

8A

Cymorth gyda phroblemau anadlu

Gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd motor niwron neu sy'n cael eu heffeithio ganddo

Mae clefyd motor niwron (MND) yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Mae'n annhebygol y byddwch yn cael yr un symptomau yn yr un drefn â rhywun arall, ond ryw bryd, gall fod newidiadau yn y ffordd rydych chi'n anadlu.

Er nad oes modd dadwneud y gwanhau yn eich cyhyrau anadlu pan fydd MND arnoch, mae therapiau a thriniaethau ar gael a all helpu i leddfu'r symptomau.

Gall y daflen wybodaeth hon helpu i ateb eich cwestiynau am anadlu gyda MND. Mae'n cynnwys yr adrannau canlynol:

1: Beth sy'n digwydd pan fyddaf yn anadlu?

2: Sut gallai MND effeithio ar fy anadlu?

3: Beth allaf ei wneud i helpu i reoli unrhyw newidiadau i'm hanadlu?

4: Oes modd i mi gael triniaeth, therapi neu gymorth?

5: Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?

Os oes gennych gwestiynau ar ôl darllen y wybodaeth hon, gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol eich helpu. Gallwch ofyn am gael eich cyfeirio at arbenigwyr i gael asesiad a chymorth os byddwch chi'n cael unrhyw drafferth gyda'ch anadlu.

Gallwch hefyd gysylltu â thîm ein llinell gymorth, MND Connect. Gweler *Rhagor o wybodaeth* ar ddiwedd y daflen hon am fanylion cysylltu.



Defnyddir y symbol hwn i amlygu ein cyhoeddiadau eraill. I gael gwybod sut i gael gafael ar y rhain, gweler *Rhagor o wybodaeth* ar ddiwedd y daflen hon.



Defnyddir y symbol hwn i amlygu dyfyniadau gan bobl eraill sydd ag MND neu sydd wedi eu heffeithio ganddo.

Nodwch mai fersiwn wedi'i gyfieithu o'r wybodaeth wreiddiol yw hwn. Mae Cymdeithas MND yn defnyddio gwasanaethau cyfieithu safonol, ond ni all gymryd cyfrifoldeb am unrhyw wallau cyfieithu.

Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am gyngor bob amser wrth wneud penderfyniadau am driniaeth a gofal. Mae'n bosibl y byddant yn gallu trefnu cyfieithydd i helpu mewn apwyntiadau.

Efallai y bydd modd cyfieithu gwybodaeth bellach, ond mae hyn yn wasanaeth cyfyngedig. Cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect am fanylion:

Ffôn: **0808 802 6262**

E-bost: mndconnect@mndassociation.org

1: Beth sy'n digwydd pan fyddaf yn anadlu?

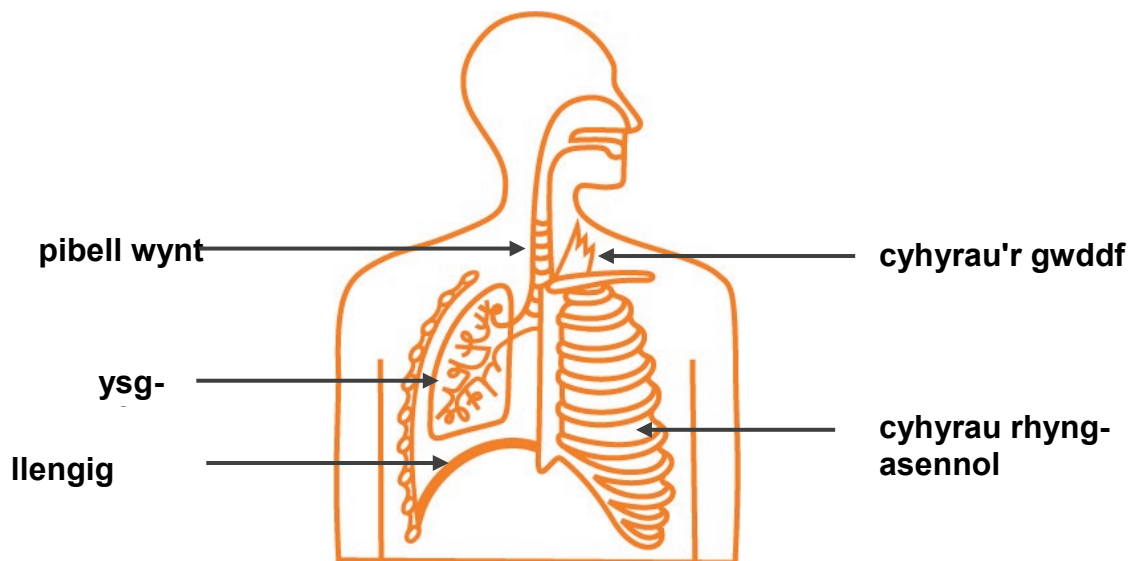
Anadlu yw'r ffordd rydych chi'n symud aer i mewn ac allan o'ch ysgyfaint. Mae ocsigen yn cael ei gymryd o'r aer hwn i mewn i'ch llif gwaed a'i gludo o amgylch eich corff i'ch helpu i wneud pethau.

Mae eich corff yn cynhyrchu carbon deuocsid fel cynnyrch gwastraff. Mae hwn yn cael ei gario yn ôl i'ch ysgyfaint ac rydych yn cael ei waredu o'r corff trwy anadlu allan. Mae'n bwysig cadw'r cydbwysedd iawn o ocsigen a charbon deuocsid yn eich llif gwaed.

Rydych chi'n defnyddio nifer o gyhyrau wrth anadlu, gan gynnwys:

- y llengig - cyhyr mawr o dan eich ysgyfaint
- y cyhyrau rhyngasennol - sydd rhwng eich asennau.

I'ch helpu i anadlu, mae'r cyhyrau hyn yn tynhau i gynyddu maint eich brest, sy'n tynnu aer i mewn i'ch ysgyfaint. Pan fydd y cyhyrau hyn yn ymlacio, caiff aer ei wasgu allan o'r ysgyfaint.



Cyhyrau a ddefnyddir wrth anadlu

Pan fydd eich corff wedi bod yn weithgar iawn, neu os yw'ch cyhyrau anadlu wedi'u gwanhau, gall cyhyrau eich gwddf a'ch ysgwydd fod yn rhan o'r broses anadlu hefyd.

Beth sy'n digwydd pan fyddaf yn pesychu?

Pan fyddwch chi'n pesychu, rydych chi'n cymryd anadl fawr i mewn ac mae cyhyrau eich stumog yn tynhau i greu pwysau ar y llengig. Mae eich laryncs a'ch gwddf yn cau wrth i'r cyhyrau dynhau i besychu, ac yna'n agor wrth i chi wthio aer allan o'ch ysgyfaint.

Gall y gwithiad grymus hwn o aer helpu i glirio mwcws pan fydd haint ar y frest. Gall pesychu helpu i glirio bwyd neu ddiodyd sy'n 'mynd i lawr y ffordd anghywir' ac yn mynd i mewn i'ch pibell wynt ('allsugno' yw'r enw ar hyn).

2:Sut gallai MND effeithio ar fy anadlu?



“O gael rhybudd o'r hyn all fod o'n blaenau, mae modd paratoi. Rwyf wastad yn meddwl ei bod yn well gwybod beth sydd i ddod ac am ffyrdd o ddelio a hynny, mae'r anghyfarwydd wastad yn fwy arswydus.”

Mae MND yn achosi i gyhyrau wanhau, a gall hynny gynnwys eich cyhyrau anadlu. Mae cyhyrau eraill yn tueddu i wanhau yn gyntaf, gydag anadlu'n gwanhau'n raddol, ond ambell waith, problemau anadlu yw'r arwydd cyntaf o MND. Gall eich gallu i besychu'n effeithiol ddirywio hefyd.

Os yw'ch cyhyrau anadlu yn wan, mae'n effeithio ar anadlu i mewn ac ar anadlu allan. Byddwch yn anadlu'n llai dwfn, gan dynnu llai o aer i'r ysgyfaint, felly bydd llai o ocsigen yn cael ei amsugno. Mae gwendid yn y cyhyrau anadlu yn golygu ei bod yn anoddach anadlu allan i gael gwared ar garbon deuocsid hefyd.

Gall hyn effeithio arnoch chi pan fyddwch chi'n cysgu, pan fydd mwy o anhawster wrth anadlu, a gall lleihad yn lefelau ocsigen y gwaed amharu ar gwsg. Efallai y byddwch yn deffro'n aml neu'n methu aros mewn cwsg dwfn, a gall hynny olygu y byddwch yn blino yn hytrach na bwrw'ch blinder. Efallai y byddwch yn dechrau deffro â chur pen hefyd. Mae cynnydd yn lefelau carbon deuocsid y gwaed yn gallu achosi hyn, neu mae methu â chael noson dda o gwsg yn achos posibl hefyd.

Efallai y byddwch yn sylwi ar yr arwyddion neu'r symptomau canlynol:

- teimlo'n fyr eich gwynt, hyd yn oed wrth orffwys neu yn enwedig wrth orwedd i lawr
- anadlu bas neu gyflym
- anhawster clirio mwcws neu fflem oherwydd peswch gwan
- heintiau ar y frest yn aml neu am gyfnodau hir

- sniffio'n wan
- anhawster i gysgu trwy'r nos neu deimlo'n flinedig pan fyddwch chi'n deffro
- hunllefau neu rithweledigaethau
- cur pen yn y bore
- teimlo'n flinedig iawn ac yn gysglyd yn ystod y dydd
- trafferth canolbwyntio, cof gwael neu deimlo'n ddryslyd
- eich llais yn gwanhau
- llai o archwaeth am fwyd.

Efallai y byddwch hefyd yn ei chael hi'n anodd cymryd anadl ddofn a byddwch yn gweld eich bod yn gwneud mwy o ddefnydd o gyhyrau'ch gwddf a'ch ysgwydd i'ch helpu i anadlu.

Mae canllaw NICE ar MND (NG42) yn argymhell y dylai eich tîm gofal iechyd eich asesu am anawsterau anadlu a monitro eich anadlu'n barhaus. Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw un o'r symptomau a restrir uchod, ac nad yw eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol eisoes yn monitro eich anadlu, cysylltwch â nhw am gyngor. Mae'n amser da hefyd i ofyn am gael eich cyfeirio at eich tîm anadlu lleol, fel y gallwch gael asesiad a thrafod opsiynau ar gyfer triniaeth a gofal.



“Os yw'r tîm gofal yn rhagweithiol, gall hynny dynnu pwysau oddi ar y person sydd â MND a'i ofalwr wrth iddynt wynebu agwedd anodd ar y cyflwr.”



I gael rhagor o wybodaeth am ganllaw NICE, gweler:
Gwybodaeth 1A - *Canllaw NICE ar glefyd motor niwron*

3: Beth allaf ei wneud i helpu i reoli unrhyw newidiadau i'm hanadlu?

Os yw MND yn effeithio ar eich cyhyrau anadlu, byddant yn parhau i wanhau wrth i'r clefyd ddatblygu. Fodd bynnag, mae yna bethau y gallwch chi a'ch gofalwyr eu gwneud i helpu i reoli'r newidiadau hyn. Gweler hefyd adran 4: *Oes modd i mi gael triniaeth, therapi neu gymorth?*

Gall yr awgrymiadau canlynol helpu:

Gosod eich hunan: Sicrhewch y gall eich brest ehangu mor llawn â phosibl pan fyddwch chi'n eistedd, yn sefyll neu'n gorwedd. Gall fod yn haws anadlu wrth eistedd neu sefyll nag wrth orwedd i lawr, gan fod disgyrchiant yn helpu'r llengig i symud i lawr a'ch helpu i gael anadl lawn.

Gall cadair sy'n codi ac yn gogwyddo'n ôl (riser recliner) eich helpu i eistedd ar ongl gyfforddus. Mae gwelyau arbenigol yn gallu cael eu haddasu i'ch galluogi i gysgu yn fwy ar i fyny a gall clustogau y tu ôl i'ch cefn ac o dan eich breichiau helpu'ch brest i ehangu. Gall eich ffisiotherapydd a'ch therapydd galwedigaethol roi cyngor i chi.

Llif aer: Gallai cynnal llif aer da yn yr ystafell helpu. Gellir gwneud hyn trwy agor ffenestri neu ddefnyddio ffan.

Lleithder: Mae rhai pobl yn gweld bod defnyddio lleithydd i wella lefel y lleithder yn yr aer yn helpu.

Brechiadau ffliw a niwmonia: Byddwch yn ofalus ynglŷn â chael cyswllt agos gydag unrhyw un sydd â pheswch, annwyd neu'r ffliw a gofynnwch i'ch meddyg teulu am y brechiadau priodol. Gallai hynny gynnwys:

- y brechlyn ffliw blynyddol (a roddir yn yr hydref fel arfer)
- y brechlyn niwmonia un tro.

Efallai y bydd modd i'ch prif ofalwr gael y brechiadau hyn hefyd.

Lleihau pryder: Ceisiwch beidio â chynhyrfu os byddwch chi'n teimlo'n fyr o wynt, gan y gall pryder neu boeni effeithio ar anadlu a'i wneud yn waeth. Bydd yn help hefyd os bydd eich gofalwr yn gwneud pethau mewn dull tawel, hyderus. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am dechnegau defnyddiol i'w defnyddio pan fyddwch chi'n teimlo'n fyr eich gwynt. Os yw ar gael, gall cymorth seicolegol eich helpu i deimlo'n llai pryderus ac mae rhai technegau seicolegol yn gallu lleihau pryder sy'n gysylltiedig ag anadlu hefyd.

Gweler hefyd y penawdau diweddarach *Beth ellir ei wneud os ydw i'n teimlo'n bryderus?* a *Pecyn Rhag Ofn MND*.

Ymarferion anadlu: Gall y rhain eich helpu i reoli mwcws a lleihau'r risg o heintiau ar y frest. Mae'n bosibl y bydd ymarferion yn eich galluogi i anadlu'n ddyfnach er mwyn helpu i ehangu'r ysgyfaint yn llawnach. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am gael eich cyfeirio at ffisiotherapydd neu ffisiotherapydd anadlu.

Technegau pesychu: Gallwch chi a'ch gofalwr ddysgu technegau i wella'r ffordd rydych chi'n pesychu. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am gyngor. Os mai pesychu oherwydd bod bwyd neu ddiodyd yn mynd i lawr y ffordd anghywir ydych chi, gofynnwch i'ch therapydd iaith a lleferydd am ganllawiau ar dechnegau llyncu.

Arbed egni: Ceisiwch beidio â gwthio'ch hun yn rhy galed. Yn hytrach, gwnewch unrhyw weithgaredd mewn camau a pheidiwch â'i gor-wneud hi. Cadwch eich egni ar gyfer gwneud y pethau rydych chi wir eisiau eu gwneud, yn hytrach na thasgau nad oes gwir angen eu gwneud.

Bwyta: Gall bwyta llai a bwyta'n amlach helpu, yn hytrach na bwyta prydau mawr. Pan fydd y stumog yn llawn, gall effeithio ar symudiad y llengig ac efallai y gwelwch bod angen mwy o ymdrech i anadlu.

Mwcws trwchus ac anodd ei glirio: Mae'n debyg bod sudd pîn-afal, a gorau oll os nad yw'n dod o sudd crynodedig, yn helpu i ryddhau crachboer a fflem.

4: Oes modd i mi gael triniaeth, therapi neu gymorth?

Fel arfer, caiff cymorth a therapiau anadlu eu galw'n ofal anadlu, gofal resbiradol neu reoli anadlu.

Os byddwch chi'n dangos arwyddion o broblemau anadlu, cewch eich cyfeirio at dîm anadlu. Os na fydd hyn yn digwydd, gallwch ofyn am gael eich cyfeirio. Mae hyn yn bwysig er mwyn sicrhau eich bod yn cael gwybodaeth lawn am yr holl opsiynau a sut y gellir eich cefnogi. Bydd hyn yn eich galluogi i wneud penderfyniadau amserol sy'n teimlo'n iawn i chi.

Ni fydd gan bob gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol brofiad o weithio gyda MND, ond gall eich meddyg teulu neu aelodau eraill o'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol eich cyfeirio at arbenigwyr, yn ôl yr angen.

Rydych hefyd yn debygol o gael cymorth gan weithwyr proffesiynol sy'n gysylltiedig â chanolfan neu rwydwaith gofal MND, neu'ch gwasanaeth niwrolegol lleol.

Gall eich meddyg teulu hefyd eich cyfeirio at wasanaethau gofal lliniarol am gymorth ehangach i'ch helpu chi, a'r bobl sy'n bwysig i chi, i gael yr ansawdd bywyd gorau posibl.



I gael rhagor o wybodaeth ar ofal lliniarol, gweler:
Taflen wybodaeth 3D - *Gofal hosbis a lliniarol*

Beth all y tîm anadlu ei wneud?

Gallant:

- gynnig cyfres o brofion i asesu'ch anadlu
- nodi opsiynau therapi a thriniaeth sy'n addas i chi
- darparu gwybodaeth i'ch helpu i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth yn unol â'ch dymuniadau
- eich helpu i gynllunio ymlaen i sicrhau bod gofal neu driniaethau yn y dyfodol yn digwydd yn y ffordd yr ydych chi eisiau iddyn nhw.

Gallai profion i asesu eich anadlu gynnwys un neu fwy o'r canlynol:

Cyfaint Anadlol Gwthiedig (FVC): i fesur cyfaint yr aer y gallwch ei anadlu allan ac mae'n rhoi gwybodaeth am ba mor gryf yw'r cyhyrau anadlu. Weithiau gwneir hyn trwy fasg wyneb.



“Pan fyddaf yn ymweld â'r clinig MND bob tri mis rwy'n cael prawf cyfaint gwthiedig a phrawf pesychu. Rwy'n siŵr y byddai fy nhîm gofal yn camu i mewn ac yn rhoi cyngor ac argymhellion i mi pan fyddent yn gweld bod cynhwysedd fy ysgyfaint yn dirywio i lefel sy'n peri pryder.”

Uchafswm Pwysedd Mewnanadlol (MIP): i fesur cryfder y cyhyrau rydych chi'n eu defnyddio i anadlu i mewn.

Uchafswm Pwysedd Allanadlol (MEP): i fesur cryfder y cyhyrau rydych chi'n eu defnyddio i anadlu allan.

Pwysedd Mewnanadlol Sniff Trwynol (SNIP): i fesur pa mor gryf y gallwch chi anadlu i mewn. Gwneir hyn trwy osod tiwb bach gyda thopyn i mewn i'r ffroen.

Nwyon Gwaed Rhydweliol neu Gapilaraidd: i fesur lefelau ocsigen a charbon deuocsid yn eich gwaed, gan ddefnyddio samplau gwaed a dynnir o rydweli neu labed clust. Mae crynodiad isel o ocsigen a chrynodiad uchel o garbon deuocsid yn arwydd o broblemau anadlu.

Ocsimetreg Curiad y Galon: i fesur lefel yr ocsigen yn eich gwaed trwy ddefnyddio synhwyrdd wedi'i glipio ar eich bys. Yn aml, gellir gwneud hyn dros nos.

Mesur Carbon Deuocsid Trawsgroenol (TOSCA): i fesur eich lefel carbon deuocsid gan ddefnyddio monitor ar eich croen - clip ar eich clust fel arfer. Fel arfer, gwneir y prawf hwn dros nos.

Briglif peswch allanadlol (PECF): i fesur cryfder y cyhyrau pesychu.

Pa therapïau a thriniaethau sy'n debygol o gael eu cynnig?

Ar ôl eich asesu, bydd eich tîm anadlu yn esbonio'r opsiynau sydd ar gael.

Yn dibynnu ar eich anghenion, gallai hyn gynnwys cymorth ar gyfer:

- eich anadlu
- pesychu gwan

- clirio mwcws, yn enwedig os byddwch chi'n cael heintiau ar y frest dro ar ôl tro.

Efallai y byddwch am gymryd amser i feddwl am yr opsiynau hyn, fel y gallwch ddewis ar sail gwybodaeth. Ceisiwch feddwl beth fyddai'n well gennych ar gyfer eich gofal yn y dyfodol. Gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol ehangach eich helpu i gynllunio ymlaen, yn ogystal â gweithwyr gofal lliniarol proffesiynol.



Am fwy o fanylion am help gydag anadlu a chymorth anadlu, gweler:
Taflenni gwybodaeth 8B i 8D



I gael canllawiau am boer, pesychu a thagu, gweler:
Taflen wybodaeth 7A - *Anawsterau llyncu*

Mae'n syniad da rhannu unrhyw benderfyniadau a wnewch am gymorth anadlu gyda'ch teulu, eich gofalwyr a'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd hyn yn eu helpu i reoli eich gofal yn y dyfodol yn unol â'ch dymuniadau. Mae hyn yn bwysig rhag ofn na fyddwch chi'n gallu cyfathrebu neu wneud penderfyniadau am gymorth anadlu am unrhyw reswm yn y dyfodol. Efallai y bydd rhai mathau o driniaeth na fyddwch yn dymuno eu cael.

Gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol neu'ch tîm anadlu gynnig y canlynol, yn dibynnu ar eich anghenion:

Monitro symptomau: Efallai y cewch eich cyfeirio at dîm gofal lliniarol arbenigol neu ffisiotherapydd neu nyrs anadlu, a all weithio gyda'ch meddyg teulu i helpu i reoli eich symptomau.

Meddyginiaeth: Gellir defnyddio rhai meddyginiaethau i sychu poer tenau, dyfrllyd ac mae rhai eraill yn gallu helpu i deneuo poer trwchus a'i wneud yn haws i'w glirio. Gall mwcws a phoer fod yn anodd eu clirio os oes gennych beswch gwan, problemau gyda llyncu neu newidiadau i'ch anadlu. Gellir defnyddio meddyginiaethau eraill i leddfu diffyg anadl neu bryder (gweler hefyd y pennawd: *Pecyn Rhag Ofn MND*).


Ymarferion: Mae'n bosibl y bydd ffisiotherapydd anadlu yn gallu rhoi cyngor ar ymarferion i wneud y defnydd gorau o gynhwysedd eich ysgyfaint a'ch helpu i ddysgu sut i besychu yn fwy effeithiol.

Pentyrru anadliadau: Nid yw'r therapi ymarferol hwn bob amser yn addas i bobl sy'n byw gyda MND ond mae'n bosibl y gellir ei ddefnyddio, yn dibynnu ar eich symptomau. Mae'n eich helpu i gael aer ychwanegol ar ben yr aer sydd eisoes yn eich ysgyfaint, a gall hynny ychwanegu rhagor o nerth at eich peswch. Weithiau defnyddir bag pwmpiadwy gyda mwgwd i helpu. Pan fydd y bag yn cael ei wasgu, mae'n annog mwy o aer i gael ei anadlu i mewn.


Clirio'r frest a chymorth i besychu: Efallai y bydd ffisiotherapydd anadlu yn dangos ymarferion anadlu a thechnegau pesychu i glirio mwcws o'ch brest i chi. Mae yna beiriant bach sy'n gallu eich helpu i glirio mwcws hefyd (dyfais cymorth pesychu). Mae'r peiriant yn defnyddio mwgwd wyneb ac yn creu newid cyflym mewn pwysedd yn eich llwybr anadlu sy'n gwneud yr un peth â pheswch naturiol.

Gofynnwch i'ch canolfan anadlu leol am beiriannau pesychu; efallai nad ydynt ar gael ym mhobman yn y DU. Nid yw'r peiriannau hyn bob amser yn addas, felly bydd angen i chi gael cyngor gan eich tîm anadlu.

Uned sugno: Gellir defnyddio'r ddyfais hon i glirio poer a mwcws o'r geg. Gallwch chi neu'ch gofawlwr wneud hyn, wedi i chi gael gweld sut i'w defnyddio. Os yw eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol yn cael trafferth i gael gafael ar uned sugno, cysylltwch â'n tîm Gwasanaethau Cymorth ar 0808 802 6262 neu e-bostiwch: support.services@mndassociation.org

 Am ragor o fanylion am unedau sugno, gweler:
Taflen wybodaeth 7A - *Anawsterau llyncu*


Cymorth anadlu anfewnwithiol (NIV): Yma, bydd peiriant yn ategu eich anadlu eich hun trwy roi hwb i faint o aer rydych chi'n ei gymryd i mewn. Gwneir hyn trwy fwgwd dros eich trwyn, neu'ch trwyn a'ch ceg.

 *“Dechreuais ddefnyddio NIV am ddim ond awr y dydd a chynyddu'n raddol ac felly roedd yn ddigon hawdd pan ddechreuais ei ddefnyddio drwy'r nos.”*

Cymorth anadlu trwy draceostomi: Yma, bydd peiriant yn ategu eich anadlu, trwy diwb a osodir i mewn i'r bibell wynt drwy'r gwddf. Efallai y byddwch chi'n clywed y math hwn o gymorth anadlu yn cael ei alw'n 'gymorth anadlu mewnwthiol'.

Fel arfer, bydd angen NIV dros nos yn y man cyntaf, ond wrth i'r clefyd ddatblygu, efallai y bydd ei angen arnoch chi yn ystod y dydd hefyd. Os oes angen cymorth arnoch gan unrhyw un o'r dulliau cymorth anadlu drwy'r amser, dywedir eich bod yn ddibynnol arno. Gall hyn ddigwydd gyda chymorth anadlu NIV neu gymorth anadlu traceostomi.

Efallai na fydd defnyddio cymorth anadlu yn addas i bawb. Os yw'n briodol, gall helpu i leddfau problemau anadlu, cael gwell cwsg a lleihau blinder. Fodd bynnag, ni fydd yn atal gwanhau'r cyhyrau a ddefnyddir i anadlu, nac yn atal datblygiad y clefyd.

 Am wybodaeth fanwl am y ddau fath o gymorth anadlu, gweler:
Taflen wybodaeth 8B - *Cymorth anadlu ar gyfer clefyd motor niwron*

Ocsigen: Nid yw'n arferol argymhell hyn gyda MND, oherwydd gall amharu ar y cydbwysedd rhwng ocsigen a charbon deuocsid yn eich corff. Fodd bynnag, efallai y bydd angen i chi gael ocsigen os bydd gennych haint ar y frest neu broblem arall gyda'r

ysgyfaint. Dylid trafod unrhyw benderfyniadau ynglŷn ag ocsigen i'w ddefnyddio gartref gyda'ch tîm anadlu.

Weithiau defnyddir ocsigen yng nghamau olaf y clefyd ac yn ystod gofal diwedd oes i ddarparu cysur ac i leddfu symptomau.

Beth ellir ei wneud os ydw i'n teimlo'n bryderus?

Mae anawsterau anadlu yn gwneud i lawer o bobl deimlo'n bryderus.

Mae cymorth ar gael a gall y canlynol fod o help:

- trafod eich ofnau neu'ch pryderon gyda rhywun sy'n agos atoch chi, aelod o'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol neu ofyn am gael eich cyfeirio at gwnselydd neu seicolegydd
- gofyn am adolygiad gyda'ch tîm anadlu i drafod unrhyw bryderon penodol am eich anadlu
- dysgu ac ymarfer technegau ymlacio neu ymwybyddiaeth ofalgar
- ystyried defnyddio therapïau cyflenwol, therapi cerdd, therapi celf neu weithgareddau tebyg, gan eu bod yn helpu rhai pobl i leihau pryder (darperir llawer o'r rhain trwy wasanaethau gofal lliniarol a hosbis)
- defnyddio meddyginiaeth i reoli gorbryder, boed hynny ar gyfer teimladau achlysurol o banig, poeni cyson, neu deimladau o iselder (pan gaiff ei gymryd fel y rhagnodwyd gan eich meddyg, mae'n ddigon diogel i'w ddefnyddio gyda chymorth anadlu hefyd, a gall fod o fudd mawr).



I gael rhagor o wybodaeth am therapïau cyflenwol a gofal lliniarol, gweler:
Taflen wybodaeth 3D - *Gofal hosbis a lliniarol*
Taflen wybodaeth 6B - *Therapïau cyflenwol*

Pecyn Rhag Ofn MND

Mae Pecyn Rhag Ofn MND yn flwch y gallwch ei gadw yn eich cartref, sy'n cynnwys meddyginiaeth i'w defnyddio mewn sefyllfaoedd brys.

Gall cael y cit gerllaw fod yn gysur pe baech yn mynd yn fyr eich gwynt neu'n pesychu neu dagu.

Rydym yn darparu'r blwch cit yn rhad ac am ddim i'ch meddyg teulu, ar eu cais. Yna bydd eich meddyg teulu yn rhagnodi meddyginiaeth addas i chi ei chadw yn y blwch. Mae hyn

yn sicrhau bod meddyginiaeth wrth law ar gyfer meddyg neu nyrs gymunedol, os cânt eu galw allan o oriau.

Efallai y bydd angen i'ch meddyg teulu gynnwys caniatâd wedi'i lofnodi i weithwyr proffesiynol eraill ddefnyddio'r feddyginiaeth.

Mae'r blwch hefyd yn cynnwys canllawiau ysgrifenedig i weithwyr proffesiynol. Os bydd eich meddyg teulu'n teimlo bod hynny'n briodol, gall ragnodi meddyginiaeth i'ch gofalwr ei rhoi i chi hefyd tra byddwch chi'n yn aros i help meddygol proffesiynol gyrraedd.

Gall eich meddyg teulu gysylltu â'n llinell gymorth, MND Connect, i gael cyngor am y pecyn. Gweler *Gwybodaeth bellach* yn adran 5: *Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?* i gael y manylion cyswllt.

5:Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?

Sefydliadau defnyddiol

Nid ydym o reidrwydd yn cymeradwyo unrhyw un o'r sefydliadau canlynol, ond rydym wedi eu cynnwys i'ch helpu i ddechrau chwilio am ragor o wybodaeth.

Mae'r manylion cyswllt yn gywir adeg argraffu, ond gallant newid rhwng diwygiadau. Os oes angen help arnoch i ddod o hyd i sefydliad neu os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect (gweler *Gwybodaeth bellach* ar ddiwedd y daflen hon am fanylion).

GOV.UK

Cyngor ar-lein gan y llywodraeth ar fudd-daliadau a lles, gan gynnwys cymorth ar gyfer anabledau, i bobl sy'n byw yng Nghymru neu Loegr. Gweler NIDirect isod ar gyfer Gogledd Iwerddon.

Gwefan: www.gov.uk

Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC)

Corff rheoleiddio sy'n cadw cofrestr o weithwyr iechyd proffesiynol sy'n bodloni eu safonau ymarfer.

Cyfeiriad: Park House, 184 Kennington Park Road, Llundain SE11 4BU

Ffôn: 0300 500 6184

Gwefan: www.hpc-uk.org

Iechyd yng Nghymru

Cymorth ar-lein am wasanaethau'r GIG a byrddau iechyd yng Nghymru (gweler hefyd Galw Iechyd Cymru).

E-bost: trwy dudalen gysylltu'r wefan
Gwefan: **www.wales.nhs.uk**

MND Scotland

Gofal, gwybodaeth a chyllid ymchwil ar gyfer pobl yr effeithir arnynt gan MND yn yr Alban.

Cyfeiriad: 2il Lawr, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA
Ffôn: 0141 332 3903
E-bost: info@mndscotland.org.uk
Gwefan: **www.mndscotland.org.uk**

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE)

Sefydliad annibynnol sy'n darparu canllawiau a chyngor cenedlaethol ar gyfer gwella iechyd a gofal cymdeithasol, gan gynnwys NG42 ar asesu a rheoli MND.

Cyfeiriad: 10 Spring Gardens, Llundain SW1A 2BU
Ffôn: 0300 323 0140
E-bost: nice@nice.org.uk
Gwefan: **www.nice.org.uk**

GIG y DU

Prif gyfeiriad ar-lein y GIG.

Gwefan: **www.nhs.uk**

GIG 111

Llinell gymorth y GIG os oes angen help neu gyngor meddygol ar frys arnoch chi mewn sefyllfa lle nad oes perygl i fywyd. Ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Ffôn: 111 (Lloegr a rhai ardaloedd yng Nghymru)

Galw Iechyd Cymru

Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth iechyd i Gymru. Ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Ffôn: 0845 4647 neu 111 (os yw ar gael yn eich ardal)
Gwefan: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

Health and Social Care Online (GIG Gogledd Iwerddon)

Gwybodaeth ar-lein am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Ngogledd Iwerddon.

Gwefan: **www.hscni.net**

NI Direct

Cyngor ar-lein gan y llywodraeth ar fudd-daliadau a lles, gan gynnwys cymorth ar gyfer anabledau, i bobl sy'n byw yng Ngogledd Iwerddon.

E-bost: trwy dudalen gysylltu'r wefan

Gwefan: www.nidirect.gov.uk

Rhestr cyfeiriadau

Mae'r deunydd cyfeirio a ddefnyddiwyd i gefnogi'r wybodaeth yma ar gael ar gais gan:
E-bost: infofeedback@mndassociation.org

neu ysgrifennwch at:

Adborth Gwybodaeth Gofal, Cymdeithas MND, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i'r canlynol am eu cymorth caredig gyda datblygu ac adolygu'r cynnwys hwn:

Sarah Ewles, Ffisiotherapydd Clinigol Arbenigol mewn Meddygaeth Anadlu, Y Ganolfan Anadlu, Ysbytai Prifysgol Ymddiriedolaeth GIG Southampton

Christina Faull, Ymgynghorydd Meddygaeth Liniarol, LOROS, Caerlŷr

Leah Gallon, Ffisiotherapydd Clinigol Arbenigol mewn Anadlu, Adran Anadlu, Ymddiriedolaeth Sefydledig Salisbury

Martin Latham, Nyrs Arbenigol, Gwasanaeth Cwsg, Ysbyty St James, Leeds

Andria Merrison, Niwrolegydd Ymgynghorol â Diddordeb Arbenigol mewn Clefydau Niwrogyhyrol, Cyfarwyddwr Canolfan Gofal MND Bryste

Rhagor o wybodaeth

Rydym yn darparu'r taflenni gwybodaeth canlynol sy'n gysylltiedig â'r wybodaeth hon a allai fod yn ddefnyddiol:

1A - *Canllaw NICE ar glefyd motor niwron*

3D - *Gofal hosbis a lliniarol*

7A - *Anawsterau llyncu*

8B - *Cymorth anadlu ar gyfer clefyd motor niwron (MND)*

8C - *Atal cymorth anadlu gyda MND*

8D - *Teithio awyr a chymorth anadlu ar gyfer clefyd motor niwron*

14A - *Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT) a chynllunio gofal ymlaen llaw*

Rydym hefyd yn darparu'r canllawiau canlynol:

Byw gyda chlefyd motor niwron - ein prif ganllaw i'ch helpu i reoli effaith y clefyd

Gofalu a MND: cymorth i chi - gwybodaeth gynhwysfawr ar gyfer gofalwyr di-dâl neu ofalwyr teuluol, sy'n cynorthwyo rhywun sy'n byw gyda MND

Gofalu a MND: canllaw cyflym - fersiwn gryno o'n gwybodaeth i ofalwyr

Gwneud y gorau o fywyd gyda MND - ein llyfryn ansawdd bywyd, sy'n eich helpu i feddwl am ffyrdd o gynnal eich diddordebau gyda MND

Beth ddylech ei ddisgwyl o'ch gofal - ein llyfryn poced sy'n defnyddio canllaw NICE ar MND i ddechrau sgysiau gyda'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol

Diwedd oes: canllaw i bobl â chlefyd motor niwron - ein gwybodaeth i'ch helpu i gynllunio ymlaen llaw ar gyfer eich gofal yn y dyfodol

Band llawes Rhybudd MND - i'w wisgo bob amser os dymunwch, er mwyn i staff ysbyty a staff argyfwng gael gwybod bod MND arnoch chi ac y gallai ocsigen fod yn berygl i chi

Gallwch lawrlwytho'r rhan fwyaf o'n cyhoeddiadau o'n gwefan yn:

www.mndassociation.org/publications neu archebu mewn print o linell gymorth MND Connect, sy'n gallu darparu gwybodaeth a chymorth pellach.

Gall MND Connect helpu hefyd i ddod o hyd i wasanaethau a darparwyr allanol, a'ch cyflwyno i'r gwasanaethau sydd ar gael gennym ni, gan gynnwys eich cangen leol, grŵp, ymwelydd y Gymdeithas neu gynghorydd datblygu gofal rhanbarthol.

MND Connect

Ffôn: 0808 802 6262

E-bost: mndconnect@mndassociation.org

Cymdeithas MND, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Gwefan a fforwm ar-lein Cymdeithas MND

Gwefan: **www.mndassociation.org**

Fforwm ar-lein: **<http://forum.mndassociation.org>** neu drwy'r wefan

Rydym yn croesawu eich barn

Mae eich adborth yn bwysig iawn, gan ei fod yn ein helpu i ddatblygu deunyddiau newydd a gwella ein gwybodaeth bresennol, er lles pobl sy'n byw gyda MND a'r rhai sy'n gofalu amdanynt. Gallai eich sylwadau gael eu defnyddio'n ddienw hefyd i helpu i godi ymwybyddiaeth a dylanwad o fewn ein hadnoddau, ein hymgyrchoedd a'n ceisiadau am gyllid.

Os hoffech roi adborth ar unrhyw un o'n taflenni gwybodaeth, gallwch ddefnyddio ffurflen ar-lein yn: **www.smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25**

Gallwch ofyn am fersiwn bapur o'r ffurflen neu ddarparu adborth uniongyrchol drwy e-bost:
infofeedback@mndassociation.org

Neu ysgrifennwch at:

Adborth Gwybodaeth, Cymdeithas MND, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Diwygiwyd ddiwethaf: 05/19
Adolygiad nesaf:05/22
Fersiwn 1

Elusen Gofrestredig Rhif 294354
Cwmni Cyfyngedig trwy Warant Rhif 2007023
© Cymdeithas MND 2019