1B
Gwybodaeth iechyd mewn ieithoedd a fformatau eraill

Gwybodaeth i bobl â Chlefyd Motor Niwron (MND) neu glefyd Kennedy neu y mae'r clefydau yn effeithio arnynt

Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf neu os oes nam ar eich golwg, gall fod yn anodd cyrchu gwybodaeth am MND neu glefyd Kennedy a'r math o gefnogaeth sydd ar gael. Mae'r daflen hon yn esbonio sut i ddod o hyd i wybodaeth mewn ieithoedd neu fformatau eraill, megis Braille, print mawr neu sain. Mae'r daflen wybodaeth hon ar gael mewn amrywiaeth o ieithoedd a dyma mae'n gynnwys:

1. **Sut mae cael gwybodaeth mewn ieithoedd eraill?**
2. **A allaf gael gwybodaeth mewn fformatau eraill?**
3. **Beth arall allai fy helpu?**
4. **Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?**

Fersiwn gyfieithiedig o’r ffynhonnell wreiddiol sydd yma. 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**

Mae’r symbol hwn yn uwcholeuo dyfyniadau gan bobl sy’n byw gydag MND neu glefyd Kennedy neu y mae’r clefydau yn effeithio arnynt.

Mae’r symbol hwn yn uwcholeuo ein hadnoddau gwybodaeth i’ch helpu i ymchwilio ymhellach. Dewch i wybod sut i lawrlwytho neu archebu copïau print yn adran 4 **Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?**

1. Sut mae cael gwybodaeth mewn ieithoedd eraill?

O'r Gymdeithas MND

Os cysylltwch â ni, rhowch wybod i’n gwasanaethau os oes arnoch angen help a ddarperir mewn ffordd benodol neu iaith arall. Os nad ydym yn siarad eich iaith, efallai y bydd arnoch angen rhywun sy’n siarad Saesneg i’ch helpu i ddechrau. Os byddant yn cysylltu â’n llinell gymorth MND Connect, gallant helpu ein tîm i ddeall eich anghenion.

MND Connect
Ffôn: 0808 802 6262
E-bost: mndconnect@mndassociation.org

Fodd bynnag, gall tîm ein llinell gymorth drefnu galwad ffôn gyda chyfieithydd, all gyfieithu i chi. Gallwch hefyd ofyn am y cymorth hwn i gyfathrebu â'n Gwasanaeth Cyngor ar Fudd-daliadau.

Ni allwn ddarparu cyfieithydd ffôn ar gyfer apwyntiadau iechyd neu ofal cymdeithasol nac ar gyfer galwadau rhyngoch chi a pherson allanol arall.

Fodd bynnag, os ydych chi’n cael trafferth cael mynediad at ddehonglwr neu gyfieithydd trwy wasanaeth iechyd a gofal cymdeithasol, efallai y bydd tîm ein llinell gymorth yn gallu helpu. Gallant gysylltu â'r gwasanaeth ar eich rhan i ddarganfod pam a cheisio ateb.

“Fe wnaeth eich gwybodaeth fy helpu i ymgysylltu, hyd yn oed herio meddygon a nyrsys mewn trafodaethau am driniaeth.”

Yr ydym yn cynnig adnoddau cyflwyno mewn amrywiaeth o ieithoedd. Mae hyn yn cynnwys taflenni gwybodaeth am y prif benderfyniadau clinigol y gall fod angen i chi feddwl amdanynt.

Lawrlwythwch ein cyhoeddiadau wedi'u cyfieithu yn: **mndassociation.org/languages** neu archebwch nhw mewn print o MND Connect. Sylwch, rydym yn defnyddio gwasanaethau cyfieithu ag enw da, ond allwn ni ddim cymryd cyfrifoldeb am unrhyw gamgymeriadau cyfieithu.

Rhowch wybod i MND Connect os oes angen unrhyw rai o'r eitemau arnoch mewn iaith wahanol i'r rhai rydym eisoes yn eu darparu. Efallai y byddwn ni hefyd yn gallu cyfieithu taflen wybodaeth arall, neu adran o ganllaw mwy, i'ch helpu i wneud penderfyniad pwysig am driniaeth neu ofal.

Mae ein hadnoddau wedi’u cyfieithu wedi’u rhestru fesul iaith i helpu darllenwyr i ddod o hyd i’r hyn sydd ar gael. Eglurir y ffordd y mae'r gwasanaeth cyfieithu yn gweithio ym mhob iaith.

Mewn apwyntiadau iechyd a gofal cymdeithasol

Wrth wneud penderfyniadau am driniaeth a gofal, mae'n bwysig trafod opsiynau gyda'r gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol sy'n eich cefnogi. Gall hyn fod yn anodd os nad ydynt yn siarad eich iaith. Fodd bynnag, rhaid i ddarparwyr gofal iechyd wneud newidiadau rhesymol i helpu pobl i ddeall y sgyrsiau hyn.

Efallai y gallant drefnu i gyfieithydd helpu mewn apwyntiadau, yn enwedig apwyntiadau meddygol. Mae llawer o feddygfeydd ac ysbytai yn cynnig gwasanaethau cyfieithu fel gwasanaeth arferol, ond dim ond ar gais y bydd eraill yn eu darparu.

Os ydych yn teimlo nad yw eich meddyg yn wastad yn deall eich problemau iechyd oherwydd eich anghenion iaith, gofynnwch i feddygfa eich meddyg teulu drefnu i gyfieithydd fod yn bresennol yn eich apwyntiad. Bydd angen i chi wneud hyn ymlaen llaw, fel y gellir gwneud trefniadau. Rhowch wybod iddynt os yw'n bwysig i chi gael cyfieithydd gwrywaidd neu fenywaidd.

Cyfrifoldeb cyfreithiol y gwasanaeth iechyd yw darparu dehonglwyr hyfforddedig. Mae gennych hefyd yr hawl i gael eiriolwr gyda chi. Dyma rywun rydych chi'n ymddiried ynddo i'ch helpu i gyfleu'ch anghenion a'ch dymuniadau, mewn ffordd ddiduedd.

Gall eiriolwr fod yn ffrind sy'n oedolyn neu'n aelod o'r teulu, neu'n eiriolwr proffesiynol. Gall hyn fod yn fuddiol os oes gennych anawsterau lleferydd neu os byddwch yn mynd yn flinedig iawn adeg apwyntiadau.

Gweler ein llyfryn: **Telling people about MND** am fwy ynghylch eiriolaeth a chyfathrebu ynghylch eich diagnosis

Os bydd eich meddyg teulu neu'ch ysbyty yn darparu gwybodaeth ysgrifenedig, gallwch ofyn am hyn yn eich iaith gyntaf hefyd.

Os ydych yn cael asesiad gofal cymdeithasol yng Nghymru, Lloegr neu'r Alban, gofynnwch i'ch awdurdod lleol am ddehonglwyr.

Yng Ngogledd Iwerddon gofynnwch i'ch ymddiriedolaeth iechyd a gofal cymdeithasol leol. Ran amlaf fe fyddant yn ceisio trefnu cefnogaeth iaith, er mwyn gwneud yn sicr bod eich asesiad yn deg ac yn cwrdd â’ch anghenion

Gan sefydliadau a gwefannau eraill

Gall cyfieithu awtomatig ar wefannau helpu weithiau, ond efallai na fydd yn gywir a gallai fod yn gamarweiniol. Mae rhai sefydliadau yn darparu gwybodaeth mewn amrywiaeth o ieithoedd. Edrychwch ar eu gwefan neu gofynnwch i rywun gysylltu â sefydliad ar eich rhan.

2. A allaf gael gwybodaeth mewn fformatau eraill?

O'r Gymdeithas MND

Cysylltwch â'n llinell gymorth, MND Connect, i gael arweiniad am ein gwybodaeth a'r fformatau sydd ar gael. Gallant eich helpu i gael mynediad at y canlynol:

Braille

Yn yr un modd â'n hadnoddau wedi'u cyfieithu, gallwch ofyn am gopïau o'n taflenni gwybodaeth neu adrannau o'n canllawiau mewn Braille. Sylwch, rydym yn defnyddio gwasanaethau Braille ag enw da, ond ni allwn gymryd cyfrifoldeb am unrhyw gamgymeriadau wrth gynhyrchu.

Print bras

Ar wahân i'n cardiau bach a'n llyfrynnau bychain, mae ein holl wybodaeth yn defnyddio isafswm ffont 12p. Os byddwch yn cyrchu ein hadnoddau ar ein gwefan, gallwch chwyddo maint y testun i'w weld.

Cynhyrchir yr eitemau canlynol mewn print bras (16pt neu uwch):

- **Cyflwyniad i glefyd niwronau motor (MND)**
- **Canllaw hawdd ei ddarllen i glefyd niwronau motor (MND)**

Sain

Rydym yn cynnig gwybodaeth ragarweiniol ar ffurf sain yn Saesneg. Gallwch gyrchu'r adnoddau hyn ar Soundcloud ar: **soundcloud.com/mndassoc/mnd-audiobook**

Deunydd wedi'i animeiddio

Mae ein deunydd wedi'i animeiddio am MND, clefyd Kennedy, a gofal iechyd a chymdeithasol, yn defnyddio cyfuniad o ddelweddau, trosleisio ac is-deitlau er mwyn hygyrchedd. Mae'n hawdd rhannu'r eitemau byrion hyn gyda phobl eraill, fel trosolwg syml.

Mae ein deunyddiau a animeiddiwyd ar: **mndassociation.org/animations**

Mewn apwyntiadau iechyd a gofal cymdeithasol

Efallai y bydd gwybodaeth a gynhyrchir gan feddygfeydd, gwasanaethau iechyd neu mewn asesiadau gofal cymdeithasol hefyd ar gael mewn Braille, print bras neu fformatau eraill.

"Mae gwybod y dylai gwasanaethau cyfieithu fod ar gael ac y gellid darparu'r wybodaeth mewn fformat haws ei ddarllen yn ddefnyddiol iawn."

Esboniwch eich anghenion os oes gennych anabledd sy'n ei gwneud yn anodd darllen a defnyddio canllawiau i gael cefnogaeth.

Mae dyletswydd o ofal ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol i sicrhau y gallwch gyrchu a deall y wybodaeth am wneud penderfyniadau y maent yn gynnig. Mae'r adnoddau canlynol yn rhoi mwy o fanylion yn Saesneg am y modd y llywodraethir y ddyletswydd o ofal:

Ar gyfer Lloegr

Gweler y Accessible Information Standard (Safon Gwybodaeth Hygyrch) ar:

england.nhs.uk/ourwork/accessibleinfo

Ar gyfer Cymru

Chwiliwch am: Sensory loss communication needs (Accessible Information Standard) (Anghenion cyfathrebu coll synhwyraidd (Safon Gwybodaeth Hygyrch)) ar: **gov.wales/health-social-care** sydd ar gael yn Gymraeg a Saesneg

Ar gyfer Gogledd Iwerddon:

Chwiliwch am: Making communication accessible (Gwneud cyfathrebu yn hygyrch) ar: **online.hscni.net**

Ar gyfer yr Alban

Gan ddefnyddio'r maes chwilio am gyhoeddiadau, chwiliwch am: Accessible information policy (Y polisi gwybodaeth hygyrch) ar: **publichealthscotland.scot/publications**

3. Beth arall allai fy helpu?

Asesiad lleferydd a chyfathrebu

Gall MND effeithio ar leferydd a chyfathrebu, gan ei gwneud yn fwy anodd siarad neu ddefnyddio ystumiau a mynegiant yr wyneb. Gall clefyd Kennedy hefyd effeithio ar y ffordd rydych chi'n siarad.

Os byddwch yn dechrau cael problemau, gofynnwch i'ch meddyg am atgyfeiriad at therapydd lleferydd ac iaith i gael asesiad.

Gallant roi cyngor ar therapi a chymhorthion cyfathrebu, a all amrywio o eitemau syml fel byrddau lluniau a thestun, i gymorth mwy manwl gan feddalwedd cyfrifiadurol.

Efallai y byddwch hefyd am ofyn am arweiniad ar fancio llais a bancio negeseuon, fel y gallwch ddefnyddio'ch llais wedi'i recordio i siarad ymadroddion trwy ddyfeisiau cyfrifiadurol.

“Roedd yn rhyfeddol i mi fod ganddynt dechnoleg sy’n ei alluogi i siarad yn ei lais ei hun, a chan wybod fel y mae ‘nhad ac yn nerfus iawn am newidiadau a phethau felly, roeddwn yn tybio y byddai hyn yn berffaith iddo ef gan y byddai’n dal i deimlo mai ef sy’n rheoli pethau ac yn meddu ar lais, hyd yn oed pan nad yw’r llais yno.”

Gweler ein hadnoddau:

— Taflen wybodaeth **7C Cymorth lleferydd a chyfathrebu**
— Taflen wybodaeth **7D Bancio llais**
— Ein hanimeiddiad bancio llais yn **mndassociation.org/animations**

Darparu nodiadau ysgrifenedig

Efallai y bydd yn fuddiol i chi ddarparu nodiadau ysgrifenedig ymlaen llaw i helpu pobl i ddeall eich anghenion a’ch dewisiadau.

Gall fod yn ddefnyddiol cael y nodiadau hyn yn eich dewis iaith ac yn Saesneg i helpu pawb sy’n ymwneud â’ch gofal Efallai y bydd angen i chi ofyn i berthynas, ffrind neu gyfieithydd eich cynorthwyo.

Gall nodiadau fel hyn fod yn fuddiol pan fyddwch yn:

— mynychu apwyntiadau

— teithio neu ddilyn eich trefn arferol

— mewn digwyddiadau cymdeithasol.

Gall y darnau testun isod fod yn ddefnyddiol.

Maent yn Saesneg, i helpu’r sawl sy’n darllen Saesneg I ddeall eich anghenion. Mae un ar gyfer MND ac un ar gyfer clefyd Kennedy, fel y bo’n briodol.

Ychwanegwch enw eich iaith a'ch manylion cyswllt yn y bylchau gwag.

Ar gyfer MND:

I find it difficult to communicate because I have motor neurone disease. I also speak in:

Rhowch enw eich dewis iaith yma:

If you cannot speak my language and need to communicate with me, my carer/relative/doctor can help. Please contact:

Ychwanegwch y manylion a ddewiswyd yma:

Ar gyfer clefyd Kennedy:

I find it difficult to communicate because I have Kennedy’s disease. I also speak in:

Rhowch enw eich dewis iaith yma:

If you cannot speak my language and need to communicate with me, my carer/relative/doctor can help. Please contact:

Ychwanegwch y manylion a ddewiswyd yma:

Hawdd ei ddarllen

Mae hawdd ei ddarllen yn defnyddio cyfuniad o ddelweddau a brawddegau syml

mewn print mawr. Gall fod o help os ydych:

— eisiau darllen testun syml yn Saesneg
— angen ffeithiau sylfaenol am bwnc
— ag anawsterau dysgu neu'n adnabod rhywun sydd ag anawsterau dysgu.

Gweler ein llyfryn: **Canllaw hawdd ei ddarllen i glefyd niwronau motor (MND).**

Gwasanaethau cyfieithu

Gall gwasanaethau cyfieithu fod yn ddrud.

Os ydych yn ystyried talu'n bersonol am gyfieithiad, holwch eich gweithwyr proffesiynol am ganllawiau yn gyntaf.

Gall hyn fod trwy:

— eich meddygfa
— canolfan gofal neu rwydwaith MND
— gwasanaeth niwrolegol
— awdurdod neu gyngor lleol (Lloegr, Cymru neu'r Alban)
— ymddiriedolaeth iechyd a gofal cymdeithasol lleol (Gogledd Iwerddon).

Os na allant helpu'n uniongyrchol, efallai y bydd gan y gweithwyr proffesiynol a'r gwasanaethau hyn gyflenwyr o'u dewis y maent yn eu defnyddio. Os na allant argymell, efallai y bydd ganddynt rai canllawiau.

Gweler adran 1 **Sut mae cael gwybodaeth mewn ieithoedd eraill?** am ein gwasanaeth cyfieithu Cymdeithas MND Mae mwy i'w weld am ein cefnogaeth ehangach yn adran 4 **Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?**

4. Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?

Sefydliadau eraill

Ni allwn gymeradwyo sefydliadau, ond gall y canlynol eich helpu i chwilio am fwy o wybodaeth. Gall ein llinell gymorth MND Connect eich helpu i ddod o hyd i sefydliadau. Gweler y manylion cyswllt yn nes ymlaen yn yr adran hon, dan y pennawd: Ein cefnogaeth.

Advicenow
Gwybodaeth ar-lein am hawliau a materion cyfreithiol.
Gwefan: **advicenow.org.uk**

Citizens Advice
Cyngor cyfrinachol am ddim i helpu i ddatrys problemau cyfreithiol, ariannol a phroblemau eraill.
Ffôn: 0800 144 8848 (Lloegr)
0344 477 2020 (Cymru)
Gwefan: **citizensadvice.org.uk (England)**
citizensadvice.org.uk/wales (Cymru)
citizensadvice.org.uk/nireland (Gogledd Iwerddon)

Disability Action
Elusen o Ogledd Iwerddon sy'n gweithio dros hawliau pobl anabl.
Ffôn: 028 9029 7880
E-bost: hq@disabilityaction.org
Gwefan: **disabilityaction.org**

Gwybodaeth y Llywodraeth
Gwybodaeth ar-lein gan y llywodraeth am fudd-daliadau a chefnogaeth.
Gwefan: **gov.uk** (Cymru a Lloegr)
nidirect.gov.uk (Gogledd Iwerddon)
gov.scot (Yr Alban)

Gofal iechyd y GIG a'r DU
Gwybodaeth am wasanaethau GIG a gofal iechyd ar draws y DU.
Ffôn: 111 (Lloegr, Cymru a'r Alban)
Gweler tudalen gyswllt gwefannau ymddiriedolaethau unigol (Gogledd Iwerddon)
Gwefan **111.nhs.uk** (Lloegr)
111.wales.nhs.uk (Cymru)
hscni.net (Gogledd Iwerddon)
nhs24.scot (Yr Alban)

Relay UK
Gwasanaeth Cenedlaethol sy'n helpu pobl ag anawsterau clywed a lleferydd i gyfathrebu.
Ffôn: Defnyddiwch ap Relay neu ffoniwch 0800 500 888
Gwefan: **relayuk.bt.com**

Diolchiadau

Diolch i'n grŵp adolygu o Ddefnyddwyr am fod mor garedig â rhannu eu profiadau.

Diolch hefyd i'r canlynol am fod mor garedig ag adolygu wrth ddatblygu neu adolygu'r llyfryn hwn:

Ruth Glew Cydlynydd Arweiniol Rhwydwaith ar gyfer MND, Ysbyty Treforys, Abertawe, Cymru

Lesley Johnston Swyddog Cyngor a Gwybodaeth, Gofalwyr Gogledd Iwerddon

Elizabeth Rogers Therapydd Galwedigaethol Arbenigol Clinigol, Clefyd Niwronau Motor, Ysbytai Prifysgol Derby ac Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Burton

"Rwy'n credu y bydd yr adnodd hwn yn grymuso pobl i wybod bod cymorth ychwanegol ar gael a sut i'w gaffael. I beidio straffaglian a cheisio help."

Cyfeiriadau

Mae cyfeiriadau a ddefnyddiwyd i gefnogi'r adnoddau hyn ar gael o wneud cais:
E-bost: **infofeedback@mndassociation.org**

Neu ysgrifennu at:
Information feedback,
Motor Neurone Disease Association,
Francis Crick House,
6 Summerhouse Road,
Moulton Park,
Northampton, NN3 6BJ

Gwybodaeth bellach

Yr ydym yn cynnig amrywiaeth eang o wybodaeth am MND a chlefyd Kennedy.

Fel man cychwyn, rydym yn cynnig yr adnoddau a ganlyn mewn amrywiaeth o ieithoedd.

Gall teitlau eraill ddod ar gael ar: **mndassociation.org/languages** ynghyd â'r rhai y gofynnwyd amdanynt trwy ein gwasanaeth cyfieithu.

Taflenni gwybodaeth

1B gwybodaeth mewn ieithoedd a fformatau eraill (y daflen hon)

7A Anawsterau llyncu

7B Bwydo trwy diwb

8A Cymorth ar gyfer problemau anadlu

8B Cymorth anadlu ar gyfer clefyd motor niwron

Llyfrynnau

Cyflwyniad i Glefyd Motor Niwron

Dolenni

Dod o hyd i wybodaeth mewn ieithoedd eraill ar: **mndassociation.org/languages**

Chwilio am wybodaeth yn ôl angen ar: **mndassociation.org/careinfofinder**

Dod o hyd i wybodaeth ar gyfer gweithwyr proffesiynol ar: **mndassociation.org/professionals**

Llawrlwytho ein gwybodaeth ar: **mndassociation.org/publications**

Archebu copïau print o'n llinell gymorth MND Connect (gweler Ein cefnogaeth nesaf).

Ein cefnogaeth

Bob dydd, byddwn yn cefnogi pobl y mae clefyd motor niwron yn effeithio arnynt, yn ymgyrchu am well gofal a thalu am ymchwil arloesol. Oherwydd gyda MND, mae pob dydd yn cyfrif.

Rydym hefyd yn cefnogi pobl yr effeithiodd clefyd Kennedy arnynt.

MND Connect
Mae ein llinell gymorth yn cynnig cefnogaeth ymarferol ac emosiynol ac yn cyfeirio at bobl ag MND, gofalwyr, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol. I wybod mwy a gweld pryd mae'r amseroedd agor yn: **mndassociation.org/mndconnect**
Ffôn: 0808 802 6262
E-bost: mndconnect@mndassociation.org

Gwasanaethau cefnogi
Dewch i wybod am ein gwasanaethau cefnogi ar: **mndassociation.org/our-services**

Cefnogaeth leol a rhanbarthol
Dewch i wybod am ein canghennau a'n grwpiau ar: **mndassociation.org/local-support**

Gwasanaeth Cyngor Budd-daliadau Cymdeithas MND
Am help i nodi hawliadau a sut i wneud cais, ewch at: **mndassociation.org/benefitsadvice** neu ffoniwch linell gymorth MND Connect
Ffôn: 0808 802 6262

Gwefan a fforwm ar-lein Cymdeithas MND
Gwefan: **mndassociation.org**
Fforwm ar-lein: **forum.mndassociation.org**

Rydym yn croesawu eich barn

Byddwn wrth ein bodd clywed eich barn am yr hyn y tybiwch yr ydym yn wneud yn dda a lle gallwn wella ein gwybodaeth i bobl ag MND neu glefyd Kennedy, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Efallai y bydd eich sylwadau dienw hefyd yn cael eu defnyddio i helpu i godi ymwybyddiaeth a dylanwad o fewn ein hymgyrchoedd adnoddau a cheisiadau am gyllid.

I roi adborth ar unrhyw un o'n taflenni gwybodaeth, ewch i'n ffurflen ar-lein yn:
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 ysgrifennu at:
Information feedback
Motor Neurone Disease Association
Francis Crick House,
6 Summerhouse Road,
Moulton Park
Northampton, NN3 6BJ

Hoffech chi helpu fel defnyddiwr i adolygu ein gwybodaeth?

Os ydych yn byw gydag MND neu glefyd Kennedy, neu os ydych yn ofalwr, cysylltwch â ni ar
infofeedback@mndassociation.org

© MND Association, 2026

Motor Neurone Disease Association
Francis Crick House,
6 Summerhouse Road,
Moulton Park
Northampton, NN3 6BJ

Ffôn: 01604 250505
E-bost: enquiries@mndassociation.org
Gwefan mndassociation.org

Elusen Gofrestredig Rhif 294354

Adolygwyd: Ionawr 2026
Adolygiad nesaf: Chwefror 2028
Fersiwn: 1

MND Association