os oes angen.

- » Gwnewch yn siŵr bod eich esgidiau ac unrhyw offer yr ydych yn ei ddefnyddio mewn cyflwr da ac yn iawn ar gyfer y gweithgaredd.
- » Cofiwch gadw unrhyw feddyginiaeth neu anadlwyr pwysig yn agos.
- » Cadwch ffôn neu ffôn symudol yn agos rhag ofn bydd argyfwng.
- » Peidiwch anghofio yfed dŵr. Gallwch golli tua un litr a hanner o hylif bob awr o wneud ymarfer corff dwys, felly yfwch ddŵr cyn, yn ystod ac ar ôl sesiwn.

Mae hefyd yn bwysig paratoi eich corff trwy wneud ymarferion cynhesu. Os ydych yn gallu, ffordd dda o ddechrau yw trwy gerdded yn eich unfan. Bydd hyn yn gwneud i chi anadlu'n gyflymach ac yn ddyfnach, yn gwneud i'ch corff deimlo'n gynhesach, ac yn gwneud i chi chwysu ychydig. Daliwch ymlaen i gadair gadarn os oes angen.

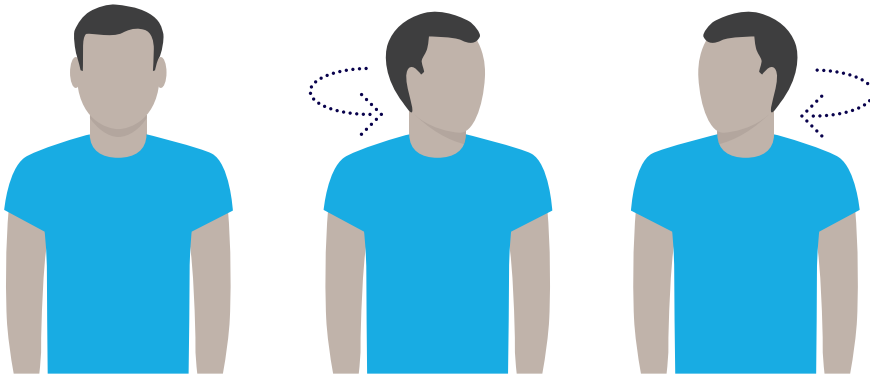
Gallwch hefyd gamu tra'n eistedd i gynhesu'r corff. Gwnewch yn siŵr eich bod yn symud eich breichiau yn ogystal â'ch coesau.

YMESTYN

Dechreuwch eich diwrnod gyda'r rhain i'ch helpu i lacio eich corff. Gall unrhyw un â chlefyd Parkinson roi cynnig arnynt.

CYLCHDROI'R GWDDF TRA'N EISTEDD

Bydd y rhain o gymorth i chi gadw eich gwddf yn symud a'i atal rhag mynd yn stiff.



- » Eisteddwch ar gadair gadarn, gyda'ch ysgwyddau wedi eu gwthio am i lawr, gan edrych yn syth ymlaen.
- » Yn araf, throwch eich pen tuag at eich ysgwydd chwith. Daliwch i lawr am bump eiliad cyn dychwelyd i'r safle cychwynnol.
- » Ailadroddwch ar yr ochr dde.
- » Gwnewch dri cylchdro bob ochr

YMESTYN Y BREICHAU TRA'N EISTEDD

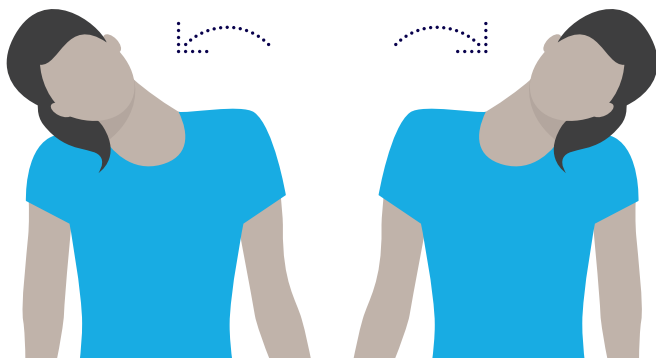
Bydd y rhain o gymorth i chi ymestyn eich breichiau yn ogystal â'ch brest a'ch cefn.

- » Dechreuwch gyda'ch breichiau wrth eich ochr.
- » Codwch eich breichiau uwch eich pen, gyda'r penliniau yn syth a'r dwylo tuag lled yr ysgwyddau.
- » Cadwch y safle hwn am bum eiliad cyn ymlacio trwy ddod â'ch breichiau i lawr.
- » Ailadroddwch dair gwaith.



PLYGU'R GWDDF TRA'N EISTEDD

Un arall da ar gyfer rhyddhau cyhyrau tynn y gwddf.



- » Dechreuwch yn yr un safle â'r ymarfer 'cylchdroi'r gwddf tra'n eistedd'.
- » Yn araf, gwyrwch eich pen i'r dde, gan gadw'r ddwy ysgwydd wedi eu gwthio i lawr. Cadwch y safle am bum eiliad cyn dychwelyd i'r safle cychwynnol.
- » Ailadroddwch ar yr ochr arall.
- » Gwnewch dri gwyriad ar bob ochr.

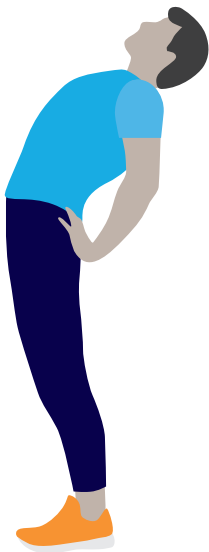
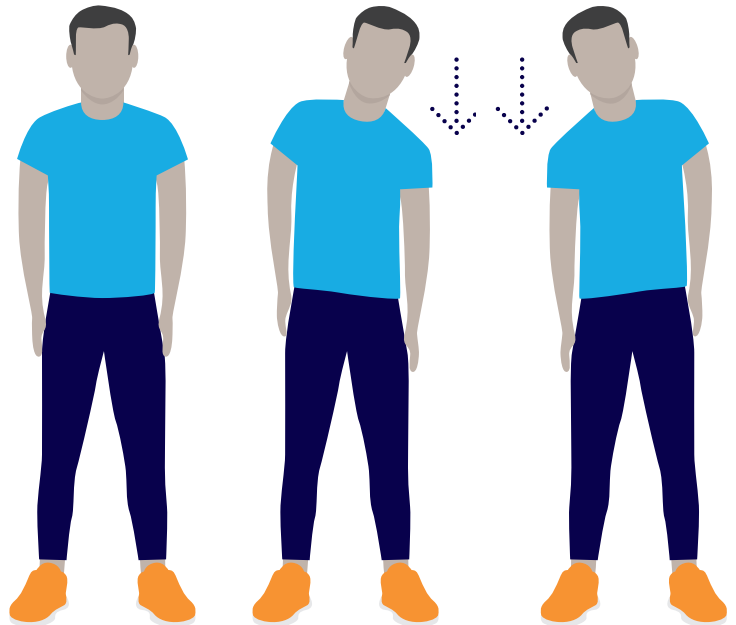
YMESTYN TRA'N SEFYLL

Ar gyfer y rhain, os ydych yn ansicr am eich cydbwysedd, daliwch ymlaen i arwyneb cadarn neu safwch gerllaw'r wal os oes angen. Os nad ydych yn gallu eu gwneud yn ddiogel wrth sefyll, gallwch wneud yr un ymarfer tra'n eistedd ar gadair gadarn.

PLYGU I'R OCHR

Mae'r rhain yn dda ar gyfer llacio'r cyhyrau ar ochr eich corff.

- » Sefwch yn syth gyda'ch traed lled eich cluniau a'ch breichiau wrth eich ochr.
- » Llithrwch eich braich chwith i lawr eich ochr mor bell ag y mae'n gyfforddus, nes eich bod yn teimlo'r estyniad ar yr ochr gyferbyniol. Dalwch yr estyniad am bum eiliad cyn gwneud eich corff yn syth unwaith eto.
- » Ailadroddwch gyda'ch braich dde i lawr yr ochr dde.
- » Gwnewch dri estyniad i lawr bob ochr.



BWÂU'R CORFF

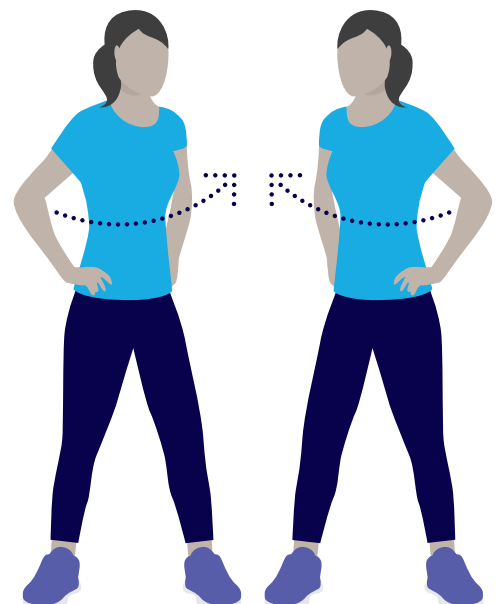
Mae'r rhain yn ffordd hyfryd o ymestyn yr asgwrn cefn a dod allan o safle eistedd crwm.

- » Dechreuwch yn yr un safle â'r ymarfer 'plygu i'r ochr', ond rhowch eich dwylo (neu un llaw) ar waelod y cefn (lle mae eich asgwrn cefn yn plygu am i mewn).
- » Yn araf, crymwch eich asgwrn cefn am yn ôl, tynnwch eich ysgwyddau yn ôl a chodwch eich pen – PEIDIWCH â'i daflu yn ôl.
- » Daliwch am bum eiliad tra'n cymryd anadl ddofn i mewn, yna anadlu allan wrth i chi ddychwelyd i'r safle cychwynnol.
- » Gwnewch dri bwa.

TROI'R CORFF

Bydd y rhain yn gwneud i'ch canol symud, gan weithio cyhyrau eich abdomen yn ogystal â chyhyrau eich cefn.

- » Dechreuwch yn yr un safle â'r ymarfer 'plygu i'r ochr', ond rhowch eich dwylo ar eich cluniau, neu plygwch eich breichiau ar draws eich brest.
- » Yn araf, trowch eich pen a'ch ysgwyddau mor bell i'r chwith ag y gallwch. Daliwch am bum eiliad cyn dychwelyd i'r safle cychwynnol.
- » Ailadroddwch ar y dde.
- » Gwnewch dri cylchdro ar bob ochr.



YMARFERION SOFFA

Ar gyfer y rhain bydd angen watsh amseru, neu gloc ag ail law, wrth i chi wneud pob ymarfer am 30 eiliad. Gorffwyswch am funud rhwng pob ymarfer. Unwaith y byddwch yn hyderus yn eu gwneud, ailadroddwch y set gyfan o ymarferion gyda saib rhwng pob un.

DIPIAU SOFFA

Bydd y rhain yn helpu i gryfhau eich breichiau a'ch torso.

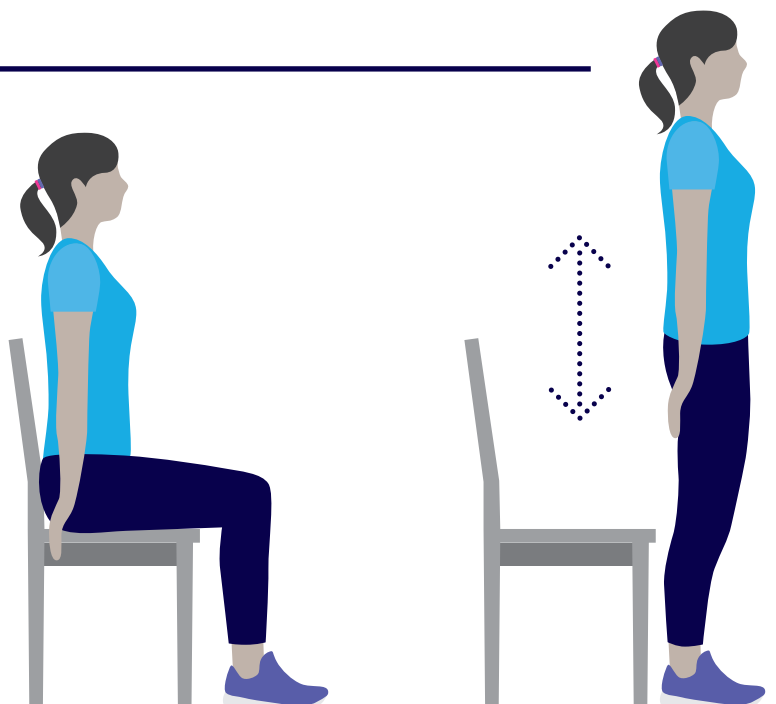


- » Eisteddwch ar ymyl y sofa a daliwch ymlaen i'r ymyl gerllaw eich cluniau. Dylai eich coesau fod yn lled syth, a'ch traed wedi eu gosod lled eich cluniau gyda'r sawdlau yn cyffwrdd y llawr. Edrychwch yn syth ymlaen gyda'ch gên i fyny.
- » Pwyswch gledrau eich dwylo i lawr ar y sofa i godi eich corff i fyny, yna symudwch ymlaen yn ddigon pell fel bod eich pen-ôl oddi ar ymyl y gadair.
- » Gostyngwch eich hun gan ddefnyddio eich breichiau.
- » Yn araf, gwthiwch eich hun i fyny ac yn ôl i'r safle cychwynnol ac ailadroddwch.

SGWATIAU SOFFA/CADAIR

Ymarfer gwych ar gyfer cryfder a symudedd y coesau.

- » Eisteddwch yn syth, a symudwch tuag at flaen y sofa gyda'ch pen-ôl yn dal yn llawn ar y sedd.
- » Gwthiwch i fyny i safle sefyll, gan ddefnyddio cymorth ar gyfer cydbwysedd os oes angen.
- » Yn araf, pwyswch ymlaen, er mwyn eistedd yn ôl i lawr mewn ffordd wedi ei reoli.



CODI'R COESAU

Bydd y rhain hefyd yn gwella cryfder a sefydlogrwydd y coesau pan fyddwch ar eich traed.



- » Eisteddwch tuag at flaen y sofa. Rhowch eich dwylo y naill ochr i chi, a'ch traed gyda'i gilydd ar y llawr.
- » Codwch eich coesau o'ch pen-glin mor uchel â phosibl nes eu bod gyfochr â'ch cluniau. Gwnewch un goes ar y tro os yw hyn yn haws.
- » Yn araf, rhowch eich coesau i lawr nes bod eich traed bum centimetr (dwy fodfedd) o'r llawr ac ailadroddwch. I'w wneud yn haws, gallwch adael i'ch traed gyffwrdd â'r llawr.

DRINGWYR SOFFA

Bydd y rhain yn gwneud i'ch calon guro ac maent yn wych ar gyfer hyblygrwydd.



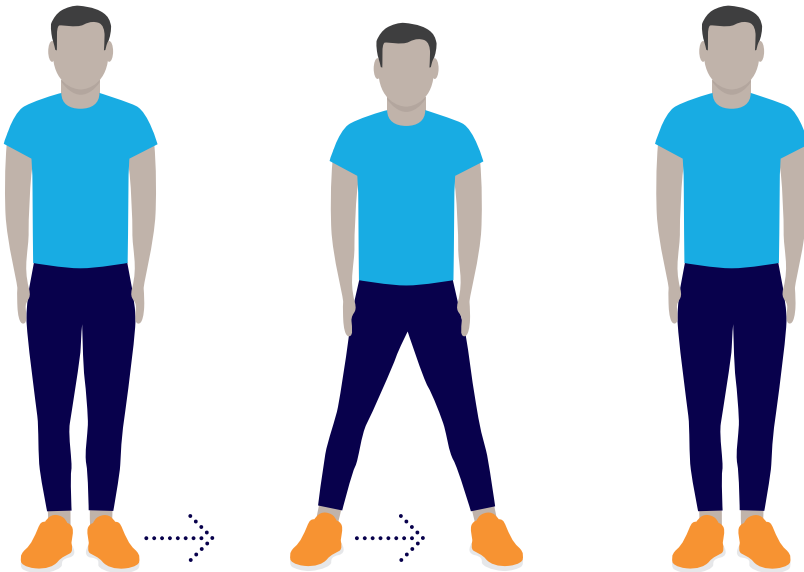
- » Rhowch eich dwylo ar y sofffa, yna sythwch eich coesau yn syth y tu ôl fel eich bod ar ongl yn erbyn y sofffa.
- » Yn araf, codwch eich pen-glin tuag at eich brest mewn llinell syth, yna'i roi i lawr unwaith eto. Gwnewch hyn gyda'r ddwy goes am yn ail.
- » I weithio eich cyhyrau lletraws (y cyhyrau ar ochr eich abdomen), codwch eich coes tuag at y penelin cyferbyniol yn araf ac mewn ffordd sydd wedi ei reoli.

YMARFERION CYDBWYSEDD

Bydd yr ymarferion hyn yn gweithio'r cyhyrau sy'n eich cynorthwyo wrth i chi symud a'ch cadw'n sefydlog ar eich traed.

CERDDED I'R OCHR

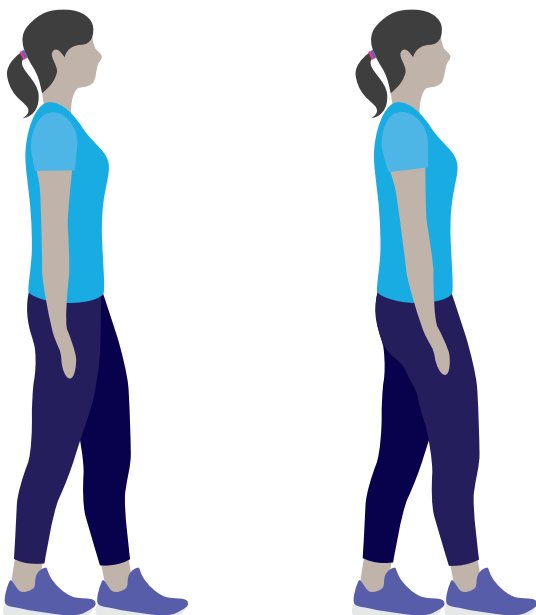
Mae hyn yn wych ar gyfer gweithio'r glun allanol a chyhyrau'r cluniau ac ar gyfer ymledu eich camau.



- » Safwch gyda'ch traed gyda'i gilydd. Cymerwch gam mawr i'r ochr, gan symud un droed allan i'r ochr, ac yna dod â'ch troed arall i mewn.
- » Dylech osgoi gostwng eich cluniau wrth i chi gamu.
- » Os oes gennych le, cymerwch bum cam o un pen yr ystafell i'r llall.
- » Ailadroddwch hyn 10 gwaith.

CERDDED O'R SAWDL I FYSEDD Y TRAE

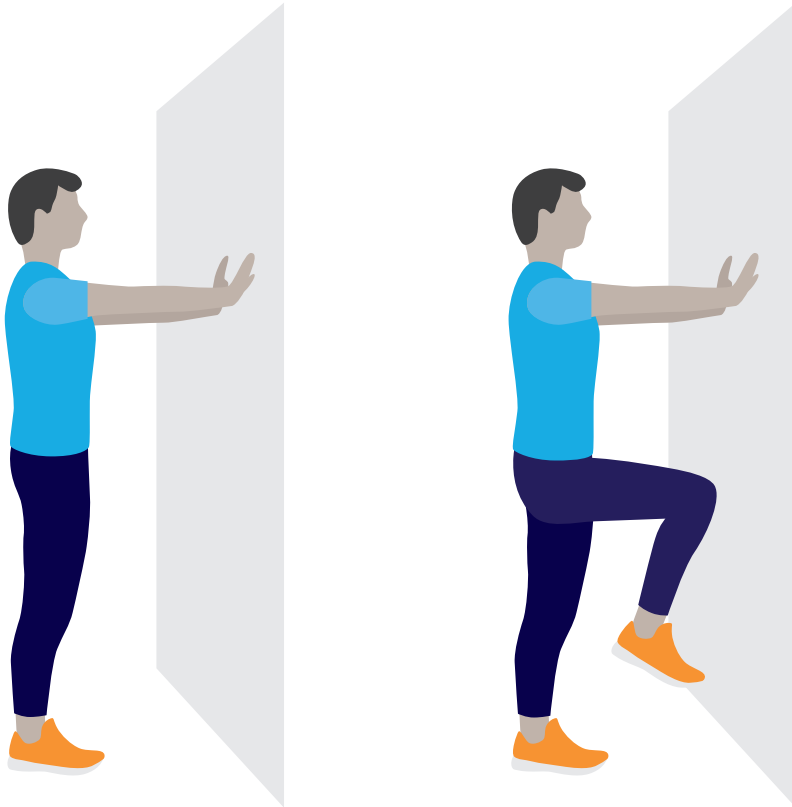
Mae'r ymarfer yma'n heriol – gwnewch yn siŵr eich bod yn ei wneud gan ddefnyddio wal neu gadair ar y dechrau.



- » Sefwch yn syth a rhowch eich troed dde ar y llawr yn union o flaen bysedd eich troed chwith. Daliwch ymlaen i gefn cadair gadarn am sefydlogrwydd neu defnyddiwch wal i gael cydbwysedd nes i chi gael y safle'n gywir.
- » Pan fyddwch yn barod, gollyngwch yr arwyneb sy'n eich cefnogi ac yna camwch ymlaen, gan roi eich troed chwith ar y llawr yn syth o flaen bysedd eich troed dde.
- » Gwnewch yn siŵr eich bod yn dal i edrych ymlaen drwy'r amser, a defnyddiwch yr arwyneb sy'n eich cefnogi i'ch cadw'n sefydlog os oes angen.
- » Ceisiwch gymryd o leiaf pum cam. Wrth i chi wneud cynnydd, symudwch oddi wrth y wal, neu rhowch eich dwylo ar eich cluniau.

SEFYLL AR UN GOES

Bydd gwneud yr ymarfer hwn o gymorth i chi pan fyddwch yn gorfod sefyll am gyfnod ychydig yn hwy neu ar un goes. Gallai hyn gynnwys dringo'r grisiau, camu ar y palmant, neu dros byllau dŵr.

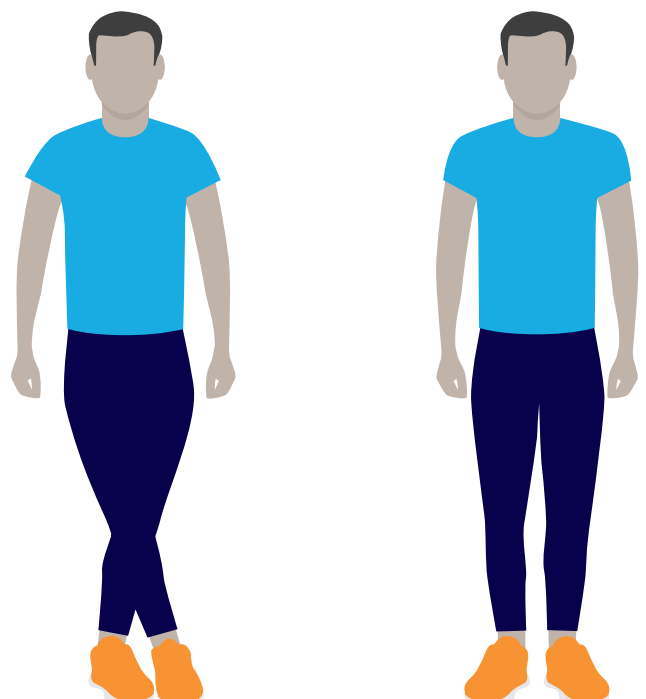


- » Sefwch yn wynebu'r wal, gyda'ch breichiau wedi eu hymestyn a blaenau eich bysedd yn cyffwrdd â'r wal.
- » Codwch eich coes chwith, gan gadw eich cluniau ar yr un lefel gan blygu eich coes gyferbyniol ychydig.
- » Rhowch eich troed yn ôl ar y llawr yn araf. Daliwch am bump i 10 eiliad a gwneud tri o'r rhain bob ochr.
- » I wneud hyn yn fwy anodd, symudwch i ffwrdd o'r wal ac ymestyn eich breichiau o'ch blaen.

SYMUDIAD GWINWYDDEN

Mae'r ymarfer hwn yn cyfuno cydlynu a sefydlogrwydd.

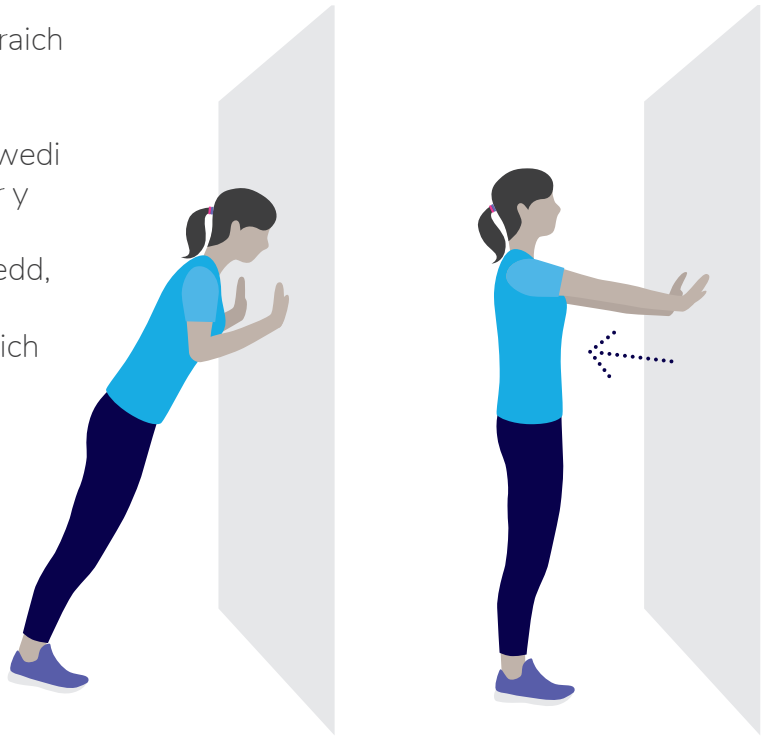
- » Dechreuwch trwy groesi eich troed dde dros eich troed chwith.
- » Dewch â'ch troed chwith i mewn i ymuno â hi. Ceisiwch wneud pum cam croes ar bob ochr.
- » Os oes angen, rhowch flaenau eich bysedd yn erbyn wal am sefydlogrwydd. Y lleiaf y cam, y mwyaf y byddwch yn gweithio ar eich cydbwysedd.



GWTHIO I FYN Y WAL

Mae'r rhain yn datblygu cryfder y breichiau a rhan uchaf y corff.

- » Sefwch o flaen wal, ychydig yn fwy na hyd braich i ffwrdd, gyda'ch traed lled eich ysgwyddau.
- » Dewch â'ch dwylo i fyny i uchder eich ysgwyddau. Gan bwyso ymlaen ar freichiau wedi eu hystemyn, rhowch eich dwylo'n wastad ar y wal, hefyd lled eich ysgwyddau.
- » Anadlwch i mewn a phlygwch eich penelinoedd, gan ostwng y corff tuag at y wal. Yn ystod y symudiad hwn, canolbwyntiwch ar dynhau eich cyhyrau o amgylch eich canol a'ch pen-ôl i gynnal safle syth, cryf o'r corff.
- » Arhoswch am un eiliad ac yna, wrth i chi anadlu allan, gwthiwch oddi ar y wal gyda'ch breichiau, gan gadw eich dwylo ar y wal.
- » Cadwch eich traed yn wastad ar y llawr. Os bydd eich sawdlau yn dod oddi ar y llawr, symudwch ychydig yn agosach at y wal.



AWGRYMIADAU DYDDIOL DEFNYDDIOL

Dyma awgrymiadau defnyddiol ar gyfer bod yn egniol gartref. Gall dod o hyd i rywbeth hwyliog sydd yn cyd-fynd â'ch bywyd helpu i gryfhau cyhyrau, cynyddu lefelau hapusrwydd a gwella cydbwysedd ac ystum. Mae defnyddio symudiad a gweithgaredd corfforol yn ffordd wych o rannu eich diwrnod a chadw'n heini.



Codwch eich sawdlau wrth olchi'r llestri.



Rhowch y golch allan yn hytrach na defnyddio'r sychwr dillad.



Sefwch i gymryd galwadau ffôn neu negeseuon testun.



Dawnsiwch tra'n gwisgo, yn gwneud diod neu bryd o fwyd.



Gwnewch hyrddiadau i'r ochr tra'n brwsio eich dannedd.



Defnyddiwch duniau neu boteli fel pwysau i ymarfer y cyhyrau deuben.



Mae llawer o bobl yn mynd ar-lein ar hyn o bryd i wneud eu tasgau dyddiol. Ond os ydych yn newydd i'r rhyngwrwyd, efallai fydd rhai agweddau o wneud hyn yn ddryslyd, yn eich llethu neu'n anodd eu gwneud. Dyma ein hawgrymiadau ar gyfer mynd ar-lein.

Dechrau arni

Cyn mynd ar-lein, mae'n werth ystyried yr hyn sydd ei angen arnoch o'r rhyngwrwyd, a pha fath o gyfrifiadur neu ddyfais fyddai orau i chi a'ch anghenion gwybodaeth a hygyrchedd.

Bydd angen naill ai cyfrifiadur pen desg, gliniadur neu ddyfais sgrin gyffwrdd, fel ffôn symudol neu gyfrifiadur llechen.

Sut gallaf elwa ar y rhyngwrwyd?

Mae mynd ar-lein yn ddefnyddiol ar gyfer llawer o bethau. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Chwilio am wybodaeth a chymorth am glefyd Parkinson a coronafeirws, a'r newyddion diweddaraf.
- Creu cyfrif ebost.
- Rheoli tasgau dyddiol, fel siopa ar-lein a thalu biliau, sydd yn gallu bod yn ddefnyddiol os yw eich symudedd yn gyfyngedig neu os ydych yn byw mewn ardal bellennig.
- Cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a theulu, a rhannu eich profiadau gydag eraill sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson trwy wefannau'r cyfryngau cymdeithasol (yn cynnwys Facebook a Twitter) a chymunedau cymorth, fel fforwm trafodaethau ar-lein Parkinson's UK (parkinsons.org.uk/forum)

- Gwneud galwadau fideo i gadw mewn cysylltiad â phobl wyneb yn wyneb. Gallwch wneud galwadau am ddim dros y rhyngwrwyd gan ddefnyddio llwyfannau fel Skype neu Google Hangouts.
- Gwneud neu newid apwyntiadau gyda'ch meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol. Efallai fod eich meddygfa hefyd yn cynnig ymgynghoriadau ar-lein. Cysylltwch â'ch meddygfa am fwy o fanylion.

Gofynnwch am gymorth gan bobl eraill

Os oes gennych ddiddordeb yn canfod mwy ynghylch sut i ddefnyddio'r rhyngwrwyd, neu os ydych wedi bod yn cael anhawster yn gwneud tasgau penodol ar-lein, gallai gofyn i ffrind neu aelod o'r teulu eich cynorthwyo neu roi awgrymiadau i chi helpu.

Gwefannau dibynadwy

Mae llawer o wybodaeth am glefyd Parkinson a coronafeirws ar y rhyngwrwyd – ond nid yw'r cyfan yn ddibynadwy nac wedi ei ddiweddarau. Rydym yn argymhell y safleoedd canlynol:

- Gwefan Parkinson's UK parkinsons.org.uk
- Canllawiau'r Llywodraeth www.gov.uk/coronavirus

RHEOLI EICH IECHYD MEDDWL

Mae llawer o bobl yn teimlo'n fwy pryderus, yn dioddef o orbryder neu'n isel ar hyn o bryd. Fe wnaethom siarad ag arbenigwyr am y ffordd orau o reoli eich iechyd meddwl.

Mae'r seicolegwyr clinigol Andrew Paget a Jennifer Foley yn rhannu eu hawgrymiadau ar gyfer gofalu am eich lles meddwl.



Andrew Paget a Jennifer Foley

AWGRYM Creu trefn

Meddyliwch am eich trefn arferol a chadwch at hyn gymaint â phosibl. Er enghraifft, ceisiwch godi, gwisgo a bwyta yr un amser bob dydd. Gall cynlluniwr dyddiol eich helpu i wneud hyn. Mae cadw at drefn yn cynnal teimlad o normalrwydd. Gall hefyd eich helpu i gadw'n brysur a thynnu eich sylw oddi ar feddwl yn ormodol am bethau eraill.

AWGRYM Cadw mewn cysylltiad â phobl pa bynnag ffordd y gallwch

Mae'n bwysig cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau. Darllenwch fwy ar dudalen 6.

AWGRYM Bod yn ymwybodol o'ch ffynonellau gwybodaeth a faint rydych yn gwyllo'r newyddion

Gallwn bellach gael newyddion a gwybodaeth yn barhaus o sawl man gwahanol. Efallai bydd rhai pethau y byddwch yn eu darllen neu'n clywed amdanynt yn eich poeni, eich llethu neu, mewn rhai achosion, yn gamarweiniol, felly mae'n bwysig ystyried

hyn. Os yw'r newyddion yn eich gwneud yn bryderus, ystyriwch gyfyngu ar yr hyn yr ydych yn ei wyllo, ei ddarllen neu'n gwrando arno. Neu penderfynwch edrych ar y newyddion unwaith y dydd yn unig, er enghraifft.

AWGRYM Bod yn egnïol

Mae bod yn egnïol yn bwysig ar gyfer lles meddwl a chorfforol (darllenwch fwy ar dudalen 11). Gall treulio amser ar ystod o weithgareddau eich ysgogi mewn ffyrdd gwahanol. Gall canolbwyntio ar weithgareddau fod yn ddefnyddiol yn tynnu eich sylw hefyd.

AWGRYM Gofalu am eich iechyd meddwl

Mae'n naturiol poeni ar hyn o bryd. Siaradwch â phobl am y ffordd y maent yn teimlo. Trwy rannu eich pryderon, gallwch gael sicrwydd nad ydych ar eich pen eich hun. Os ydych yn teimlo'n bryderus iawn neu'n meddwl eich bod yn dioddef o iselder, dylech gysylltu â'ch meddyg teulu neu nyrs Parkinson.

Cyflwynwyd eich cwestiynau am les meddwl i'r Athro Richard Brown, Athro mewn Niwroseicoleg a Niwrowyddoniaeth Glinigol.

C Mae gennyf orbryder ac yn ei chael hi'n anodd ei reoli ar hyn o bryd. A oes gennych chi unrhyw awgrymiadau?

A. Pan fyddwch yn canfod eich bod mewn rhigol o boeni, arhoswch, ysgrifennwch eich pryder i lawr ac yna dod o hyd i rywbeth arall i ganolbwyntio arno. Gall ysgrifennu'r pryder i lawr helpu i dawelu eich meddwl a gallwch ddod yn ôl ato yn nes ymlaen.

Trefnwch un neu ddau 'amser poeni' yn ystod y dydd i eistedd i lawr, cau eich llygaid a gwneud eich hun i boeni am y pethau yr ydych wedi eu hysgrifennu i lawr. Efallai fod hyn yn ymddangos yn rhyfedd, ond mae'n helpu i reoli'r pryder ar adegau eraill. Gall fod yn anodd poeni yn fwriadol ac efallai y gwelwch nad yw eich pryderon mor wael pan fyddwch yn dod yn ôl atynt yn nes ymlaen. Mae gallu gwneud hyn yn sgil, ond po fwyaf y byddwch yn ymarfer, bydd yn dod yn haws. Gall yr ymarfer hwn fod yn arbennig o ddefnyddiol os ydych yn poeni wrth geisio mynd i gysgu.

Mae llawer o bryder yn seiliedig ar 'beth os' nad oes unrhyw ateb iddynt. Gall fod yn ddefnyddiol chwilio am atebion yn lle hynny. Er enghraifft, os ydych yn poeni am anwylyn nad ydych yn gallu eu gweld ar hyn o bryd, gallech eu ffonio.

C Rwy'n ofalwr i rywun â chlefyd Parkinson. Rwyf eisiau bod yn gadarnhaol, ond rwy'n gweld y sefyllfa hon yn anodd. Beth alla i ei wneud?

A. Mae'n ddefnyddiol cydnabod bod hwn yn gyfnod anodd ac eithriadol. Felly byddwch yn gadarnhaol pan fyddwch yn gallu gwneud, ond peidiwch â theimlo gorfodaeth i wneud hynny drwy'r amser. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol meddwl am bethau y gallwch eu gwneud sydd yn gadarnhaol yn hytrach na chael agwedd gadarnhaol yn unig. Er enghraifft, gallech wneud rhywfaint o arddio, neu gael sgwrs gyda ffrind ar y ffôn. Efallai fod y person yr ydych yn gofalu amdanynt yn rhannu eich pryderon, felly mae bod yn agored gyda'ch gilydd yn bwysig.

C Mae gennyf orbryder ac iselder ac yn ei chael hi'n anodd rheoli fy hwyliau. Beth alla i ei wneud?

A. Mae'n bwysig cydnabod pan fyddwch yn dechrau teimlo'n isel a chymryd camau i'ch atal rhag teimlo'n waeth. Er enghraifft, gallech ffonio ffrind a chael sgwrs fer, neu wrando ar ddarn o gerddoriaeth yr ydych yn ei fwynhau. Os ydych yn teimlo bod eich symptomau yn mynd yn fwy anodd i'w rheoli, siaradwch â'ch arbenigwr, nyrs Parkinson neu eich meddyg teulu am gyngor. Mae llawer o weithwyr gofal iechyd proffesiynol yn dal ar gael dros y ffôn.

Gall ein llinell gymorth gefnogi unrhyw un â chlefyd Parkinson, eu teulu neu eu ffrindiau. Ffoniwch **0800 800 0303** i gysylltu.



ATEB EICH CWESTIYNAU GOFAL



Ian Adams

Mae Ian Adams, Cyngorydd Gofal Parkinson's UK, yn ateb rhai o'r cwestiynau cyffredin a ofynnir iddo am ofal.

C Rwy'n poeni na fydd fy ngweithiwr gofal cartref yn gallu ymweld â mi os ydynt yn sâl neu'n hunanynysu. Beth fyddai'n digwydd wedyn?

A. Os nad yw eich gweithiwr gofal cartref yn gallu ymweld â chi, dylai eich asiantaeth gysylltu i roi gwybod i chi a hefyd a ydynt yn gallu anfon rhywun arall atoch. Os nad ydynt yn gallu darparu gofalwr ar eich cyfer, dylech gysylltu â Chymdeithas Gofal Cartref y DU ar **020 8661 8188** neu eich adran gwasanaethau cymdeithasol lleol am gymorth amgen.

C Fy ngwraig yw fy ngofalwr. Beth fydd yn digwydd os bydd hi'n cael coronafeirws ac yn methu gofalu amdanaf?

A. Os bydd hyn yn digwydd a bod angen gofal arnoch, dylech gysylltu â'r adran gwasanaethau cymdeithasol

leol. Dylech esbonio eich bod yn hunanynysu, er mwyn i unrhyw ofalwyr sydd yn dod i'ch cartref gymryd y camau diogelu cywir. Os oes rhaid i chi dderbyn gofal yn y sefyllfa hon, mae'r ddeddfwriaeth yn dweud na ddylech fod yn waeth eich byd yn arinnol am eich bod yn gorfod trefnu gofal amgen.

C Weithiau mae fy nghymydog yn helpu i ofalu amdanaf. A ydynt yn gallu parhau i wneud hynny i mi?

A. Ydyn, maent yn gallu gwneud hyn – darparu gofal ar gyfer rhywun arall yw un o'r rhesymau dros ganiatáu i rywun adael eu cartref. Os bydd rhywun yn dod i mewn i'ch cartref, dylent olchi eu dwylo pan fyddant yn cyrraedd ac unwaith eto pan fyddant yn gadael. Os yn bosibl, dylech geisio cadw pellter o ryw ddwy fetr (chwe throedfedd) rhyngoch

chi â'r person sy'n eich helpu. Os ydynt yn dod â siopa neu bresgripsiwn i chi, gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi eich dwylo ar ôl ymdrin â'r nwyddau.

C **Rwy'n ofalwr ac rwy'n flinedig iawn. A oes cymorth ar gael unrhyw le?**

A. Mae'n bwysig gofalu am eich iechyd corfforol a meddyliol yn arbennig ar adeg pan fyddwch yn gwneud tasgau ychwanegol ar gyfer y person yr ydych yn gofalu amdanynt. Os ydych yn methu yn gorfforol gwneud agweddau ar ofal, cysylltwch â'ch gwasanaeth cymdeithasol lleol sydd yn gallu trefnu cymorth. Gall eich cymdeithas gofalwyr lleol eich helpu i wneud hyn (cysylltwch â'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr ar **0300 772 9600** i gael manylion grwpiau yn eich ardal). Gall yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr a Carers UK (**0808 808 7777**) hefyd roi cymorth emosiynol i chi.

C **Rwyf yn derbyn taliadau uniongyrchol i gyflogi cynorthwyywyr personol. Sut gallaf gael yr offer amddiffynnol cywir ar eu cyfer a beth sy'n digwydd os ydynt yn gorfod hunanynysu?**

A. Gall arweiniad ynghylch offer amddiffynnol personol fod yn gymhleth. Dylech gysylltu â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol lleol fydd yn gallu eich cynghori. Os yw eich cynorthwydd personol

“ Darparu gofal ar gyfer rhywun arall yw un o'r rhesymau sydd yn caniatáu i rywun adael eu cartref. ”

yn methu gofalu amdanoch, gall eich adran gwasanaethau cymdeithasol lleol neu gynllun broceriaeth gofal drefnu gofal arall ar eich cyfer.

C **Mae fy mherthynas i fod cael eu rhyddhau o'r ysbyty, ond rwyf yn poeni na fydd ganddynt becyn gofal yn ei le. A oes unrhyw beth y gallaf ei wneud?**

A. Dylech siarad â'r tîm rhyddhau o'r ysbyty sydd â dyletswydd gofal i drefnu unrhyw ofal sydd ei angen. Efallai y byddwch hefyd yn dymuno cysylltu ag asiantaethau gofal neu gartrefi gofal eich hun, yn arbennig os byddwch yn hunanariannu.

Mewn rhai ardaloedd o'r DU, mae'r argyfwng coronafeirws yn golygu y gellir rhyddhau yn gyflymach nag arfer ac y bydd oedi gydag asesiadau gofal, gyda'r GIG yn ariannu'r gofal yn y cyfamser. Mae'n hanfodol eich bod yn trafod gyda'r ysbyty y math cywir o ofal heb oedi.

Am gymorth neu fanylion pellach, cysylltwch â'n llinell gymorth ar **0808 800 0303**.

C **Mae fy mherthynas mewn cartref preswyl. Beth mae'r cartrefi gofal yn ei wneud i leihau'r perygl o'r preswylwyr yn cael coronafeirws?**

A. Dylech gysylltu â'r cartref gofal i ganfod pa gamau y maent yn eu cymryd. Mae staff yn gwisgo mwy o gyfarpar diogelu personol nag y byddent fel arfer ac mae llawer o gartrefi wedi atal ymweliadau gan y teulu. Yn ddiweddar, mae'r llywodraeth wedi cyhoeddi arweiniad i gartrefi gofal i ddiogelu'r preswylwyr. Er enghraifft, os yw achosion yn cael eu nodi, mae'n rhaid i'r cartref wneud trefniadau penodol ar gyfer y preswylwyr sydd wedi eu heffeithio, fel dyrannu staff penodol i breswylwyr fel nad yw pobl eraill yn cael eu rhoi mewn perygl.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am ofal, gall ein llinell gymorth (**0808 800 0303**) ddarparu gwybodaeth a chynghori ar bob agwedd ar iechyd a gofal cymdeithasol, a chymorth emosiynol.

GOFALU MEWN ARGYFWNG

Mae Jane yn gofalu am ei gŵr, sydd wedi byw gyda chlefyd Parkinson ers 40 mlynedd. Yma, mae'n rhannu ei phrofiadau o fod yn ofalwr pan mae pawb yn gorfod aros gartref.



Roedd yr ychydig wythnosau cyntaf gartref yn arbennig o anodd. Nid wyf yn gallu dianc rhag clefyd Parkinson yn y tŷ o gwbl – rwyf bob amser yn gallu clywed dyscinesia fy ngŵr, rwyf yn gwrando allan drwy'r amser amdano'n cwmpo, ac yn dal i orfod darparu ar gyfer ei anghenion sylfaenol.

Rwy'n poeni bob amser yr wyf yn gorfod mynd allan am fwyd ac yn mynd yn nes ymlaen yn y dydd pan mae'n dawelach. Mae'r ofn o gael coronafeirws a methu gofalu am fy ngŵr neu'n waeth, ei drosglwyddo iddo, yn brofiad brawychus parhaus.

Yn ystod y dydd, rwy'n gwrando ar Classic FM. Mae'n fy nhawelu ac yn newid braf o'r newyddion. Os wy'n teimlo dan straen, rwyf yn dawnso o amgylch fy nghegin i sioe radio cymunedol fy ngŵr. Rwy'n cyfrif hynny fel rhan o wneud ymarfer corff ynghyd ag ymarferion ymestyn ioga pan fyddaf yn codi. Mae cerdded cymedrol yn helpu hefyd ond rwy'n ymwybodol o'r nifer gynyddol o bobl o amgylch ylle.

Rwyf wedi bod yn mynd i'r afael â thasgau o amgylch y tŷ

ac yn glanhau i lenwi'r amser. Mae pobi'n therapiwtig, mae darllen yn fy helpu i ymlacio ac mae'r jig-sô lleiaf yn y byd yn dal i aros i gael ei gwblhau!

Fy ngardd yw fy achubiaeth. Rwy'n siarad â'r planhigion, y pili palod a'r gath yn yr haul ac maent yn deall sut rwy'n teimlo yn arbennig os yw fy ngŵr a minnau wedi dadlau – rydym wedi cael dwy ddadl fawr lle mae'r gair 'ysgariad' wedi cael ei grybwyll. Mae'r ysu am gyswllt corfforol a chymdeithasol, a mynychu gweithgareddau arferol ar gyfer ysbaid y tu allan i'r cartref yn sylweddol ac yn rhwystredig.

Mae'r sesiynau myfyrio wythnosol yr wyf yn eu mynychu fel arfer yn amlwg wedi cael eu canslo, ond rwy'n gwrando ar sesiynau ar CD. Mae siarad â ffrindiau ar y ffôn yn dda i'm llesiant ac mae'n hyfryd cael sgwrs a chwerthin gyda chymdogion pan fyddwn yn 'curo dwylo dros ein gofalwyr' bob nos lau.

Mae bywyd, oedd yn anodd i ddechrau, wedi setlo i lawr ac mae'r sefyllfa hon wedi troi'n norm. Y pethau bychain sydd yn bwysig ar hyn o bryd.



PRYNU BWYD AC EITEMAU HANFODOL

Mae siopa yn ystod cyfyngiadau symud coronafeirws wedi bod yn addasiad mawr i lawer o bobl, yn arbennig y rheiny â chlefyd Parkinson. Yma, rydym yn rhannu awgrymiadau a gwybodaeth am gael bwyd ac eitemau hanfodol eraill.

A ddylwn i fod yn siopa?

Mae'r cyngor presennol yn dweud y gallwch fynd i siopa am eitemau hanfodol, yn cynnwys bwyd a meddyginiaeth, pan fo angen yn unig. Os ydych dros 70 oed, neu os oes gennych gyflwr iechyd sylfaenol, dylech fod yn gofyn am gymorth gan ffrind, aelod o'r teulu neu gymydog. Mae hyn yr un peth os oes gennych coronafeirws, neu'n hunanynysu neu'n hunanwarchod (gweler tudalen 4).

Cymorth lleol

- Mae gan lawer o ardaloedd lleol hybiau cymorth gwirfoddolwyr neu gymunedol, sydd yn gallu eich cynorthwyo gydag anghenion bwyd a siopa eraill. Gallwch ddod o hyd i'ch hyb agosaf trwy gysylltu â'ch cyngor lleol, neu trwy fynd ar-lein yn <https://covidmutualaid.org>
- Gall y cynllun Ymatebwr Gwirfoddol y GIG roi cymorth lleol yn Lloegr yn cynnwys siopa bwyd a chasglu meddyginiaeth. Gallwch ffonio'r gwasanaeth ar **0808 196 3646**.
- Gallwch hefyd gysylltu â'n llinell gymorth ar **0808 800 0303** i siarad â rhywun am y cymorth sydd ar gael i chi yn lleol.

Archfarchnadoedd

- Mae llawer o archfarchnadoedd, yn cynnwys Sainsbury's, Tesco ac Iceland, wedi cyflwyno oriau siopa neilltuol i gynorthwyo pobl hŷn a phobl mewn perygl gyda'u siopa.
- Mae Tesco, Sainsbury's, Asda a Morrisons yn cynnig amserau dosbarthu ar-lein fel blaenoriaeth i gwsmeriaid hŷn ac mewn perygl.
- Mae gan Parkinson's UK dîm o bobl wedi eu sefydlu i'ch cynorthwyo chi yn lleol. Ffoniwch ein llinell gymorth ar **0808 800 0303** i ganfod mwy.
- Gofynnwch i aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog a ydynt yn gallu eich helpu i archebu eitemau ar-lein.

GWYBODAETH DDEFNYDDIOL

Llinellau cymorth a gwefannau'r
Llywodraeth sydd â'r wybodaeth a'r cyngor
diweddaraf am coronafeirws.

* Cymru

gov.wales/coronavirus

* Lloegr

0800 024 1222
GOV.UK

* Gogledd Iwerddon

0300 200 7898
www.nidirect.gov.uk

* Yr Alban

0800 028 2816
www.nhsinform.scot/coronavirus

Gall GIG 111 (a GIG 24 yn yr Alban) helpu os oes gennych
problem feddygol frys ac yn ansicr beth i'w wneud.
Deialwch **111**.

Yng Nghymru, nid yw GIG 111 ar gael ar hyn o bryd yn
y byrddau iechyd canlynol: Hywel Dda, Powys, Aneurin
Bevan a Bae Abertawe – yn cynnwys Pen-y-bont ar Ogwr.
Os ydych yn tu allan i'r ardaloedd hyn, dylech ffonio
0845 46 47.

Os nad ydych yn gallu
mynd ar-lein, gofynnwch i
aelod o'r teulu neu ffrind a
ydynt yn gallu helpu.

Cysylltwch â ni

Os ydych yn teimlo
eich bod wedi eich
ynysu, yn poeni neu'n
cael anhawster yn
ymdopi, mae ein tîm o
gynghorwyr Parkinson
yma i chi.

Gallwch siarad ag aelod
o'n tîm neu ofyn iddynt
eich ffonio yn ôl i siarad
am unrhyw broblemau
yr ydych yn eu hwynebu,
ac i roi'r wybodaeth a'r
cymorth sydd ei angen
arnoch.

Ffoniwch ni ar **0808 800
0303** neu anfonwch
ebost **hello@parkinsons.
org.uk** yn cynnwys y rhif
gorau ar gyfer cysylltu
â chi.

Diolch

Diolch i bawb a gyfrannodd at neu a adolygodd y wybodaeth yma, yn cynnwys arbenigwyr a phobl sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson.

Mae'r holl luniau yn y cyhoeddiad hwn yn cynnwys pobl sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson, gweithwyr iechyd proffesiynol neu staff Parkinson's UK.



Cynhyrchwyd yr adnodd hwn yn unol â chanllawiau'r llywodraeth ar gadw pellter cymdeithasol. Rydym wedi gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y wybodaeth yn yr adnodd hwn yn gywir ar yr adeg cyhoeddi (Mai 2020), ond gallai'r cynnwys newid.

Pan fyddwn yn cyfeirio at y 'llywodraeth' yn y cyhoeddiad hwn, rydym yn cyfeirio at Lywodraeth y DU. Gallai deddfwriaeth a pholisi fod yn wahanol yng Nghymru, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Os oes gennych ymholiadau am eich ardal benodol, dylech ffonio tîm ein llinell gymorth ar **0808 800 0303** fydd yn gallu eich cynghori.



Dod trwy hyn, gyda'n gilydd

Mae'r angen am ein cymorth yn fwy nag erioed. Rydym yn ehangu ein cymorth wedi ei argraffu, dros y ffôn ac ar-lein yn gyflym i bawb sydd ei angen.

Rydym yn annog pobl i ymuno â ni, gan sefyll ochr yn ochr â'r gymuned Parkinson. Gall unrhyw un chwarae rhan.

Gyda'n gilydd, byddwn yn darparu'r hyn sydd ei angen ar bobl, ble bynnag y maent, pan fyddant ei angen fwyaf.

I ganfod mwy, gallwch ffonio ein tîm ar **0800 138 6593**. Neu ewch i [parkinsons.org.uk](https://www.parkinsons.org.uk)

Ni yw Parkinson's UK.
Rydym yn cael ein grymuso
gan bobl. Rydym yma i
ganfod iachâd a gwella
bywydau, gyda'n gilydd.

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

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim **0808 800 0303**

Dydd Llun i Ddydd Gwener 9am–7pm,
Dydd Sadwrn 10am–2pm (cyfieithu ar gael)

Trosglwyddo NGT **18001 0808 800 0303**

(ar gyfer defnyddwyr ffôn testun yn unig)

hello@parkinsons.org.uk

parkinsons.org.uk