

8B

Cymorth anadlu ar gyfer clefyd motor niwron (MND)

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

Os yw'ch anadlu'n gwanhau gyda chlefyd motor niwron (MND), mae'n bwysig ystyried a ydych am ddefnyddio cymorth anadlu, lle mae peiriant yn helpu i gynnal eich anadlu.

Mae'r daflen wybodaeth hon yn archwilio beth i'w ystyried wrth benderfynu a ddylid defnyddio'r cymorth hwn. Mae'n cynnwys:

- 1: Pam y gallai fod angen i mi gael cymorth ar gyfer fy anadlu?
- 2: Beth sydd angen i mi feddwl amdano ynglŷn â chymorth anadlu anfewnwthiol (NIV)?
- 3: Beth sydd angen i mi feddwl amdano ynglŷn â chymorth anadlu trwy draceostomi?
- 4: Sut ydw i'n gofalu am fy nghyfarpar cymorth anadlu?
- 5: Beth sydd angen i mi ei wybod am roi'r gorau i gael cymorth anadlu?
- 6: Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?

Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth sensitif o'r dechrau ynglŷn ag atal cymorth anadlu a chynllunio ymlaen llaw ar gyfer gofal yn y dyfodol. Gallai darllen am hyn deimlo'n anodd, ond gall eich helpu i wneud penderfyniadau amserol am driniaethau a gofal yn y dyfodol. Darllenwch pan fyddwch chi'n teimlo'n barod i wneud hynny.



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**](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

Beth yw ystyr y geiriau?

Pan fyddwch chi'n trafod cymorth anadlu gyda gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, gall rhai geiriau swnio'n debyg, neu gall geiriau gwahanol olygu'r un peth. Gall hyn fod yn ddryslyd. Efallai y bydd y diffiniadau canlynol yn helpu:


- Cymorth anadlu:** lle mae peiriant yn cynorthwyo'ch anadlu.
- BiPAP:** Mae BiPAP yn sefyll am Bilevel Positive Airway Pressure, ac mae'n fath o gymorth anadlu anfewnwthiol. Efallai y byddwch yn clywed rhai pobl yn defnyddio'r term hwn yn lle Cymorth Anadlu Anfewnwthiol neu NIV.
- Dibynnol:** mae bod yn ddibynnol ar gymorth anadlu yn golygu na allwch anadlu'n effeithiol mwyach hebdo. Os oes angen i chi ddefnyddio peiriant cymorth anadlu am fwy na 12 awr ym mhob 24, fel arfer mae'n golygu eich bod yn dod yn fwy dibynnol arno. Gall hyn ddigwydd gyda naill ai cymorth anadlu anfewnwthiol (NIV) neu gyda chymorth anadlu trwy draceostomi. Mae'r termau 'dependant' neu 'reliant' yn cael eu defnyddio am hyn yn Saesneg.
- Cymorth anadlu trwy offeryn ceg (MPV):** Ffurf ar gymorth anadlu anfewnwthiol sy'n eich galluogi chi i ychwanegu at eich anadlu drwy roi teclyn tebyg i welltyn i mewn i'ch ceg pan fyddwch chi eisïau pwmpio aer ychwanegol i'ch ysgyfaint. Gofynnwch i'ch tîm anadlu am hyn os ydych chi'n meddwl y gallai fod yn ddefnyddiol.

| | |
|--|---|
| Cymorth anadlu anfewnwithiol (NIV): | math o gymorth anadlu, lle mae'r peiriant yn rhoi hwb i'r llif aer arferol i'ch ysgyfaint, fel arfer trwy fwgwd sy'n cael ei ddal yn ei le gan strapiau o amgylch eich pen. |
| Traceostomi: | y driniaeth lawfeddygol i wneud agoriad ar flaen eich gwddf, lle gellir gosod tiwb yn eich pibell wynt. Mae modd defnyddio hwn wedyn ar gyfer cymorth anadlu. |
| Cymorth anadlu trwy draceostomi: | math o gymorth anadlu, lle mae'r peiriant yn chwythu aer cyffredin i'ch ysgyfaint trwy diwb traceostomi. Efallai y byddwch chi'n clywed pobl yn galw hyn yn 'gymorth anadlu mewnwithiol'. |
| Gofal neu reolaeth anadlu/resbiradol: | cymorth a therapïau i helpu'r anadlu. |
| Tîm anadlu: | y tîm gofal sy'n eich cefnogi chi gyda phroblemau anadlu. |
| Secretiadau: | mwcws a phoer. |

1: Pam y gallai fod angen i mi gael cymorth ar gyfer fy anadlu?

Fel arfer gyda MND, mae eich ysgyfaint yn dal i allu brosesu aer. Fodd bynnag, mae cyhyrau'n gwanhau, gan gynnwys y rhai sy'n tynnu aer i mewn ac allan o'r ysgyfaint. Dros amser, mae'r cyhyrau hyn yn pallu, ond gall peiriant helpu i gynnal eich anadlu gan leddfu nifer o symptomau anadlu a'ch galluogi i fyw'n hirach.

Gelwir hyn yn gymorth anadlu. Gweler adrannau 2 a 3 y daflen hon i gael gwybodaeth am y mathau o gymorth anadlu a ddefnyddir i helpu i gynnal anadlu gyda MND.

 Am wybodaeth fanwl ar sut mae MND yn effeithio ar anadlu, gweler: Taflen wybodaeth 8A - *Cymorth gyda phroblemau anadlu*

Yn y rhan fwyaf o achosion, mae cymorth anadlu ar gyfer MND yn defnyddio aer cyffredin i'ch helpu i anadlu. Nid yw ocsigen ychwanegol yn cael ei argymhell fel arfer gyda MND, gan y gall darfu ar y cydbwysedd yn eich corff rhwng ocsigen a charbon deuocsid. Fodd bynnag, efallai y bydd angen ocsigen gyda MND os bydd gennych haint ar y frest neu gyflwr arall sy'n effeithio ar eich ysgyfaint. Mae hefyd yn cael ei ddefnyddio weithiau yn ystod gofal diwedd oes i ddarparu cysur ac esmwythyd.

Pryd mae angen i mi feddwl am gymorth 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 â hynny. Mae'r anghyfarwydd wastad yn codi mwy o ofn.”

Gall penderfynu a ddylid defnyddio cymorth anadlu ai peidio fod yn ddewis anodd. Mae'n bosib y bydd yn eich helpu i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth os cewch chi sgysiau agored a gonest gyda'ch tîm anadlu am:

- eich opsiynau ar gyfer cymorth anadlu
- manteision pob opsiwn a phethau i'w hystyried
- beth sy'n debygol o ddigwydd dros amser gyda phob math o gymorth anadlu
- sut mae'r gofal pan fydd cymorth anadlu wedi'i gyflwyno
- unrhyw gwestiynau eraill sydd gennych.

Bydd y penderfyniad hwn hefyd yn dibynnu ar:

- eich anghenion
- eich barn, eich dewisiadau a'ch dymuniadau ar gyfer eich gofal yn y dyfodol
- asesiad i weld a yw'r driniaeth yn addas i chi
- yr amser gorau i gyflwyno cymorth anadlu.

Canfyddwch gymaint ag y gallwch o wybodaeth am yr opsiynau ar gyfer cymorth anadlu cyn gynted ag y byddwch yn barod. Mae'n bwysig iawn cael trafodaethau gyda phawb sy'n ymwneud â'ch gofal cyn i chi ddatblygu unrhyw symptomau sy'n gysylltiedig ag anadlu, neu ar yr arwydd cyntaf o unrhyw newidiadau i'ch anadlu.

Bydd hyn yn rhoi amser i chi:

- feddwl am eich penderfyniadau, heb deimlo bod brys
- deall beth mae eich dewisiadau'n ei olygu, nawr ac yn y dyfodol
- sicrhau bod eich anwyliaid a'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol yn gwybod beth yw'ch dymuniadau a'ch dewisiadau, er mwyn eich helpu i gael y triniaethau rydych chi eu heisiau ac osgoi triniaethau neu ymyriadau nad ydych eisiau eu cael neu sydd heb eu cynllunio
- sicrhau bod pawb sy'n eich cefnogi yn barod ar gyfer y newidiadau sydd i ddod, p'un ai ydych chi'n penderfynu defnyddio cymorth anadlu ai peidio.



“Mae fy mhrofiad fy hun wedi dangos nad yw pobl bob amser yn cael eu paratoi'n ddigon cynnar. Neu nad yw symptomau wedi eu gweld yn ddigon cynnar. Yn achos fy ngŵr, roedd ei broblemau anadlu wedi mynd yn rhy bell iddo allu defnyddio cymorth anadlu anfewnwithiol yn effeithiol.”

Gallai'r sgysiau hyn godi cwestiynau am waith a chyllid i chi a'ch teulu. Gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol eich cefnogi gyda'r sgysiau hyn.

Gall cynllunio cynnar gyda'ch tîm anadlu ynghylch sut rydych chi am ddefnyddio cymorth anadlu eich helpu i ddod o hyd i'r ffordd orau o gynorthwyo'ch anadlu, a gallai gynnwys defnydd rhan-amser i ddechrau. Gall hyn hefyd eich helpu chi a'r rhai sy'n eich cefnogi i drefnu eich gofal, a gallai eich helpu i aros gartref i dderbyn gofal. Gall penderfyniadau brys am gymorth anadlu wneud hyn yn fwy anodd.

Beth yw'r arwyddion cynnar y gallai fod angen cymorth anadlu arnaf?



“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.”

Gall y canlynol fod yn arwyddion bod y cyhyrau anadlu'n gwanhau, a gallai hynny olygu bod angen cymorth anadlu arnoch neu gefnogaeth arall i helpu'ch anadlu:

- teimlo'n fyr eich wynt, hyd yn oed wrth orffwys
- anadlu bas, hyd yn oed wrth orwedd i lawr
- anhawster clirio mwcws neu fflem
- peswch gwan
- heintiau ar y frest yn aml neu am gyfnodau hir
- sniffio'n wan
- anhawster i gysgu'n esmwyth
- teimlo'n flinedig pan fyddwch chi'n deffro neu yn ystod y dydd
- hunllefau neu rithweledigaethau
- cur pen yn y bore
- trafferth canolbwytio, cof gwael neu deimlo'n ddryslyd
- eich llais yn gwanhau
- llai o archwaeth am fwyd, a all beri i chi golli pwysau.



I gael rhagor o wybodaeth am brofion a symptomau anadlu gyda MND, gweler: Taflen wybodaeth 8A - *Cymorth gyda phroblemau anadlu*

Faint o gefnogaeth sydd ei angen gyda chymorth anadlu?

Gall y naill fath neu'r llall o gymorth anadlu estyn oes o'i gymharu â pheidio â defnyddio cymorth anadlu. Yn hanesyddol, y farn bob amser oedd bod traceoctomi yn estyn oes yn hirach na NIV, ond mae ymchwil yn mynd rhagddo i gyfnodau goroesi cymorth anadlu gyda MND. Wrth i'r canfyddiadau ddod yn eglur, byddwn yn diweddarau'r daflen wybodaeth hon.

Er y gall cymorth anadlu estyn oes, ni fydd yn atal y cyhyrau anadlu rhag gwanhau nac yn arafu datblygiad ehangach y clefyd. Mae hyn yn golygu y gellir eich cynorthwyo gyda'ch anadlu, ond bydd eich symptomau eraill yn gwaethygu dros amser. Bydd angen mwy o gefnogaeth arnoch wrth i'r clefyd ddatblygu.

Os nad ydych wedi cael eich cyfeirio at therapydd iaith a lleferydd eto, gofynnwch am atgyfeiriad, gan fod cyhyrau anadlu gwan yn gallu effeithio ar y ffordd rydych chi'n siarad a chyfathrebu.

Efallai y byddwch yn cyrraedd pwynt pan na fyddwch yn gallu symud na chyfathrebu mwyach heb gymorth. Mae'r amser y mae hyn yn ei gymryd yn amrywio o un person i'r llall. Gall mynediad at gyfrifiaduron trwy symudiad llygaid a switshys wedi'u haddasu ddarparu cymorth ar gyfer cyfathrebu.



“Rwy'n defnyddio cyfrifiadur sy'n cael ei reoli gan symudiadau fy llygaid i syrffio'r we, darllen ac ysgrifennu e-byst, a hyd yn oed ddefnyddio taenlenni.”

Gellir defnyddio cymhorthion cyfathrebu syml hefyd os oes angen, er enghraifft, lle mae newidiadau i'r meddwl neu broblemau llygaid yn ei gwneud yn anodd defnyddio cymhorthion cyfathrebu uwchdechnolegol.



“Byddai wedi bod yn dda gwybod ynghynt am gymhorthion symudiad llygaid, a allai fod wedi bod o gymorth iddo. Yn anffodus, mae'n rhy sâl nawr i allu eu defnyddio.”



I gael gwybodaeth am leferydd, cyfathrebu a sut i gofnodi eich llais er mwyn defnyddio fersiwn gyfrifiadurol ohono yn y dyfodol, gweler taflenni gwybodaeth:

7C - *Lleferydd a chyfathrebu*

7D - *Bancio llais*

Gall MND effeithio ar y ffordd rydych chi'n bwyta, yfed a llyncu. Gall defnyddio cymorth anadlu hefyd wneud bwyta ac yfed yn anodd. Mae'n bwysig ystyried a ydych am ddefnyddio tiwb bwydo i'ch helpu i gael digon o faetholion yn eich deiet. Nawr yw'r amser i ddechrau sgysiau gyda'ch teulu, eich gofalwyr a'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am

fwydo trwy diwb, gan y gall hyn fod yn anoddach ei gyflwyno pan fydd y cyhyrau anadlu yn gwanhau.

Bydd angen cymorth arnoch gan therapydd iaith a lleferydd (SLT) a deietegydd, i helpu i reoli anawsterau llyncu a achosir gan MND a sicrhau eich bod yn cael digon o faetholion.



Am fwy o fanylion, gweler:

Taflen wybodaeth 7A - *Anawsterau llyncu*

Taflen wybodaeth 7B - *Bwydo trwy diwb*

Bwyta ac yfed gyda chlefyd motor niwron

Gan fod MND yn gallu effeithio ar y ffordd rydych chi'n llyncu, gall fod perygl i fwyd, diod a phoer 'fynd i lawr y ffordd anghywir'. Gyda pheswch gwan, gall hyn fod yn anodd ei glirio.

Pan fydd bwyd, hylif neu boer yn mynd i'ch ysgyfaint, gelwir hyn yn 'fewnsugno'. Os bydd hyn yn digwydd i chi, trefnwch i gael eich asesu gan therapydd iaith a lleferydd cyn gynted â phosibl i edrych ar y ffordd rydych chi'n llyncu ac i ddarparu cymorth.

Gall mewnsugno achosi heintiau ar y frest. Efallai y byddwch yn sylwi ar:

- trwyn yn rhedeg neu gynnydd mewn mwcws
- diffyg anadl cynyddol
- dolur gwddf neu beswch
- symptomau twymyn neu beidio â theimlo'n dda.

Cysylltwch â'ch meddyg teulu cyn gynted â phosibl os ydych chi'n credu y gall fod haint ar eich brest, gan y gall therapi gwrthfotig cynnar helpu. Gallwch hefyd gael help i besychu, gan gynnwys:

- cymorth gan eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol
- technegau y gallwch eu dysgu eich hun
- peiriant a all eich helpu i besychu.

Gofynnwch i'ch meddyg am y brechlyn ffliw blynyddol a'r brechlyn niwmonia un tro, gan y gallant leihau'r risg o gael yr heintiau hyn. Mae'r rhain ar gael fel arfer gan eich meddygfa. Efallai y bydd modd i'ch prif ofalwr a'ch teulu agos gael y brechiadau hyn hefyd.

Oherwydd y gallwch chi ymestyn eich oes gyda MND trwy gymorth anadlu, bydd eich cyhyrau anadlu yn gwanhau dros amser, ac mae'n debygol y byddwch yn dod yn ddibynnol arno. Gall hyn ddigwydd gydag unrhyw fath o gymorth anadlu, ond mae'r amser y mae hyn yn ei gymryd yn amrywio yn dibynnu ar eich symptomau a'r math o gymorth anadlu y byddwch yn ei ddefnyddio.

Mae anghenion gofal yn cymhlethu os ydych chi'n ddibynol. Dros amser, mae'n debygol y bydd angen cymorth 24 awr arnoch gan dîm amlddisgyblaethol profiadol a phawb sy'n ymwneud â'ch gofal.

Os ydych chi'n dymuno derbyn gofal gartref, mae'n debygol y bydd angen tîm o bobl arnoch i fod yno 24 awr y dydd i ddarparu cymorth. Gweithwyr gofal â thâl fydd y rhain fel arfer, ond weithiau bydd aelodau'r teulu eisiau neu angen bod â rhan yn hyn hefyd.



“Rwy'n cysgu ar wely dydd wrth ei ymyl fel fy mod wrth law yn gyflym pan fydd angen sugno ei secretiadau yng nghanol y nos. Ni allaf ei adael ar ei ben ei hun yn yr ystafell ar unrhyw adeg.”

Os bydd MND neu'ch cyfarpar cymorth anadlu yn gwneud siarad neu gyfathrebu'n anodd, mae larymau ar systemau cymorth anadlu sy'n gallu rhoi gwybod i bobl os oes angen cymorth arnoch. Fodd bynnag, mae angen i rywun fod yno bob amser i ymateb. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am arweiniad.

Mae'n debyg y bydd angen cysur, hyfforddiant a chefnogaeth ychwanegol ar aelodau'r teulu a gofalwyr gydag unrhyw fath o gymorth anadlu, yn enwedig yng nghamau olaf y clefyd.



“Mae gennym nyrs sy'n dod unwaith yr wythnos i fod gydag ef er mwyn i mi allu mynd i siopa neu i unrhyw apwyntiadau. Am weddill yr amser, rwy'n eithaf caeth i'r tŷ. Dydw i ddim hyd yn oed yn gallu rhoi dillad ar y lein oherwydd na fyddwn i'n gallu clywed unrhyw un o'i larymau brys petai problem.”

Mae'r angen am gymorth 24 awr yn golygu y gall fod yn anodd trefnu pecyn gofal. Yn dibynnu ar sut mae cymorth gofal iechyd yn cael ei drefnu yn eich ardal chi, efallai mai dim ond trwy symud i gartref nyrsio y gallwch gael y lefel cywir o gymorth. Mae hyn yn amrywio fesul rhanbarth. Trafodwch hyn gyda'ch tîm anadlu; gallan nhw eich helpu i gael gwybod beth yw'r opsiynau yn eich ardal chi, a chynllunio sut y byddwch yn defnyddio cymorth anadlu.

Mae pawb yn cael profiad gwahanol gyda MND. Mae rhai pobl yn addasu wrth fynd yn gynyddol anabl ac yn dymuno estyn eu bywyd cyn hired â phosibl. Gall cymorth anadlu helpu i estyn bywyd a gall cyfuniad o gymorth gofal a chymhorthion helpu i wella ansawdd bywyd. Fodd bynnag, os ydych am wneud dewis gwahanol yn seiliedig ar eich dewisiadau neu'ch credoau, mae ganddoch chi hawl a dylid parchu hynny. Gallai trafod yr holl gymorth ac opsiynau sydd ar gael eich helpu i wneud penderfyniad sy'n iawn i chi.

Beth sy'n digwydd os byddaf yn penderfynu peidio â defnyddio cymorth anadlu?



“Mae'n bwysig gwybod y gall cymorth anadlu gynyddu disgwyliad oes gyda MND oherwydd, yn ein hachos ni, nid oedd fy ngŵr am ymestyn ei fywyd.”

Chi sydd piau'r penderfyniad i ddefnyddio, neu beidio â defnyddio, cymorth anadlu. Efallai y byddwch yn penderfynu nad ydych am ddefnyddio cymorth anadlu, neu'n gweld na allwch addasu i'w ddefnyddio. Os felly, gall eich tîm anadlu, eich ffisiotherapydd neu'ch tîm gofal lliniarol roi cyngor i chi am ffyrdd eraill o helpu i leddfu symptomau.

Gallai hynny gynnwys:

- newid eich osgo a'r ffordd rydych chi'n gosod eich hunan
- ymarferion anadlu
- help i besychu
- canfod ffyrdd o ymlacio
- meddyginiaeth i leddfu diffyg anadl a phryder.



Am wybodaeth fanwl am therapïau anadlu eraill, gweler:
Taflen wybodaeth 8A - *Cymorth gyda phroblemau anadlu*

Er y gall y cymorth hwn helpu i leddfu symptomau, byddant yn gwaethygu dros amser, ac ni all therapïau anadlu arafu datblygiad y clefyd. Yn y pen draw, mae hyn yn debygol o arwain at farwolaeth. Fodd bynnag, gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol roi cymorth i chi gyda meddyginiaeth i leddfu pryder.

Pecyn Rhag Ofn MND

Un o'r pethau allai helpu i dawelu'ch meddwl o ran anawsterau anadlu yw cael *Pecyn Rhag Ofn MND* wrth law.

Mae'r *Pecyn Rhag Ofn* 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 meddygon teulu, ar eu cais. Yna bydd eich meddyg teulu yn rhagnodi meddyginiaeth addas i chi ei chadw gartref 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 6: *Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?* i gael y manylion cyswllt.

2: Beth sydd angen i mi feddwl amdano ynglŷn â chymorth anadlu anfewnwithiol (NIV)?


Defnyddir cymorth anadlu anfewnwithiol (NIV) yn aml i gynorthwyo gyda phroblemau anadlu gyda MND. Mae'n eich helpu i anadlu trwy roi hwb i lif yr aer arferol i'ch ysgyfaint, fel arfer trwy fwgwd sy'n cael ei ddal yn ei le gan strapiau o amgylch eich pen.

Caiff y mwgwd ei gysylltu trwy diwb â pheiriant anadlu. Caiff y peiriant ei bweru gan drydan neu fatri, neu'r ddau. Mae eich anadlu yn sbarduno'r peiriant, felly pan mae'n synhwyro eich anadl chi, mae'n rhoi chwa o aer ychwanegol i'ch help chi i anadlu'n effeithiol.

Mae nifer o fasgiau gwahanol ar gael, ond fel arfer maent yn mynd dros eich trwyn, neu'ch trwyn a'ch ceg. Os yw masgiau'n anodd eu defnyddio, efallai y bydd clustogau trwynol ar gael, sy'n darparu'r aer trwy ddau diwb bach sy'n sefyll y tu mewn i'r ffroenau ac yn cael eu dal yn eu lle gan strapiau o amgylch eich pen (efallai y byddwch yn clywed rhai pobl yn galw'r rhain yn 'prongs trwynol').

Bydd y gosodiadau, y mwgwd a rhannau eraill o'r peiriant aer yn cael eu haddasu i'ch siwtio chi. Caiff hyn ei wneud yn yr ysbyty fel arfer fel claf allanol, ond gall fod angen cyfnod byr o aros yn yr ysbyty. Fodd bynnag, efallai y bydd rhai o'r gwasanaethau hyn yn gallu ymweld â chi gartref os ydy hi'n anodd i chi deithio.

Gall fod yn bosibl i'r cyfarpar anadlu diweddaraf gael eu haddasu gan eich tîm anadlu o bell, hyd yn oed os ydych chi'n byw ymhell o'r ysbyty. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol ganfod beth yw'r opsiynau yn eich ardal chi.

 *“Mae fy mhwmp NIV GIG yn anfon data at fy nhîm anadlu i'w dadansoddi. Ar sail y canfyddiadau, gallant addasu unrhyw un o'r gosodiadau - gan gynnwys pa mor llaith yw'r aer!”*

Mae NIV yn driniaeth a argymhellir ar gyfer anawsterau anadlu yng nghanllaw'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) ar MND (NG42). Mae canllawiau NICE yn nodi argymhellion ar gyfer gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol ynglŷn â thriniaeth a gofal i bobl sy'n byw gyda chyflyrau penodol.



I gael rhagor o wybodaeth am ganllaw NICE, gweler:

Taflen wybodaeth 1A - *Canllaw NICE ar glefyd motor niwron*

a'n llyfryn maint poced ar ddechrau sgyrsiau gyda gweithwyr proffesiynol:

Beth ddylech ei ddisgwyl o'ch gofal

| Manteision posibl defnyddio NIV | Pethau i'w hystyried ynglŷn â NIV |
|--|--|
| <p data-bbox="167 479 247 555">“</p> <p data-bbox="247 479 813 656"><i>“Mae gwisgo fy nghymorth anadlu [NIV] 24 awr y dydd yn caniatáu i mi fyw yr hyn rwy'n ei alw'n fywyd 'normal' ac nid yw'n fy atal rhag gwneud yr hyn yr wyf am ei wneud.”</i></p> <ul data-bbox="188 703 821 1731" style="list-style-type: none"> • gall leddfu symptomau sy'n cael eu hachosi gan gyhyrau anadlu gwan, fel diffyg anadl, cwsg aflonydd, cysgu neu flinder yn ystod y dydd a chur pen yn gynnar yn y bore (gall hyn wneud i chi deimlo'n well yn ystod y dydd a chael mwy o egni i wneud y pethau rydych chi eisiau eu gwneud) • gall estyn eich bywyd • mae'n gludadwy a gellir ei ddefnyddio mewn sawl man, gan gynnwys gartref ac ar daith, os caiff ei bweru gan fatri • nid oes angen llawdriniaeth ar gyfer NIV • er ei bod yn debygol y bydd angen mwy o gefnogaeth arnoch ymhen amser, mae gofal NIV yn eithaf rhwydd i'w reoli yn ystod camau cynnar MND • gan fod nifer o wahanol fasgiau ar gael, gallwch roi cynnig i weld beth sy'n gweddu orau i chi • gall defnyddio NIV gryfhau eich llais os yw wedi gwanhau. <p data-bbox="167 1778 247 1854">i</p> <p data-bbox="268 1794 774 1874">I gael gwybodaeth am hedfan tra'n defnyddio cyfarpar cymorth anadlu,</p> <p data-bbox="167 1883 272 1917">gweler:</p> <p data-bbox="167 1921 813 2002">Taflen wybodaeth 8D - <i>Teithio awyr a chymorth anadlu ar gyfer clefyd motor niwron</i></p> | <ul data-bbox="874 479 1460 2022" style="list-style-type: none"> • gall llif aer ollwng o amgylch y mwgwd gan achosi cosi anghysurus yn y llygaid • gall gwasgedd y mwgwd ar y croen achosi briwiau • gall gwisgo mwgwd achosi clawstroffobia, a gall hynny arwain at orbryder neu banig mewn rhai achosion • gall beri i'r trwyn flocio neu redeg neu achosi ceg sych • efallai y bydd angen cymorth arnoch i fwyta neu yfed tra byddwch yn defnyddio'r cyfarpar, gan y gall llif yr aer gynyddu'r risg y gall bwyd neu ddiod 'fynd i lawr y ffordd anghywir' (gelwir hyn yn 'amsugno') • gall wneud i chi lyncu mwy o aer nag arfer, a gall hynny wneud i'ch stumog deimlo'n llawn ac yn anghyfforddus, sy'n golygu y gall fod angen mwy o ymdrech i anadlu • gall gymryd amser i ymgyfarwyddo â theimlad y cyfarpar a'r llif aer • gall anghenion gofal fod yn gymhleth tra byddwch yn defnyddio NIV yn ystod camau olaf y clefyd • gall llif yr aer darfu ar rythm siarad naturiol • er bod peiriannau NIV yn dawel ar y cyfan, gall gymryd amser i ddod i arfer â'r sŵn a gallai eich cadw'n effro yn y nos ar y dechrau, yn ogystal ag |

| | |
|--|--|
| | unrhyw un sy'n rhannu ystafell gyda chi. |
|--|--|

Pa ôl-ofal sydd ei angen gyda NIV?

Gall eich tîm anadlu a gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol yn ehangach helpu os bydd y cyfarpar yn peri i chi deimlo'n anghyfforddus.

Gall ôl-ofal gyda NIV fod yn wahanol i bawb, ond gall gynnwys:

- sicrhau bod y mwgwd yn gyfforddus, e.e. trwy addasu lleoliad y mwgwd ar eich wyneb a pha mor dynn yw'r strapiau, neu ddefnyddio gwahanol fygydau yn eu tro (gallai rhwymyddion a chynhyrchion gofal croen a argymhellir gan eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol hefyd helpu)
- help i besychu, clirio mwcws a phoer (efallai y gallwch ddysgu technegau i wneud hyn eich hun, neu gael cymorth gan eich tîm anadlu neu gyfarpar arbenigol fel peiriant pesychu)
- defnyddio ireidiau llygaid os bydd aer yn gollwng o'r mwgwd i'ch llygaid (gall addasu ffit y mwgwd helpu hefyd)
- ychwanegu lleithydd i'r system, i ychwanegu lleithder i'r llif aer (gall hyn helpu os ydych chi'n cael ceg sych, trwyn sy'n rhedeg neu drwyn wedi'i flocio)
- cynllunio gyda'ch tîm anadlu a'ch therapydd iaith a lleferydd ynglŷn â rheoli bwyta ac yfed gyda NIV
- yfed mwy o hylifau; gall hyn helpu gyda cheg sych, poer trwchus neu ludiog a rhwymedd (I rai pobl, mae yfed sudd pîn-afal yn helpu gyda phoer trwchus)
- cael cymorth gan therapydd iaith a lleferydd i helpu gydag anawsterau cyfathrebu, a ffyrdd gwahanol o gyfathrebu
- gofyn i'ch tîm anadlu a ellir addasu eich cyfarpar NIV i leihau'r risg bod aer yn cael ei ddal
- symud o gwmpas, neu gael cymorth i symud, fel bod aer sydd wedi'i ddal yn cael ei helpu i basio trwy eich system (mae yfed dŵr mintys fel petai'n helpu rhai pobl hefyd)
- cael cymorth gan eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol i helpu gydag unrhyw deimladau o bryder neu banig (gweler hefyd *Pecyn Rhag Ofn MND* yn adran 1).



Am ragor o fanylion, gweler:

Taflen wybodaeth 7A - *Anawsterau llyncu*

Taflen wybodaeth 7C - *Cymorth gyda lleferydd a chyfathrebu*

Mae'r adran ganlynol yn cynnwys gwybodaeth am sut y bydd y clefyd yn datblygu. Gall darllen am hyn deimlo'n anodd, ond gall eich helpu i wneud penderfyniadau gwybodus am gymorth anadlu. Darllenwch pan fyddwch chi'n teimlo'n barod i wneud hynny.

Beth sy'n digwydd ymhen amser gyda NIV?

Ar y dechrau, efallai mai dim ond yn ystod y nos y bydd angen i chi ddefnyddio NIV, i helpu i wella'ch anadlu ac ansawdd eich cwsg. Wrth i'r clefyd fynd yn ei flaen, efallai y bydd angen i chi ei ddefnyddio yn ystod y dydd i helpu i leddfu'ch symptomau.



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

Ymhen amser, efallai y dewch chi'n ddibynol ar NIV. Bryd hynny, bydd angen i chi ei ddefnyddio'n gyson ac ni fyddwch yn gallu anadlu ar eich pen eich hun hebdo. Os felly, dylai fod gennych beiriant wrth gefn y gellir ei bweru â batri (gweler adran 4: *Sut ydw i'n gofalu am fy nghyfarpar cymorth anadlu?* i gael gwybodaeth am beth i'w wneud os bydd toriad pŵer). Mae'n debygol y bydd angen mwy o gymorth gofal arnoch, gan y gall eich anghenion fod yn gymhleth. Gallai hyn gynnwys gofal dros nos.

Mae'r amser mae'n ei gymryd i rywun ddod yn ddibynol ar NIV yn amrywio o un person i'r llall. I rai pobl gall hyn gymryd misoedd neu flynyddoedd, i eraill gall ddiwydd yn gynt.

Wrth i'ch cyhyrau anadlu wanhau, bydd eich anadlu'n ysgogi'r peiriant yn llai aml. Fodd bynnag, gall y peiriant anadlu drosglwyddo aer drwy'r mwgwd os nad yw eich anadl yn ddigon cryf i'w sbarduno am gyfnod penodol o amser. Pan fydd y peiriant yn darparu eich holl anadl ac nad ydych bellach yn ei sbarduno, gelwir hyn yn 'cymorth anadlu llawn'.

Oherwydd y gallwch estyn eich oes gyda NIV, bydd eich symptomau eraill yn parhau i ddatblygu. Gyda pheswch gwan, efallai y byddwch mewn perygl o gael secretiadau i mewn i'ch ysgyfaint, a elwir yn amsugno. Gall hyn arwain at haint ar y frest o'r enw niwmonia amsugno, a gallai beryglu bywyd os na chaiff ei drin. Gall cymorth gyda phesychu helpu i leihau'r risg o amsugno, a gall gwrthfotigau helpu i drin heintiau, ond efallai y daw amser pan na all y rhain bellach helpu.

3: Beth sydd angen i mi feddwl amdano ynglŷn â chymorth anadlu trwy draceostomi?

Gydag MND, mae cymorth anadlu trwy draceostomi yn cefnogi eich anadlu trwy ddefnyddio tiwb wedi'i fewnosod yn eich pibell wynt trwy agoriad a wnaed ym mlaen eich gwddf. Mae'r tiwb hwn wedi'i gysylltu â pheiriant anadlu, wedi'i bweru gan drydan neu fatri, neu'r ddau.

Gelwir y driniaeth lawfeddygol i wneud yr agoriad yn eich gwddf yn draceostomi. Caiff y tiwb ei fewnosod fel arfer o dan anesthetig cyffredinol (sy'n golygu y byddwch yn cysgu ar gyfer y driniaeth). Yn ogystal â chynorthwyo'ch anadlu, gellir defnyddio'r tiwb hefyd i sugno secretiadau llwybr anadlu (gweler y pennawd diweddarach, *Pa ôl-ofal sydd ei angen ar gyfer cymorth anadlu trwy draceostomi?*).


Nid yw cymorth anadlu trwy draceostomi bob amser yn cael ei gynnig i bobl â MND yn y DU. Os ydych chi eisiau trafod ai cymorth anadlu trwy draceostomi yw'r dewis iawn i chi, gofynnwch i'ch tîm anadlu am yr opsiynau a'r cymorth sydd ar gael yn eich ardal.

Mae eich tîm anadlu yn fwy tebygol o awgrymu cymorth anadlu trwy draceostomi:



- os ydy NIV yn anghyfforddus i chi, neu oherwydd bod eich MND wedi datblygu'n rhy bell i NIV fod yn effeithiol
- os yw cyhyrau'r geg a'r gwddf yn wan a bod llawer o secretiadau, gan y gellir defnyddio cymorth anadlu trwy draceostomi i helpu i reoli hyn
- os oes angen sugno mwy helaeth yn ystod haint difrifol ar y frest.




Weithiau caiff ei ddefnyddio mewn argyfwng i gymryd rheolaeth o'ch anadlu (er, oherwydd y gall fod yn anodd rhoi'r gorau i ddefnyddio cymorth anadlu trwy draceostomi gyda MND, efallai y byddwch am gael rheolaeth dros y penderfyniad hwn, gweler pennawd diweddarach *Sefyllfaoedd brys*).

Yn dilyn y traceostomi, bydd angen i chi aros yn yr ysbyty tra bydd pecyn gofal yn cael ei drefnu ar gyfer yr adeg pan fyddwch chi'n gadael. Bydd y tîm anadlu yn eich cefnogi yn yr ysbyty yn ystod y cyfnod hwn. Weithiau gall pecyn gofal gymryd misoedd i'w drefnu, gan y gall fod yn anodd canfod neu hyfforddi tîm o bobl (fel arfer trwy asiantaeth gofal) i ddarparu'r holl ofal ar gyfer traceostomi. Fodd bynnag, mae hyn yn amrywio fesul rhanbarth. Trafodwch hyn gyda'ch tîm anadlu, a all roi gwybod am y sefyllfa yn eich ardal chi.

 *“Er gwaethaf y rhybudd cyffredinol ynghylch cymorth anadlu mewnwithiol, penderfynais fynd ymlaen â thraceostomi ar ôl trafodaethau gyda'm teulu a darllen papurau ymchwil yn helaeth.”*


Mae'n bwysig cael sgysiau am gymorth anadlu trwy draceostomi gyda'ch teulu, eich gofalwyr a'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol cyn i chi wneud unrhyw benderfyniadau.

| Manteision posibl defnyddio cymorth anadlu trwy draceostomi | Pethau i'w hystyried ynglŷn â chymorth anadlu trwy draceostomi |
|--|---|
| <p> <i>“Er gwaethaf rhai pethau sy'n peri anghyfleustra ac anghysur (sydd yn fwy cysylltiedig â bod yn gaeth i'r gwely na'r traceostomi ei hun), rydw i wedi mwynhau bywyd, ac nid wyf erioed wedi difaru'r penderfyniad, na fy nheulu chwaith.”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • gall wella symptomau sy'n cael eu hachosi gan gyhyrau anadlu gwan, fel diffyg anadl, cwsig aflonydd, cysgu neu flinder yn ystod y dydd a chur pen yn gynnwys yn y bore (gall hyn wneud i chi deimlo'n well yn ystod y dydd a chael mwy o egni) • gall estyn eich bywyd • gellir ei ddefnyddio lle na all NIV gefnogi'ch anadlu'n llwyddiannus • yn dibynnu ar y math o drace a ddefnyddir, gall helpu i amddiffyn y llwybr anadlu rhag amsugno a lleihau'r risg o heintiau ar yr ysgyfaint, a all fod yn fygythiad i fywyd (trafodwch y mathau o diwb trace gyda'ch tîm resbiradol) • gellir ei ddefnyddio i helpu gyda rheoli secretiadau • ni ddefnyddir mwgwd, felly gellir osgoi materion sy'n gysylltiedig â mwgwd, fel clawstroffobia • gall symud o gwmpas gyda chi, gan gynnwys wrth ddefnyddio cadair olwyn, os caiff ei bweru gan fatri. | <p> <i>“Yn ein hachos ni, daeth siarad, bwyta ac yfed yn amhosibl pan gafodd fy ngŵr draceostomi.”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • fel unrhyw driniaeth lawfeddygol, mae traceostomi yn cynnwys rhai risgiau sy'n gysylltiedig â haint ac ôl-ofal. Caiff y rhain eu hesbonio i chi cyn y driniaeth, ac yn y rhan fwyaf o achosion gellir eu rheoli'n hawdd • mae cael tiwb trace yn y gwddf yn peri rhywfaint o risg o anghysur a difrod hirdymor i'r bibell wynt, er nad yw hyn yn gyffredin • efallai y bydd arnoch angen arhosiad hir yn yr ysbyty ar ôl y llawdriniaeth, tra bydd eich tîm gofal yn cael ei drefnu • mewn rhai achosion, dim ond mewn cartref nyrsio y gellir darparu gofal (gofynnwch i'ch tîm anadlu sut mae cymorth gofal iechyd yn gweithio yn eich ardal chi) • mae'n bwysig cynnwys teulu a ffrindiau sy'n gysylltiedig â'ch gofal wrth feddwl am gael traceostomi, gan ei bod yn debygol iawn y byddant yn cyfrannu at eich gofal • bydd angen i chi newid y tiwb yn rheolaidd, yn ôl cyfarwyddyd eich tîm anadlu - mae rhai pobl yn gweld hyn yn anghyfforddus (fel arfer gwneir hyn bob mis, ond gall fod yn llai aml, yn dibynnu ar eich anghenion) |

| | |
|---|---|
| <p> I gael gwybodaeth am hedfan gyda chymorth anadlu, gweler: Taflen wybodaeth 8D - <i>Teithio awyr a chymorth anadlu</i></p> <p> <i>“Roeddwn yn ddyn prysur a gweithgar iawn. Gyda chymorth anadlu mewnwthiol, bu'n rhaid i mi addasu i ffordd wahanol iawn o fyw, gan gynnwys rhoi llawer mwy o sylw i'r teulu a ffrindiau, a bod yn fwy myfyriol. Rwyf hefyd wedi dod yn arbenigwr mewn ffilmiau!”</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • yn dibynnu ar y math o drace a ddefnyddir, gall effeithio ar eich gallu i siarad, i fwyta ac i yfed os nad yw MND eisoes wedi effeithio arnynt. Efallai y bydd angen cymorth arnoch i gyfathrebu mewn ffyrdd eraill, a defnyddio tiwb bwydo i gael digon o faetholion yn eich deiet • gall gynyddu secretiadau yn sylweddol, a bydd angen clirio'r llwybr anadlu'n rheolaidd (mae rhai pobl yn gweld hyn yn anghyfforddus gan ei fod yn cael ei wneud tra byddwch wedi'ch datgysylltu o'r cymorth anadlu) • gall gymryd amser i ymgysylltu â theimlad y cyfarpar <p> Am ragor o wybodaeth ar ffyrdd eraill o fwydo, gweler: Taflen wybodaeth 7B - <i>Bwydo trwy diwb</i></p> |
|---|---|

Mae'r adran ganlynol yn cynnwys gwybodaeth am sut y bydd y clefyd yn datblygu. Gall darllen am hyn deimlo'n anodd, ond gall eich helpu i wneud penderfyniadau gwybodus am gymorth anadlu. Darllenwch pan fyddwch chi'n teimlo'n barod i wneud hynny.

Beth sy'n digwydd ymhen amser gyda chymorth anadlu trwy draceostomi?

 *“Gyda'n gilydd, saith mlynedd yn ddiweddarach, rydym wedi gweld ein plant yn tyfu i fod yn oedolion ifanc, yn priodi ac rydym wedi dod yn nain a thaid i ddau fabi del. Felly mae rhai pethau anhygoel wedi bod tra mae e wedi bod ar gymorth anadlu trwy draceostomi, ond bu cymaint o ddyddiau rhyngddynt sydd wedi bod yn galed iawn.”*

Os yw MND wedi achosi i'ch cyhyrau anadlu wanhou, rydych chi'n debygol o ddod yn ddibynnol ar gymorth anadlu trwy draceostomi cyn gynted ag y caiff ei gyflwyno. Mae hyn yn golygu os na allwch ddod i arfer â'r ffordd y mae'r peiriant yn teimlo, mae'n annhebygol y byddwch yn gallu dychwelyd i anadlu'n annibynnol heb y cymorth hwn. Fodd bynnag, mae gennych chi hawl i roi'r gorau i ddefnyddio cymorth anadlu os dymunwch. Gweler adran 5: *Beth sydd angen i mi ei wybod am roi'r gorau i gymorth anadlu?* i gael rhagor o wybodaeth.

Wrth i'ch cyhyrau anadlu wanhau, bydd eich anadlu'n ysgogi'r peiriant yn llai aml. Fodd bynnag, gall y peiriant anadlu drosglwyddo aer drwy'r mwgwd os nad yw eich anadl yn ddigon cryf i'w sbarduno am gyfnod penodol o amser. Pan fydd y peiriant yn darparu eich holl anadl ac nad ydych bellach yn ei sbarduno, gelwir hyn yn 'cymorth anadlu llawn'.

Mae'n hanfodol sicrhau bod gennych beiriant anadlu a all redeg ar bŵer batri, a bod y batri wedi'i wefru'n llawn. Bydd angen peiriant sbâr arnoch hefyd rhag ofn bod yr un yr ydych yn ei ddefnyddio yn torri i lawr (gweler adran 4: *Sut ydw i'n gofalu am fy nghyfarpar cymorth anadlu?* i gael gwybodaeth am beth i'w wneud os bydd toriad pŵer).


Oherwydd y gallwch estyn eich oes gyda chymorth anadlu trwy draceostomi, bydd eich symptomau eraill yn parhau i ddatblygu. Gallech fod mewn perygl o gael heintiau dro ar ôl tro, a gall hyn beryglu bywyd.

I weld ffyrdd o gofnodi eich dymuniadau a'ch dewisiadau ar gyfer eich gofal a'ch triniaeth, gweler: *Sut ydw i'n cynllunio ymlaen llaw?* yn adran 5: *Beth sydd angen i mi ei wybod am roi'r gorau i gymorth anadlu?*

Sefyllfaoedd brys

Mewn sefyllfaoedd brys, gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gyflwyno cymorth anadlu trwy draceostomi heb eich caniatâd ymlaen llaw.

Er enghraifft, os yw person yn cael ei ddadebru mewn argyfwng, caiff cymorth anadlu trwy draceostomi ei ddefnyddio weithiau yn ystod ei adferiad. Fodd bynnag, gyda MND gall fod yn anodd rhoi'r gorau i ddefnyddio'r math hwn o gymorth anadlu ar ôl ei gyflwyno, gan y gallai'r cyhyrau anadlu fod wedi gwanhau yn y cyfamser. Efallai y bydd rhaid i chi wedyn benderfynu a ddylid parhau â chymorth anadlu trwy draceostomi neu ei dynnu'n ôl.

 *“Cafodd ei ruthro i'r ysbyty gan ei fod yn cael anawsterau anadlu a achoswyd gan haint difrifol yn y frest. Cafodd draceostomi, gan mai'r gobaith oedd y byddai'n gallu cynnal ei anadlu ei hun, ond nid felly y bu ac mae wedi bod ar beiriant cymorth anadlu byth ers hynny.”*

Os yw cymorth anadlu trwy draceostomi yn rhywbeth nad ydych yn bendant am ei gyflwyno o dan unrhyw amgylchiadau, mae angen i chi wneud hyn yn glir i bawb sy'n ymwneud â'ch gofal. Gallwch wneud hyn trwy gofnodi eich dymuniadau er mwyn llywio pobl os na allwch wneud neu gyfleu penderfyniadau am gymorth anadlu am unrhyw reswm yn y dyfodol. Mewn rhai achosion, gall y canllawiau hyn fod yn gyfreithiol-rwym. Gweler *Sut ydw i'n cynllunio ymlaen llaw ar gyfer fy ngofal yn y dyfodol?* yn adran 5: *Beth sydd angen i mi ei wybod am roi'r gorau i gymorth anadlu?*

Pa ôl-ofal sydd ei angen gyda chymorth anadlu trwy draceostomi?

Mae ôl-ofal parhaus gyda chymorth anadlu trwy draceostomi yn hanfodol ar gyfer eich diogelwch a'ch lles.

Gall ôl-ofal ar gyfer cymorth anadlu trwy draceostomi fod yn wahanol i bawb, yn dibynnu ar eich anghenion a'ch symptomau, ond gall gynnwys:

- cynhesu a lleithio parhaus (ar yr aer) wrth i'r aer chwythu i mewn i'r tiwb, gellir cyflenwi hyn o beiriant sydd wedi'i gysylltu â'ch peiriant anadlu
- clirio a sugno secretiadau yn rheolaidd o'r llwybr anadlu (gall hyn fod yn anghyfforddus yn y dyddiau cynnar ar ôl gosod cymorth anadlu trwy draceostomi, ac efallai y bydd angen amser arnoch i ddod i arfer â'r teimlad)
- help i besychu, i glirio secretiadau (efallai y gall eich teulu a'ch gofalwyr ddysgu technegau i wneud hyn, neu efallai y bydd angen cymorth arnoch gan eich tîm anadlu neu gyfarpar arbenigol, fel peiriant pesychu)
- defnyddio nebiwlydd gyda'r system cymorth anadlu i gael niwlen denau o hydoddiant halwynog di-haint (dŵr halen) i'ch ysgyfaint, a allai helpu i glirio mwcws
- cynnal a chadw'r tiwb yn rheolaidd a gofal dyddiol i atal rhwystrau, heintiau neu dorri'r croen o amgylch safle'r tiwb
- cymorth gan therapydd iaith a lleferydd i helpu i reoli anawsterau lleferydd a chyfathrebu a chael cyngor ar ffyrdd eraill o fwydo. Mae cael cymorth gan ddeietegydd hefyd yn bwysig, er mwyn sicrhau eich bod yn cael digon o faeth o'ch deiet.

Bydd eich tîm anadlu yn eich cefnogi ac yn rhoi cymorth ar ôl-ofal gyda chymorth anadlu trwy draceostomi, fel sy'n addas i'ch anghenion.



Am fwy o wybodaeth, gweler taflenni gwybodaeth:

7A - *Anawsterau llyncu*


7B - *Bwydo trwy diwb*

7C - *anawsterau lleferydd a chyfathrebu*


4: Sut ydw i'n gofalu am fy nghyfarpar cymorth anadlu?

Adolygir eich defnydd o'r cyfarpar yn rheolaidd rhag ofn y bydd eich anghenion yn newid. Gall y tîm anadlu ddarparu cymorth parhaus, gan gynnwys cyngor ar gynnal a glanhau'r offer, a chymorth brys y tu allan i oriau, os oes angen.

Beth os bydd toriad yn y cyflenwad trydan?

 “Os ydych chi'n defnyddio peiriant sugno, mae'n rhaid cael peiriant y gellir ei bweru gan fatri rhag ofn y ceir toriad(au) i'r cyflenwad trydan!”

Mae batri sbâr a pheiriant anadlu wrth gefn yn hanfodol os oes toriad rhag ofn y ceir toriad(au) i'r cyflenwad trydan yn eich ardal. Cadwch fatri wedi'u gwefru ar gyfer unrhyw ddyfeisiau cymorth anadlu a chymorth arall sy'n defnyddio batri, fel pypmiau sugno.

 “Roeddem ar restr gofal allweddol y cyflenwr ynni ar gyfer cael ymateb brys ar adegau pan fyddai toriadau pŵer.”

Cysylltwch â'ch darparwr ynni i holi pa gymorth allech chi ei gael trwy gofrestru fel defnyddiwr â blaenoriaeth ar y Gofrestr o Wasanaethau Blaenoriaeth. Fel defnyddiwr â blaenoriaeth, dylech gael gwybod am unrhyw doriadau pŵer arfaethedig yn eich ardal. Os oes toriad pŵer hir wedi'i gynllunio a'ch bod yn ddibynnol ar eich peiriant anadlu, gofynnwch i ddarparwr y gwasanaeth a oes modd iddynt roi generadur wrth gefn i chi i'w ddefnyddio yn ystod y cyfnod hwn, neu a oes angen i chi drefnu un eich hun.

Fodd bynnag, os oes argoel bod toriad pŵer yn debygol o bara sawl diwrnod a'ch bod yn ddibynnol ar gymorth anadlu, efallai y bydd angen i chi aros mewn cyfeiriad arall nes i'r pŵer gael ei ailgysylltu. Argymhellir hyn hefyd os mai dim ond yn rhan-amser rydych chi'n defnyddio cymorth anadlu.

Os oes gennych anawsterau lleferydd a chyfathrebu a bod eich bywyd mewn perygl, gallwch chi neu'ch gofalwr anfon neges destun at y gwasanaethau brys yn hytrach na ffonio.

I wneud hyn, mae angen i chi gofrestru eich ffôn symudol ar-lein gyda Gwasanaeth Testun y Genhedlaeth Nesaf yn:

www.ngts.org.uk/how-to-use-ngt/contact-999-using-ngt.html

A fydd angen i'r cyfarpar gael ei wasanaethu?

Bydd. Bydd pwy bynnag a gyflenwodd y cyfarpar i chi yn darparu gwasanaeth parhaus.

Beth ellir ei wneud gartref i helpu i gynnal y cyfarpar?

Mae defnyddio'r naill fath neu'r llall o gymorth anadlu gartref yn golygu y gall fod angen i chi gadw llawer o offer yn agos atoch bob amser, er enghraifft:

- peiriant sugno
- peiriant anadlu sbâr

- batris sbâr wedi'u gwefru
- peiriant pesychu
- lleithydd
- tiwbiau newydd, eitemau tafladwy, ac ati (ar gyfer cymorth anadlu trwy draceostomi).

Gall cynnal a chadw'r cyfarpar yn rheolaidd helpu i'w gadw mewn cyflwr da.

Byddwch chi, eich gofalmwyr ac aelodau o'ch teulu yn cael eich hyfforddi i gynnal eich cyfarpar pan gaiff ei osod yn yr ysbyty. Gofynnwch i'ch tîm anadlu neu ddarparwr y cyfarpar esbonio os bydd unrhyw beth nad ydych yn ei ddeall neu os oes gennych unrhyw bryderon.

Cymorth anadlu anfewnwithiol (NIV): Gall gwaith cynnal a chadw rheolaidd gynnwys:

- glanhau'r mwgwd
- newid hidlwyr
- gwirio nad yw'r strapiau neu'r manau meddal ar y mwgwd yn treulio, oherwydd gallai hynny achosi gollyngiadau.

Cymorth anadlu trwy draceostomi: Gall gwaith cynnal a chadw rheolaidd gynnwys:

- ailosod y tiwb cyfan (a elwir hefyd yn ganwla), fel arfer unwaith y mis; er mai triniaeth fechan yw hyn, mae rhywfaint o risg. Mae hyn yn gwneud i rai pobl deimlo'n anghyfforddus neu'n ofidus oherwydd bod y tiwb yn cael ei newid tra byddwch i ffwrdd o'r cymorth anadlu (fel arfer mae gweithwyr gofal â thâl wedi eu hyfforddi i newid y tiwb cyfan, ond gall eich tîm anadlu neu glust, trwyn a gwddf eich cefnogi gyda hyn hefyd)
- glanhau neu newid y tiwb mewnol (canwla mewnol); gellir hyfforddi eich teulu a'ch gofalmwyr i wneud hyn
- gofal dyddiol neu fwy aml i atal rhwystrau, heintiau ac anafu'r croen o amgylch y tiwb.

Bydd pwy bynnag sy'n cyflenwi'r cyfarpar yn darparu manylion cyswllt ar gyfer cymorth gydag unrhyw anhawster technegol. Bydd hyn yn cynnwys cyswllt y tu allan i oriau. Cadwch fanylion cyswllt mewn lle sy'n hawdd ei gyrraedd, gan gynnwys manylion ar gyfer eich tîm anadlu.

Mae'r adran ganlynol yn cynnwys gwybodaeth am atal cymorth anadlu a diwedd oes. Darllenwch pan fyddwch chi'n teimlo'n barod i wneud hynny.

5: Beth sydd angen i mi ei wybod am roi'r gorau i gael cymorth anadlu?

Allaf i roi'r gorau i ddefnyddio cymorth anadlu?

Gallwch. Mae hawl gyfreithiol gennych chi i ofyn i'r cymorth anadlu gael ei atal unrhyw bryd. Gelwir hyn yn aml yn 'tynnu'n ôl'. Efallai y byddwch am roi'r gorau i ddefnyddio cymorth anadlu os ydych chi'n teimlo nad yw bellach yn helpu neu ei fod wedi dod yn faich i chi.

Nid yw hyn yr un peth â gofyn i rywun eich helpu i ddod â'ch bywyd i ben, a elwir yn hunanladdiad â chymorth.

Os ydych chi'n defnyddio cymorth anadlu am ddim ond ychydig o'r amser, gallech chi ddewis peidio ag ailgysylltu'r peiriant ar ôl bwloch mewn defnydd. Mae'n debygol y bydd angen cymorth arnoch i reoli eich symptomau, felly mae cynllunio sut y byddwch yn tynnu cymorth anadlu yn ôl gyda'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol yn bwysig iawn.

Os na allwch anadlu ar eich pen eich hun mwyach heb ddefnyddio cymorth anadlu, mae marwolaeth yn debygol o fewn cyfnod cymharol fyr o amser ar ôl i'r peiriant anadlu gael ei dynnu'n ôl. Byddwch yn cael eich cefnogi trwy hyn gan eich tîm gofal yn dilyn cynllunio gofalus. Fodd bynnag, rhaid i'ch penderfyniad i roi'r gorau gael ei wneud gyda dealltwriaeth eglur y **bydd yn achosi risg sylweddol i'ch bywyd**.

Trafodwch hyn gyda'ch tîm anadlu neu'ch gweithwyr gofal lliniarol proffesiynol, a all:

- esbonio sut y gall meddyginiaeth eich helpu i beidio â gor- gynhyrfu pan gaiff cymorth anadlu ei dynnu'n ôl
- ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych ynglŷn ag atal cymorth anadlu, gan gynnwys sut i reoli symptomau a sut y caiff eich teulu ei gefnogi.



Am wybodaeth fanylach ar roi'r gorau i gymorth anadlu, gweler:
Taflen wybodaeth 8C - *Atal cymorth anadlu gyda MND*

Sut ydw i'n cynllunio ymlaen llaw?

Gall defnyddio cymorth anadlu godi cwestiynau a phryderon am y ffordd y bydd MND yn datblygu. Mae hwn yn amser pwysig i ddechrau sgysiau gyda'ch teulu a'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am eich dymuniadau a'ch dewisiadau ar gyfer eich gofal yn y dyfodol.

Efallai y gwelwch ei bod yn ddefnyddiol trafod:

- beth fydd yn digwydd yn ystod camau olaf MND, gan y gall gwybod y ffeithiau helpu i leihau ofn a'ch helpu i gynllunio ymlaen yn fwy effeithiol

- pa mor agored ydych chi i roi cynnig ar dechnolegau newydd a allai eich helpu i barhau i gyfathrebu ag eraill pan fydd mathau eraill o gyfathrebu yn dod yn anodd
- beth yw manteision ac anfanteision dewis cael ymyriadau sy'n debygol o estyn eich bywyd, yn unol â'ch dymuniadau a'ch dewisiadau (megis cymorth anadlu neu diwb bwydo)
- eich dewisiadau ar gyfer gofal diwedd oes
- eich opsiynau ar gyfer atal cymorth anadlu
- sut i gofnodi eich dymuniadau a'ch penderfyniadau am ofal yn y dyfodol a chanllawiau cynllunio.

Efallai y bydd meddwl am gael y sgysiau hyn yn peri gofid. Fodd bynnag, mae'n bwysig trafod eich gofal yn y dyfodol cyn gynted ag y gallwch. Gall ddod yn fwyfwy anodd cynnal sgysiau cymhleth, oherwydd gall MND achosi:

- anhawster gyda lleferydd a chyfathrebu
- gorflinder neu flinder eithafol
- newidiadau i'r meddwl ac i ymddygiad - newidiadau bychain fel arfer, ond gallant fod yn fwy difrifol. Gall hyn effeithio ar hyd at hanner y bobl sy'n byw gyda MND, er y gall hyn gynyddu yn ystod camau olaf y clefyd.

Mae cael a chofnodi'r trafodaethau hyn yn cael ei alw'n gynllunio gofal ymlaen llaw. Gallwch ddefnyddio dogfennau penodol i gofnodi eich dymuniadau am eich gofal a'ch triniaeth, er enghraifft atal cymorth anadlu.

Gellir defnyddio'r rhain yn ganllaw i'r rhai sy'n ymwneud â'ch gofal os na fyddwch yn gallu gwneud neu gyfleu penderfyniadau penodol am hyn yn y dyfodol. Mae hyn yn helpu gweithwyr proffesiynol, a'ch teulu a'ch gofalwyr, i ddeall sut rydych chi am gael eich cynorthwyo.

Mae hefyd yn sicrhau bod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn cael arweiniad ynghylch sut yr ydych chi am i driniaethau, ymyriadau a gofal gael eu trefnu yn y dyfodol. Mae hyn yn cynnwys atal neu beidio â chyflwyno triniaethau nad ydych eu heisiau. Mewn rhai achosion, gall y canllawiau hyn fod yn gyfreithiol-rwym.

Gallai'ch dymuniadau newid wrth i'ch symptomau ddatblygu. Gallwch adolygu a newid eich dogfennau cynllunio gofal ymlaen llaw ar unrhyw adeg.



Am fwy o wybodaeth, gweler ein hadnoddau cynllunio ymlaen llaw:

- *Diwedd oes: canllaw i bobl â chlefyd motor niwron*
- *Deall fy anghenion*
- *Taflen wybodaeth 14A - Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT) a chynllunio gofal ymlaen llaw*

Gall ein llinell gymorth MND Connect hefyd ddarparu canllawiau ymarferol ar gynllunio ar gyfer y dyfodol. Gweler *Gwybodaeth bellach* yn adran 6: *Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?* i gael y manylion cyswllt.

Am beth arall mae angen i mi feddwl?

Efallai y byddwch yn penderfynu nad ydych eisiau i'r peiriant cymorth anadlu gael ei dynnu'n ôl. Mae hyn yn golygu y bydd yn parhau i roi cymorth anadlu i chi. Fodd bynnag, gyda'r naill fath o gymorth anadlu neu'r llall, gallech fod mewn perygl o hyd os cewch chi heintiau ar y frest dro ar ôl tro, gan y gall hyn beryglu bywyd.

Bydd y tîm sy'n eich cefnogi yn gwneud pob ymdrech i'ch helpu i wneud ac i gyfleu penderfyniadau am eich gofal yn y dyfodol. Fodd bynnag, efallai y bydd angen iddynt wneud penderfyniadau ar eich rhan os na fyddwch yn gallu eu gwneud neu eu cyfleu.

Gallwch lywio eu penderfyniadau ymlaen llaw, trwy:

- drafod eich dewisiadau ar gyfer gofal yn y dyfodol gyda nhw
- cofnodi eich penderfyniadau a'ch dewisiadau mewn dogfen cynllunio gofal ymlaen llaw, fel Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT)
- rhoi Atwrneiaeth Arhosol (LPA) i ffrind yr ydych yn ymddiried ynddo/ynddi neu i aelod o'r teulu o'ch dewis.

Gydag unrhyw benderfyniad am ofal neu driniaeth yn y dyfodol, bydd eich tîm gofal iechyd yn ystyried y budd a'r niwed ddaw o'r driniaeth, a byddant yn ymgynghori â'r rhai sy'n gwybod beth allai eich dewisiadau fod, megis aelodau o'ch teulu.

Os nad yw parhau â chymorth anadlu er eich lles chi, ni fydd unrhyw benderfyniad am hyn yn cael ei wneud yn ysgafn. Fodd bynnag, os cyrhaeddir pwynt pan fydd cymorth anadlu'n eich niweidio neu os nad yw'n unol â'ch dymuniadau blaenorol, mae'n debygol y caiff ei dynnu'n ôl. Byddwch yn cael meddyginiaeth i'ch helpu i fod yn gyfforddus ac i osgoi symptomau gofidus. Yn y rhan fwyaf o achosion, gellir gwneud i ddiwedd oes gyda chymorth anadlu fod yn dawel gyda'r gofal a'r driniaeth gywir.



I gael rhagor o wybodaeth am ADRT ac LPA, gweler:

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

6: 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).

SMS Argyfwng (Gwasanaeth Testun y Genhedlaeth Nesaf)

Os oes gennych broblemau lleferydd a chyfathrebu, gallwch anfon neges destun at y gwasanaethau brys. Bydd angen i chi gofrestru eich ffôn gyda Gwasanaeth Testun y Genhedlaeth Nesaf gan ddefnyddio'r cyfeiriad gwe canlynol.

Gwefan: www.ngts.org.uk/how-to-use-ngt/contact-999-using-ngt.html

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.

Gwefan: www.gov.uk

Cyngor y 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: drwy'r dudalen cysylltu ar y 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. Mae'r canllaw yn cynnwys adran ar NIV.

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

Y prif gyfeirnod ar-lein ar gyfer y GIG, gan gynnwys gwybodaeth am ofal iechyd parhaus.

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 Northern Ireland (GIG Gogledd Iwerddon)

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

Gwefan: **http://online.hscni.net/**

NI Direct

Cyngor ar-lein gan y llywodraeth ar fudd-daliadau a lles, gan gynnwys cymorth ar gyfer anableddau, 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 hon ar gael ar gais gan:
e-bost: **infofeedback@mndassociation.org**

Neu ysgrifennwch at:

Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Diolchiadau

Hoffem ddiolch i'r canlynol am eu cymorth caredig gydag adolygu'r cynnwys hwn:

Alison Armstrong, Ymgynghorydd Nyrsio, Gwasanaeth Cymorth Anadlu'r Gogledd-ddwyrain, Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Ysbytai Newcastle upon Tyne

Christina Faull, Ymgynghorydd Meddygaeth Liniarol, LOROS, Caerlŷr

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

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

Ben Messer, Ymgynghorydd Gofal Critigol a Chymorth Anadlu Gartref, Gwasanaeth Cymorth Anadlu'r Gogledd-ddwyrain, Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Ysbytai Newcastle upon Tyne

Jonathan Palmer, Ymgynghorydd Nyrsio mewn Cymorth Anadlu yn y Cartref, Ymddiriedolaeth Ysbytai Plymouth

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*

7B - *Bwydo trwy diwb*

7C - *Cymorth gyda lleferydd a chyfathrebu*

8A - *Cymorth gyda phroblemau anadlu*

8C - *Atal cymorth anadlu gyda MND*

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

10A-G - *Ein hamrywiaeth o daflenni gwybodaeth cymorth ariannol a gofal cymdeithasol*

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

Rydym hefyd yn darparu'r canllawiau a'r offer canlynol:

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

Byw gyda chlefyd motor niwron - ein prif ganllaw am MND a sut i reoli ei effaith

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

Diwedd oes: canllaw i bobl â chlefyd motor niwron - ein canllaw cynhwysfawr i wneud penderfyniadau am ofal yn y dyfodol a MND yn y cyfnod olaf, gan gynnwys cynllunio gofal ymlaen llaw a phenderfyniadau ymlaen llaw

Deall fy anghenion - offeryn ysgrifennu i'ch helpu i gofnodi nodiadau sylfaenol am eich anghenion a sut yr hoffech chi dderbyn gofal, os cewch eich derbyn i'r ysbyty neu hosbis.

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

www.mndassociation.org/publications neu archebu mewn print gan dîm MND Connect, sy'n gallu darparu gwybodaeth a chymorth ychwanegol:

MND Connect

Cymdeithas MND, PO Box 246, Northampton NN1 2PR
Ffôn: 0808 802 6262
E-bost: mndconnect@mndassociation.org

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

Rhif Elusen Gofretredig. 294354
Rhif Cwmni Cyfyngedig trwy Warant. 2007023
© MND Association 2019