

mnda

motor neurone disease
association



**Cyflwyniad i
glefyd motor niwron (MND)**

Cynnwys

1. Sut bydd y wybodaeth hon yn fy helpu?

2. Beth yw MND?

Ar bwy mae MND yn effeithio?
Sut mae rhywun yn cael diagnosis o MND?
A oes gwahanol fathau o MND?
A yw Clefyd Kennedy yn fath o MND?
Beth sy'n achosi MND?

3. Beth yw'r symptomau?

4. Pa gymorth sydd ar gael?

A oes unrhyw driniaethau?

5. Am beth mae angen i mi feddwl?

6. Sut ydw i'n cael mwy o wybodaeth?

Cyfeiriadau
Cydabyddiaeth

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. Sut bydd y wybodaeth hon yn fy helpu?

Os ydych chi newydd gael diagnosis neu os oes gan rywun sy'n agos atoch MND, mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyflwyniad syml i'r clefyd.

Mae'n esbonio'n gryno:

- y clefyd a phwy sy'n cael ei effeithio ganddo
- sut mae diagnosis o MND yn cael ei wneud a'r symptomau tebygol
- y gwahanol fathau o MND
- yr hyn rydyn ni'n ei wybod am yr achosion
- y math o gymorth a thriniaethau y gallech eu derbyn
- awgrymiadau i helpu i reoli'r afiechyd
- ble i fynd am ragor o wybodaeth a chymorth.

Gall diagnosis o MND fod yn deimlad llethol. Efallai y bydd angen amser i addasu arnoch chi, eich teulu a phawb sy'n agos atoch chi.

Hyd yn oed os yw'n anodd gwneud hynny i ddechrau, gall sgysiau agored am y diagnosis ei gwneud hi'n haws i bawb rannu pryderon, nawr ac yn y dyfodol.

Pan fyddwch chi'n barod i ddarllen mwy am y clefyd, mae gennym nifer o gyhoeddiadau i'ch helpu, gan gynnwys ein prif ganllaw, *Byw gyda chlefyd motor niwron*.

Gweler *Sut ydwi i'n cael mwy o wybodaeth* ar ddiwedd y llyfryn am fanylion am ein cyhoeddiadau eraill a sut i gysylltu â'n llinell gymorth, MND Connect.

Mae'r holl ddyfyniadau yn dod gan bobl sy'n byw gyda MND neu wedi'u heffeithio ganddo.

"Gall y gallu i addasu i newid wneud cymaint o wahaniaeth i'r profiad o fyw gyda MND."

2. Beth yw MND?

Mae gennych nerfau yn eich ymennydd a llinyn y cefn sy'n rheoli sut mae eich cyhyrau yn gweithio. Gelwir y rhain yn niwronau echddygol, neu niwronau motor. Clefyd sy'n effeithio ar y niwronau hyn yw MND.

Gyda MND, mae'r niwronau hyn yn rhoi'r gorau yn raddol i ddweud wrth eich cyhyrau sut i symud. Pan na fydd y cyhyrau yn symud mwyach, maent yn gwanhau, a gall hynny hefyd arwain at stifferwydd a cholli mäs y cyhyrau (gwywo).

Mae MND yn salwch sy'n byrhau bywyd ac sy'n gallu effeithio ar sut rydych chi'n cerdded, siarad, bwyta, yfed ac anadlu. Fel arfer, bydd hyn yn wahanol i bob person. Efallai na fyddwch chi'n cael yr holl symptomau ac nid ydynt yn digwydd mewn trefn benodol.

Bydd y clefyd yn datblygu, sy'n golygu y bydd eich symptomau'n gwaethygu dros amser. Gall hyn ddigwydd yn gyflym i rai pobl, i eraill mae'n arafach.

Ar hyn o bryd nid oes iachâd o MND, ond gall eich meddygon a gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol eraill eich helpu chi i reoli symptomau a pharhau'n annibynnol cyhyd â phosibl.

"Mae'n bwysig pwysleisio, hyd yn oed os na fydd pobl am drafod pethau ar unwaith, y gallant bob amser ofyn am gymorth yn ddiweddarach."

Ar bwy mae MND yn effeithio?

Mae MND yn glefyd prin sy'n effeithio ar oedolion. Er bod rhai oedolion iau yn cael diagnosis, yn y rhan fwyaf o achosion, rydych chi'n debygol o fod dros 40 mlwydd oed. Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag MND rhwng 50 a 70 oed.

Mae dynion bron ddwywaith yn fwy tebygol o gael eu heffeithio na menywod, ond mae hyn yn amrywio. Mae'n dibynnu ar y math o MND sydd gennych chi ac mae'n fwy cyfartal gyda phobl sy'n 70 oed neu'n hŷn.

Sut mae rhywun yn cael diagnosis o MND?

Os bydd eich meddyg yn meddwl bod gennych broblem niwrolegol (yn ymwneud â'r ymennydd a'r system nerfol), cewch eich cyfeirio at niwrolegydd.

Fel arfer, maent yn gweithio mewn adran niwroleg mewn ysbyty neu gyda chanolfan neu rwydwaith gofal MND. Byddwch yn cael archwiliad ac efallai y cewch chi gyfres o brofion.

Gall profion amrywio o samplau gwaed i brofion nerfau amrywiol er mwyn gwirio nad yw eich symptomau yn cael eu hachosi gan unrhyw beth arall. Fel arfer byddwch chi'n mynychu fel claf allanol. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen i chi dreulio cyfnod byr yn yr ysbyty neu gael rhagor o brofion yn ddiweddarach.

Wedi cael canlyniadau eich profion, efallai y byddwch chi'n cael diagnosis o MND, ond gall gymryd amser cyn i feddygon fod yn sicr eu meddwl ynglŷn ag achos tebygol eich symptomau.

"Ar ôl bron i flwyddyn o brofion, ymweliadau â'm Meddyg Teulu a'r ysbyty, cadarnhawyd MND o'r diwedd."

Mae'n anodd gwneud diagnosis o MND oherwydd:

- mae'n glefyd prin a gall symptomau cynnar, megis lletchwithdod, gwendid neu leferydd ychydig yn aneglur, fod ag achosion eraill
- gall peth amser fynd heibio cyn i chi fynd i weld eich meddyg teulu
- nid yw'r holl symptomau yn digwydd i bawb nac yn yr un drefn
- yr unig beth y gall profion ei brofi yw nad oes cyflyrau eraill arnoch chi, oherwydd nid oes prawf uniongyrchol ar gyfer MND.

A oes gwahanol fathau o MND?

Mae pedwar prif fath o MND, pob un yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Fodd bynnag, mae'n anodd gwahaniaethu'n gywir, gan eu bod yn rhannu rhai o'r symptomau.

Sglerosis ochrol amyotroffig (ALS): yw'r ffurf fwyaf cyffredin, gyda'ch breichiau a'ch coesau yn gwanhau a gwywo, cyhyrau'n mynd yn stiff a chrampiau. Yn y cyfnodau cynnar, efallai y byddwch chi'n baglu neu'n gollwng pethau.

Parlys bwlbar cynyddol (PBP): mae hyn yn effeithio ar lai o bobl nag ALS, ac yn y cyfnodau cynnar, mae'n tueddu i ddod i'r amlwg yn y cyhyrau yn eich wyneb, eich gwddf a'ch tafod. Efallai y byddwch yn sylwi ar leferydd aneglur neu anhawster wrth lyncu.

Atroffi cyhyrol cynyddol (PMA): mae hyn yn effeithio ar lai o bobl nag ALS ac fel arfer, mae'n arafach yn gwaethygu. Efallai y byddwch yn sylwi ar wendid, arafwch wrth ymateb neu ddwylo trwsgl.

Sglerosis ochrol cynradd (PLS): mae hyn yn effeithio ar lai o bobl nag ALS ac fel arfer, mae'n arafach yn gwaethygu. Mae'n achosi gwendid yn y coesau, er y gallai'r dwylo fod yn drwsgl hefyd neu gall fod problemau gyda'r lleferydd.

A yw Clefyd Kennedy yn fath o MND?

Mae clefyd Kennedy yn wahanol i MND, ond mae modd drysu rhwng y ddau gyflwr. Mae'r ddau ohonynt yn effeithio ar y niwronau motor, gyda symptomau tebyg a gwendid yn y cyhyrau. Mae Cymdeithas MND yn darparu cymorth ar gyfer y naill clefyd neu'r llall.

Mae clefyd Kennedy yn datblygu'n araf, ac fel arfer mae hyd bywyd yn arferol. Mwtaniad genetig sy'n ei achosi a gellir ei ddarganfod trwy brofi genynnau; fel arfer mae'n effeithio ar ddynion. Tueddu i gario'r mwtaniad genetig yn unig y mae menywod, ond mewn achosion prin mae'n bosibl y byddant yn datblygu symptomau ysgafn.

Rydym yn darparu taflen wybodaeth 2B - *Clefyd Kennedy*. Gweler *Sut ydw i'n cael mwy o wybodaeth?* ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Beth sy'n achosi MND?

Nid yw'n bosibl bod yn glir o hyd beth sy'n achosi MND, gan y gall gwahanol sbardunau effeithio ar wahanol bobl. Fel arfer, mae MND yn digwydd heb unrhyw hanes teuluol amlwg o'r clefyd. Yn yr achosion hyn, credir bod cyfuniad o sbardunau genetig ac amgylcheddol ar waith, er bod rôl genynnau'n debygol o fod yn llai. Gallai sbardunau amgylcheddol fod yn bethau yr ydych chi'n eu bwyta, eu hyfed, eu cyffwrdd neu eu hanadlu, neu'n gyfuniad o'r rhain. Gall y sbardunau fod yn wahanol i bob unigolyn, felly nid oes ffordd syml o ddarganfod sut y dechreuodd y clefyd.

Mewn nifer fach o achosion, mae hanes teuluol o MND. Mae hyn yn golygu bod gwall yn y cod genetig a etifeddwyd, er y gall fod angen sbardunau eraill er mwyn i'r clefyd ddechrau.

Gweler *Sut ydw i'n cael mwy o wybodaeth?* ar ddiwedd y llyfryn hwn am fanylion am ein taflenni gwybodaeth ymchwil ar glefyd motor niwron a etifeddwyd.

Mae ymchwil i'r clefyd a'i achosion yn mynd rhagddo, gan gynnwys prosiectau a ariennir gan Gymdeithas MND. O ganlyniad, mae ein dealltwriaeth o sut mae niwronau motor yn gweithio yn symud ymlaen drwy'r amser.

"Rwy'n optimistaidd y bydd yna iachâd un diwrnod. Mae'n her i'r 21ain ganrif ac rwy'n credu y bydd gwyddoniaeth yn canfod ffordd ymlaen. "

3. Beth yw'r symptomau?

"Rwy'n credu ei bod yn bwysig imi ddeall, yn fras, beth fydd yn digwydd."

Gall MND achosi:

- gwendid a cholli symudiad cynyddol yn eich coesau a'ch breichiau
- teimlad o blyciau neu grychdonnau o dan eich croen
- cyhyrau'n tynhau a chrampiau (a all achosi poen i chi)
- problemau gydag anadlu a blinder eithafol
- anawsterau gyda'ch lleferydd, llyncu a phoer.

Fel arfer, cyhyrau yn eich dwylo, eich traed neu'ch ceg gaiff eu heffeithio yn gyntaf, ond nid o reidrydd i gyd ar unwaith.

Efallai y bydd rhai pobl yn cael newidiadau o ran meddwl, rhesymu ac ymddygiad, sef newid gwybyddol, ond fel arfer, newidiadau bach yw'r rhain. Bydd ychydig iawn yn profi newidiadau difrifol o ran rhesymu.

Efallai y byddwch yn ymateb yn emosiynol mewn modd annisgwyl, gan lefain pan fyddwch yn hapus, neu chwerthin pan fyddwch yn drist. Gelwir hyn yn ansefydlogrwydd emosiynol a gall beri gofid, ond gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol ddarparu cefnogaeth. Nid yw'n digwydd i bawb sydd â MND.

Nid yw MND fel arfer yn effeithio ar:

- y synhwyrau - golwg, clyw, arogleuo, cyffwrdd a blas
- y bledren a'r coluddyn, er y gall problemau symudedd ei gwneud hi'n anoddach cyrraedd y toiled. Gall symudedd llai hefyd achosi rhwymedd (gan fod symud yn helpu'r coluddyn i weithio)
- gweithgaredd rhywiol, ond gall mynegiant rhywiol fod yn fwy anodd oherwydd blinder, colli symudiad ac effaith emosiynol delio â'r clefyd.

Gweler *Sut ydw i'n cael mwy o wybodaeth?* ar ddiwedd y llyfryn hwn am fanylion am ein cyhoeddiadau eraill sy'n trafod y symptomau'n fanwl.

"Mae'n anodd iawn asesu anghenion ar gyfer y dyfodol gan fod pethau'n datblygu'n wahanol i ni i gyd gyda MND ac mae'n amhosib dweud ymhen faint o amser bydd y cyflwr yn newid."

4. Pa gymorth sydd ar gael?

Pan fo angen, gellir rhoi cefnogaeth i'ch helpu chi i:

- barhau'n annibynnol cyhyd â phosib
- rheoli'ch symptomau
- teimlo'n fwy cyfforddus a'ch cynorthwyo gyda symudedd
- ymdopi ag effaith emosiynol MND
- hawlio cymorth ariannol
- cael help gyda gweithgareddau dyddiol a gofal personol
- cynllunio ymlaen llaw ar gyfer gofal yn y dyfodol.

Mae'r cymorth hwn yn debygol o ddod o dair prif ffynhonnell:

Gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol: nid yw pob gweithiwr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol yn gwybod am MND yn fanwl, am ei fod mor anghyffredin. Fodd bynnag, mae canolfannau a rhwydweithiau gofal MND (yr ydym yn helpu i'w hariannu) a chanolfannau niwrolegol lleol yn cynnig cymorth o bob math gan weithwyr proffesiynol sydd â phrofiad o gefnogi pobl sydd ag MND.

Mae'n debyg y byddwch yn cwrdd ag amrywiaeth eang o arbenigwyr, fel niwrolegydd, cydlynnydd MND, nyrsys a therapyddion arbenigol. Mae'r gweithwyr proffesiynol hyn yn tueddu i weithio fel tîm, a gaiff ei alw yn aml yn dîm amlddisgyblaethol (MDT), gan gynnwys aelodau cymunedol o'r tîm megis nyrsys ardal a'ch meddyg teulu. Gall unrhyw aelod o'r tîm hwn eich cyfeirio at arbenigwr arall, ond mae nifer o atgyfeiriadau yn digwydd trwy'ch meddyg teulu.

"Does dim modd pwysleisio digon y dylech wrando ar weithwyr proffesiynol sydd wedi helpu pobl i fynd trwy hyn o'r blaen."

Gall y tîm eich helpu chi a'ch teulu i gael gafael ar ofal, triniaethau, therapïau, cyngor ac offer neu gymhorthion arbenigol. Gall hyn eich helpu i gynnal yr ansawdd bywyd gorau posibl, am gymaint o amser â phosib, tra'n byw gyda MND.

Gwasanaethau gofal cymdeithasol i oedolion: gallant asesu eich anghenion chi ac anghenion eich prif ofalwr. Byddant yn helpu i adnabod unrhyw gymorth cartref sydd ei angen, ac yn cynghori ar wasanaethau a chymorth brys. Cysylltwch â'ch awdurdod lleol i ofyn am asesiad - yng Ngogledd Iwerddon, byddai hyn yn cael ei wneud trwy ymddiriedolaeth iechyd a gofal cymdeithasol lleol. Gall gwasanaethau lleol amrywio, felly holwch beth sydd ar gael yn ystod eich asesiad.

"Mae angen i chi wybod cymaint â phosibl ynghylch sut i gael gwasanaethau."

Gellir cytuno ar amrywiaeth o gymhorthion, offer a gwasanaethau gofal i chi, ond gall fod angen i chi wneud cyfraniad ariannol. Gellir trefnu cymorth gyda'ch gofal ar eich rhan neu efallai y gallwch brynu gwasanaethau eich hun trwy dderbyn taliadau uniongyrchol.

Gweler *Sut ydw i'n cael mwy o wybodaeth?* am fanylion am ein cyhoeddiadau, sy'n cynnwys canllawiau ar hawlio am fudd-daliadau a gofal cymdeithasol.

Cymdeithas MND: rydyn ni'n darparu cefnogaeth mewn amrywiaeth o ffyrdd i unrhyw un sy'n byw gyda MND neu sy'n cael ei effeithio ganddo. Gall ein llinell gymorth MND Connect roi cymorth, gwybodaeth neu glust i wrando os ydych chi eisiau siarad. Gall y tîm eich helpu i ddod o hyd i wasanaethau allanol, a'ch cyflwyno chi i'r gwasanaethau sydd ar gael gennym ni, gan gynnwys cangen, grŵp neu ymwelydd lleol y Gymdeithas. Mae hyn yn cynnwys ein cynghorwyr datblygu gofal rhanbarthol (RCDA) sy'n helpu i ddylanwadu ar wasanaethau ehangach yn eich ardal chi er mwyn gwella gofal MND.

Mae'n bosib y byddwn yn gallu darparu rhai eitemau o offer ar fenthyg neu grantiau cymorth ar gyfer pobl sy'n byw gyda MND neu sy'n cael eu heffeithio ganddo. Bydd angen i geisiadau am offer ddod trwy weithiwr proffesiynol iechyd neu ofal cymdeithasol.

Gweler *Sut ydw i'n cael mwy o wybodaeth?* ar ddiwedd y llyfryn hwn i gael y manylion cysylltu.

A oes unrhyw driniaethau?

Yn dibynnu ar eich symptomau a datblygiad y clefyd, mae'n debyg y bydd trafodaethau gyda'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol yn cynnwys y canlynol:

Riluzole: nid oes triniaeth ar hyn o bryd i wella neu atal y clefyd, ond mae un cyffur, riluzole, wedi dangos ei fod yn rhoi budd cymedrol o ran arafu datblygiad y clefyd (o ychydig fisoedd). Mae Riluzole wedi'i drwyddedu ar gyfer triniaeth MND ac mae wedi'i gymeradwyo i'w ddefnyddio yn y GIG. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu'ch niwrolegydd i gael gwybod a yw riluzole yn addas i chi ei gymryd.

Meddyginiaethau eraill: mae amrywiaeth o feddyginiaethau i'ch helpu â symptomau unigol. Gallai'ch meddyg teulu neu'r arbenigwyr yr ydych chi'n cwrdd â nhw gynnig y rhain. Os ydych chi'n cael trafferth llyncu tabledi, gellir darparu llawer o feddyginiaethau mewn ffurfiau eraill, megis hylifau a phatshys.

Ffisiotherapi: ni all hyn wrthdroi niwed i'r cyhyrau sy'n cael eu gwanhau gan MND, ond gall helpu i leihau anghysur a stifferwydd a gwella hyblygrwydd. Dylai eich anghenion unigol gael eu hasesu gan ffisiotherapydd a'u haddasu os yw'ch anghenion yn newid. Ceisiwch beidio â gor-wneud ymarfer corff, hyd yn oed gydag ymarfer corff a gynorthwyir, gan nad yw hyn o gymorth gyda MND a gall eich gwneud yn flinedig iawn. Mae ffisiotherapyddion yn aml yn arbenigo, er enghraifft gall ffisiotherapydd resbiradol helpu gyda chymorth i anadlu a sut i

reoli unrhyw broblemau gyda phoer a mwcws (gweler y pennawd diweddarach am *Gymorth i anadlu*).

Cymorth gyda lleferydd a chyfathrebu: gofynnwch am atgyfeiriad at therapydd lleferydd ac iaith am ganllawiau ar leferydd a chyfathrebu. Os yw'ch llais wedi'i effeithio, gallant eich helpu chi i'w gynnal cyhyd â phosib, a chynghori a fyddai bancio llais a bancio negeseuon yn addas (i'w defnyddio fel ymadroddion llafar trwy ddyfais gyfrifiadurol). Os yw eich llais yn cael ei effeithio gan MND, gallant asesu'ch anghenion o ran therapi neu gymhorthion i'ch helpu i gyfathrebu. Gall therapydd lleferydd ac iaith hefyd gynghori ar reoli problemau gyda llyncu, poer a mwcws.

Cymorth i anadlu: os ydych chi'n cael anawsterau anadlu, mae yna nifer o driniaethau a therapïau i helpu. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am atgyfeiriad at ymgynghorydd resbiradol er mwyn cael cyngor. Bydd hyn yn cynnwys trafodaeth ynghylch a ddylid defnyddio cymorth mecanyddol gyda'ch anadlu (awyru yw'r term a ddefnyddir). Ceisiwch gael gwybod am hyn, er mwyn i chi allu gwneud penderfyniad ar sail gwybodaeth os bydd angen.

Cymorth gyda deiet, maeth a llyncu: os oes gennych broblemau gyda llyncu, efallai y byddwch am gael cyngor am faeth. Bydd hyn yn eich helpu i barhau i gael y bwyd, hylifau a meddyginiaethau sydd eu hangen arnoch, yn ogystal â sut i lyncu'n ddiogel ac yn gyfforddus. Gall hyn gynnwys therapïau, atchwanegion, bwydydd cyfnerthedig, pryddau hawdd eu llyncu neu drafod ffyrdd amgen o dderbyn bwyd a diod. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am atgyfeiriad at ddeietegydd a therapydd lleferydd ac iaith i gael cyngor.

"Roeddwn i'n gwybod fy mod wedi colli pwysau. Nid parhau â deiet braster isel, siwgr isel oedd yr ateb. "

Gweler *Sut ydw i'n cael mwy o wybodaeth?* am fanylion ein cyhoeddiadau gyda chanllawiau ar sut i reoli anawsterau gyda symudedd, cyfathrebu, llyncu ac anadlu.

Therapïau cyflenwol: mae rhai pobl yn gweld y gall therapïau cyflenwol helpu i leddfu symptomau a lleihau straen. Er nad yw'n driniaeth na iachâd i MND, gellir defnyddio'r math hwn o therapi i 'ategu' triniaethau confensiynol os caiff ei ddefnyddio ar y cyd. Mae amrywiaeth eang o therapïau cyflenwol yn bodoli, megis tylino, aciwbigo ac adweitheg. Mae rhai gwasanaethau gofal lliniarol arbenigol lleol a hosbisau yn cynnig therapïau cyflenwol, yn ogystal â mathau eraill o gymorth i wella ansawdd bywyd.

"Mae adweithegydd yn garedig iawn yn tylino fy nhraed, fy nwylo a'm breichiau, ac mae hyn yn helpu gyda chylchrediad ac yn deimlad braf. Cafodd y penodiadau hyn eu hwyluso gan yr ysbyty lleol. "

5. Am beth mae angen i mi feddwl?

Os ydych chi neu rywun sy'n agos atoch wedi cael diagnosis o MND, mae yna lawer iawn o bethau i feddwl amdanynt. Gall hyn fod yn deimlad llethol. Mae'r awgrymiadau hyn yn seiliedig ar bethau y mae pobl yr effeithiwyd arnynt gan MND wedi dweud y byddent 'wedi bod eisiau eu gwybod ar y dechrau'.

Gallwch weld mwy yn ein prif ganllaw, *Byw gyda chlefyd motor niwron*. Gweler *Sut ydw i'n cael mwy o wybodaeth?* ar ddiwedd y llyfryn hwn am fanylion sut i gael gafael ar ein cyhoeddiadau eraill.

Peidiwch â rhuthro i brynu offer: Sicrhewch fod eich anghenion yn cael eu hasesu gan therapydd galwedigaethol neu therapydd lleferydd ac iaith, cyn i chi brynu offer neu gymhorthion. Efallai na fydd eitemau bob amser yn addas i bawb a gall camgymeriadau fod yn gostus. Mae'n bosib y gallwch chi gael rhai eitemau yn rhad ac am ddim, neu ar fenthylg er mwyn rhoi cynnig arnynt, gan y GIG neu wasanaethau gofal cymdeithasol i oedolion.

Meddyliwch pa effaith allai fod ar eich sefyllfa ariannol: Gofynnwch am gyngor gan ymgynghorydd ariannol annibynnol a chynghorydd budd-daliadau. Er enghraifft, gallai taliadau ymddeoliad cynnar effeithio ar ba fudd-daliadau y gallwch eu hawlio. Os nad ydych wedi hawlio budd-daliadau o'r blaen, gall fod yn anghyfforddus a chymhleth, ond mae'n bwysig cael gwybod beth mae gennych hawl iddo. Gallai fod yn ddefnyddiol i chi ofyn i'ch banc sut y gall gofalwr neu bartner yr ydych yn ymddiried ynddynt helpu i reoli'ch cyfrif, rhag ofn y bydd yn mynd yn anodd i chi wneud hynny.

Gall addasu eich cartref gymryd amser: Ymchwiliwch i hyn cyn gynted ag y bo modd os ydych chi'n meddwl y gallai fod angen, gan y gall gymryd amser i wneud newidiadau mawr i'ch cartref. Gall therapydd galwedigaethol helpu i roi cyngor am eich anghenion yn y dyfodol. Os ydych chi'n gymwys, gallech chi gynnig am gyllid trwy Grant Cyfleusterau i'r Anabl, ond gall hyn fod yn broses hir hefyd.

Rhowch dystiolaeth dda os ydych chi'n cael eich asesu: Rhowch ddigon o fanylion os ydych chi'n cael eich asesu ar gyfer anghenion gofal neu gais am fudd-dal (megis Taliad Annibyniaeth Personol er mwyn helpu i fyw gydag anabledd). Byddwch yn onest ynghylch sut mae'r cyflwr yn effeithio arnoch chi er mwyn cael y lefel o gefnogaeth sydd ei hangen arnoch - hyd yn oed os mai dim ond nawr ac yn y man rydych chi'n cael trafferth gyda rhywbeth. Os byddwch yn cadw dyddiadur o sut mae'ch symptomau'n datblygu, gall eich helpu i ddarparu enghreifftiau o ba mor hir y mae tasgau'n cymryd ac effaith y clefyd ar eich arferion. Gallai fod o help hefyd i ddangos pa mor gyflym y mae newidiadau yn digwydd, fel bod modd ystyried eich anghenion yn y dyfodol.

Gwnewch nodyn o unrhyw gwestiynau: Gall penodiadau eich blino ac efallai y byddwch chi'n anghofio gofyn rhywbeth pwysig, felly paratowch restr o gwestiynau i fynd gyda chi. Gwnewch nodyn o'r atebion neu gofynnwch i'r gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol wneud hyn drosoch chi

rhag ofn y bydd angen i chi eu darllen yn nes ymlaen. Gall y rhan fwyaf o ffonau symudol a chyfrifiaduron tabled recordio trafodaethau os yw hyn yn haws.

Chwiliwch am wasanaethau gofal lliniarol: Nod gofal lliniarol yw eich helpu chi (a'r rhai sy'n agos atoch) i gael yr ansawdd bywyd gorau posibl, pan fydd gennych gyflwr sy'n byrhau bywyd. Mae'n helpu i reoli symptomau ac yn darparu cymorth ehangach gan gynnwys anghenion ymarferol, ariannol, emosiynol, ysbrydol, crefyddol neu seicolegol. Gall perthynas â gweithwyr proffesiynol arbenigol gofal lliniarol helpu i leihau amser a dreulir yn yr ysbyty, oherwydd y gall eu gwybodaeth am eich achos chi helpu gweithwyr proffesiynol eraill i ddeall eich anghenion yn gyflym.

"O'n profiad ni, mae'n well bod mewn sefyllfa lle rydych chi'n teimlo mor barod â phosib".

Nid oes angen gofal lliniarol ar bawb ar unwaith, ond siaradwch â'ch niwrolegydd neu'ch meddyg teulu ynghylch pryd y gallwch gael eich cyfeirio at y gwasanaethau hyn. Gallent fod ar gael gartref, mewn hosbis, ysbyty neu ganolfan ddydd.

Dewch i wybod cymaint â phosibl am driniaethau: Trafodwch opsiynau triniaeth gyda'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol. Mae angen i chi wybod beth sy'n bosibl, beth allai hynny ei olygu i chi a'r amseru gorau o ran cyflwyno unrhyw driniaethau. Eich dewis chi yw derbyn unrhyw driniaeth, ond ceisiwch wneud penderfyniadau yn seiliedig ar wybodaeth glir.

"Roeddwn i eisiau gwybod popeth."

Cynlluniwch ymlaen llaw mor gynnar â phosib: Gall cynllunio ymlaen llaw ar gyfer camau diweddarach MND godi ofn. Mae'n golygu cael sgysiau anodd gyda'r rhai sy'n agos atoch chi a'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol. Fodd bynnag, os effeithir ar eich lleferydd a'ch cyfathrebu, neu os ydych chi'n profi unrhyw newidiadau meddwl a rhesymu, efallai y bydd hi'n haws i chi drafod cynlluniau'n gynharach yn hytrach nag yn hwyrach. Gall cynllunio gynnwys penderfyniadau ynghylch cyllid, teulu a'ch gofal yn y dyfodol. Gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol helpu gyda'r trafodaethau hyn. Mae llawer o bobl yn dweud eu bod yn teimlo'n dawelach eu meddwl ac â mwy o reolaeth, wedi rhoi gwybod am eu dymuniadau ar gyfer y dyfodol.

"Unwaith y byddwch wedi ei wneud, gallwch ei gloi mewn cwpwrdd. Gallwch ymlacio... a byddwch yn teimlo'n well wedi gwneud hyn. "

6. Sut ydw i'n cael mwy o wybodaeth?

Rydym yn darparu:

- *Byw gyda chlefyd motor niwron* - ein prif ganllaw i helpu pobl sydd ag MND i ymdopi â bywyd bob dydd gyda'r clefyd
- ystod eang o daflenni gwybodaeth, gan gynnwys gwybodaeth am symptomau, budd-daliadau a gofal cymdeithasol
- gwybodaeth i ofalwyr i'w helpu i ofalu am eu lles eu hunain a chael gwybod am y cymorth sydd ar gael
- canllaw hawdd ei ddarllen i bobl ag anawsterau dysgu neu ddarllen
- cyfres o daflenni gwybodaeth ymchwil, gan gynnwys gwybodaeth am MND a etifeddwyd
- cyhoeddiadau ac eitemau eraill i'ch helpu gyda phenderfyniadau ynghylch MND.

Gellir lawrlwytho'r rhan fwyaf o'n cyhoeddiadau o'n gwefan yn www.mndassociation.org/publications neu archebu fersiynau print o'n llinell gymorth:

Llinell gymorth MND Connect

Gall MND Connect roi cymorth, gwybodaeth neu glust i wrando os ydych chi eisiau siarad.

Gallant eich helpu hefyd i ddod o hyd i wasanaethau allanol, a'ch cyflwyno chi i'r gwasanaethau sydd ar gael gennym ni, gan gynnwys cangen, grŵp, neu ymwelydd lleol y Gymdeithas neu gynghorydd datblygu gofal rhanbarthol (RCDA).

Ffôn: **0808 802 6262**

E-bost: mndconnect@mndassociation.org

Gwasanaeth Cyngor Budd-daliadau Cymdeithas MND

Gallwn ddarparu cyngor cyfrinachol a diduedd am ddim ar unrhyw fudd-daliadau y gallech fod â hawl iddynt. Mae gwasanaeth cyfieithydd dros y ffôn ar gael ar gais, ond efallai y bydd angen i rywun wneud y cyswllt cyntaf yn Saesneg.

Ffôn: **0808 801 0620** (Cymru a Lloegr)

0808 802 0020 (Gogledd Iwerddon)

E-bost: trwy dudalen gysylltu'r wefan, yn:

www.mndassociation.org/benefitsadvice

Grantiau Cymorth MND a benthyg cyfarpar

Gallwch ddarllen mwy am y rhain yn www.mndassociation.org/getting-support neu cysylltwch â ni fel a ganlyn:

Ffôn: **0808 802 6262**

E-bost: **support.services@mndassociation.org**

Fforwm ar-lein

Mae ein fforwm ar-lein yn eich galluogi i rannu gwybodaeth a phrofiadau gyda phobl eraill y mae MND yn effeithio arnynt: **<http://forum.mndassociation.org>**

Grŵp e-bost cefnogi PMA/PLS

Efallai yr hoffech ymuno â'r grŵp cymorth e-bost hwn os ydych wedi cael diagnosis o atroffi cyhyrol cynyddol (PMA) neu sglerosis ochrol cynradd (PLS). Am fanylion, cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect - mae'r manylion yn gynharach yn y rhestr hon o wasanaethau.

Helpu gweithwyr proffesiynol i roi cymorth i chi

Oherwydd ei fod yn glfyd prin, nid oes gan bob gweithiwr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol brofiad blaenorol o weithio gyda MND. Rydym yn darparu gwasanaethau gwybodaeth, addysg a chymorth i weithwyr proffesiynol, trwy ein cynghorwyr datblygu gofal rhanbarthol a'n llinell gymorth MND Connect. Manylion cysylltu'r llinell gymorth yw:

Ffôn: **0808 802 6262**

E-bost: **mndconnect@mndassociation.org**

Cyfeiriadau

Mae'r cyfeiriadau a ddefnyddir i gefnogi'r wybodaeth hon ar gael ar gais gan:

E-bost: **infofeedback@mndassociation.org**

Neu ysgrifennwch at:

Adborth gwybodaeth
Cymdeithas MND
PO Box 246
Northampton NN1 2PR

Cydnabyddiaeth

Diolch yn fawr i'r canlynol am eu canllawiau gwerthfawr wrth ddatblygu neu adolygu'r wybodaeth hon:

Pauline Callagher, Nyrs Arbenigol MND a Chydlynnydd Canolfan Gofal MND, Canolfan Gofal Preston, Ysbyty Brenhinol Preston

Emma Husbands, Ymgynghorydd Meddygaeth Liniarol, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Swydd Gaerloyw

Kevin Ilsley, Cynghorydd Meddygol i Grŵp Comisiynu Clinigol Swydd Henffordd a chyn feddyg teulu, Swydd Henffordd

Elizabeth Ilsley, Therapydd Iaith a Lleferydd, Ymddiriedolaeth GIG Rotherham, Rotherham

Amanda Mobley, Ymgynghorydd Niwroseicoleg Clinigol, Ymddiriedolaeth GIG Iechyd a Gofal Swydd Gaerwrangon

Gabrielle Tilley, Arweinydd Tîm Cymdogaeth Dros Dro, Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Ysbytai Great Western, Calne

Croesawn eich adborth

Mae eich adborth yn bwysig iawn, gan ei fod yn ein helpu i ddatblygu deunyddiau newydd a gwella'r wybodaeth sydd gennym, er lles pobl sy'n byw gyda MND a'r rhai sy'n gofalu amdanynt.

Gallai eich sylwadau gael eu defnyddio'n ddiennw hefyd i helpu i godi ymwybyddiaeth a dylanwad o fewn ein hadnoddau, ein hymgyrchoedd a'n ceisiadau am gyllid.

Os hoffech chi roi adborth am ein *Cyflwyniad i glefyd motor niwron (MND)*, defnyddiwch ein ffurflen adborth ar-lein yn:

www.surveymonkey.co.uk/r/IntroMND

neu fel arall, cysylltwch â ni yn:

infofeedback@mndassociation.org

neu drwy'r post i:

Adborth gwybodaeth gofal

Cymdeithas MND

PO Box 246

Northampton NN1 2PR

Cymdeithas MND

PO Box 246, Northampton, NN1 2PR

Ffôn: **01604 250505**

Gwefan: **www.mndassociation.org**

Elusen Gofrestredig Rhif 294354

Cwmni Cyfyngedig trwy Warant Rhif 2007023

© Cymdeithas MND 2014

Cedwir pob hawl. Dim atgynhyrchu, copïo na throsglwyddo'r cyhoeddiad hwn heb ganiatâd ysgrifenedig.

Dyddiadau'r ddogfen

Diwygiwyd ddiwethaf: 12/18

Diwygiad nesaf: 12/21

Fersiwn: 1