

mnda

motor neurone disease
association



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

Cynnwys

1. Sut fydd yr wybodaeth hon yn fy helpu?

2. Beth yw MND?

Ar bwy mae MND yn effeithio?

Sut mae MND yn cael ei ddiagnosio?

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 help sydd ar gael?

A oes unrhyw driniaethau?

5. Beth sydd angen i mi ei ystyried?

6. Sut allaf fi gael rhagor o wybodaeth?

Cyfeiriadau

Diolchiadau

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 fydd yr wybodaeth hon yn fy helpu?

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

Mae'n esbonio'n gryno:

- y clefyd a phwy y mae'n effeithio arnynt
- sut y gwneir diagnosis o MND a'r symptomau tebygol
- y gwahanol fathau o MND
- beth sy'n hysbys am yr achosion
- y math o gymorth a thriniaethau y gallech eu cael
- awgrymiadau i helpu rheoli'r afiechyd
- sut i ddod o hyd i ragor o wybodaeth a chymorth.

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

Hyd yn oed os yw'n teimlo'n anodd ar y dechrau, gall sgysiaau 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 ni amrywiaeth eang o gyhoeddiadau i'ch helpu chi, gan gynnwys ein prif ganllaw, *Byw gyda chlefyd niwronau motor*.

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

Daw'r holl ddyfyniadau gan bobl sy'n byw gydag MND neu y mae MND yn effeithio arnynt.

“Gall y gallu i addasu i newid wneud cymaint o wahaniaeth i'r profiad o fyw gydag MND.”

2. Beth yw MND?

Mae gennych chi nerfau yn eich ymennydd a llinyn asgwrn cefn sy'n rheoli sut mae'ch cyhyrau'n gweithio. Gelwir y rhain yn niwronau motor. Mae MND yn glefyd sy'n effeithio ar y niwronau echddygol.

Gydag MND, mae niwronau echddygol yn raddol roi'r gorau i ddweud wrth eich cyhyrau sut i symud. Pan na fydd cyhyrau'n symud mwyach, maent yn mynd yn wan, a all hefyd arwain at anystwythder a cholli mäs cyhyr (nychu).

Mae MND yn salwch byrhau bywyd a all effeithio ar y ffordd yr ydych yn cerdded, yn siarad, yn bwyta, yn yfed, yn anadlu, yn meddwl ac yn ymddwyn. Mae hyn fel arfer yn wahanol i bob person. Mae'n bosibl na fyddwch chi'n cael yr holl symptomau ac nid oes trefn benodol iddynt ddigwydd.

Bydd y clefyd yn datblygu, sy'n golygu y bydd eich symptomau'n gwaethgu dros amser. I rai pobl gall hyn fod yn gyflym, i eraill mae'n arafach.

Nid oes iachâd ar gyfer MND ar hyn o bryd, ond gall eich meddygon a gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol eraill eich helpu i reoli symptomau a pharhau i fod yn annibynnol cyhyd â phosibl.

“Mae’n bwysig pwysleisio, er efallai nad yw pobl eisiau trafod pethau ar unwaith, y gallant bob amser ofyn am gymorth yn ddiweddarach.”

Ar bwy mae MND yn effeithio?

Nid yw MND yn glefyd cyffredin. Mae'n effeithio ar oedolion ac weithiau oedolion iau. Rydych chi'n debygol o fod dros 40 oed ar adeg diagnosis, ac mae'r rhan fwyaf o bobl ag MND rhwng 50 a 70 oed.

Sut mae MND yn cael ei ddiagnosisio?

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

Maent fel arfer yn gweithio yn adran niwroleg ysbyty neu gyda chanolfan neu rwydwaith gofal MND.

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

Yn dilyn canlyniadau eich prawf, efallai y byddwch yn cael diagnosis o MND, ond fe all gymryd amser cyn i feddygon deimlo'n siŵr am achos tebygol eich symptomau.

“Ar ôl bron i flwyddyn o brofion, ymweliadau â fy meddyg teulu a’r ysbyty, cadarnhawyd MND o’r diwedd.”

Mae MND yn anodd ei ddiagnosio oherwydd:

- nid yw’n gyffredin a gallai symptomau cynnar, fel lletchwithdod, gwendid neu leferydd ychydig yn aneglur, fod ag achosion eraill
- gall fod yn beth amser cyn i chi fynd i weld eich meddyg teulu
- nid yw pob symptom yn digwydd i bawb nac yn yr un drefn
- dim ond profi nad oes gennych gyflyrau eraill y gall profion, gan nad 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 bod yn fanwl gywir, gan eu bod yn rhannu rhai o’r symptomau.

Sglerosis ochrol amyotroffig (ALS): yw'r ffurf fwyaf cyffredin, gyda gwendid a nychu yn eich coesau, anystwythder cyhyrau a chrampiau. Yn y camau cynnar efallai y byddwch yn baglu neu ollwng pethau.

Parlys bwlbaidd cynyddol (PBP): yn effeithio ar lai o bobl nag ALS, ac yn y camau cynnar mae’n tueddu i ymddangos yng nghyhyrau eich wyneb, gwddf a thafod. Efallai y byddwch yn sylwi ar leferydd aneglur neu anhawster llyncu.

Atroffi cyhyrol cynyddol (PMA): yn effeithio ar lai o bobl nag ALS ac fel arfer mae’n gwaethgu’n arafach. Mae’n bosibl y byddwch yn sylwi ar wendid, atgyrchau llai neu letchwithdod yn eich dwylo.

Sglerosis ochrol cychwynnol (PLS): yn effeithio ar lai o bobl nag ALS ac fel arfer mae’n gwaethgu’n arafach. Mae hyn yn achosi gwendid yn yr aelodau isaf, er y gallech hefyd brofi lletchwithdod yn y dwylo neu broblemau lleferydd.

A yw clefyd Kennedy yn fath o MND?

Mae clefyd Kennedy yn wahanol i MND, ond mae ddrysu rhwng y ddau gyflwr yn gyffredin. Mae'r ddau yn effeithio ar y niwronau motor, gyda symptomau tebyg a gwendid cyhyr. Mae Cymdeithas MND yn darparu cymorth os yw'r naill afiechyd neu'r llall yn effeithio arnoch chi.

Mae clefyd Kennedy yn datblygu'n araf, fel arfer gyda rhychwant oes arferol. Wedi'i achosi gan fwtaniad genetig y gellir ei ddarganfod trwy brofion genynnau, mae fel arfer yn effeithio ar wrywod. Mae merched yn dueddol o gario'r treigladau genetig yn unig, ond mewn achosion prin gallant ddatblygu symptomau ysgafn.

Rydym yn darparu taflen wybodaeth 2B - *clefyd Kennedy*. Gweler *Sut mae cael rhagor o wybodaeth?* ar ddiwedd y llyfryn hwn.

Beth sy'n achosi MND?

Ni allwn ddweud yn glir o hyd beth sy'n achosi MND, gan y gall sbardunau gwahanol effeithio ar bob person. Mae MND fel arfer yn digwydd heb unrhyw hanes teuluol amlwg o'r afiechyd. Yn yr achosion hyn, credir bod cymysgedd o sbardunau genetig ac amgylcheddol yn gysylltiedig, er y gall genynnau chwarae rhan lai. Gallai sbardunau amgylcheddol fod yn bethau rydych chi'n eu bwyta, eu hyfed, eu cyffwrdd neu eu hanadlu, neu gymysgedd o'r rhain. Gall y sbardunau fod yn wahanol ar gyfer pob unigolyn, felly nid oes ffordd syml o ddarganfod sut y dechreuodd y clefyd.

Mewn nifer fechan o achosion, mae hanes teuluol o MND. Mae hyn yn golygu bod camgymeriad yn y cod genetig sydd wedi'i etifeddu, er y gallai fod angen sbardunau eraill o hyd er mwyn i'r clefyd ddechrau mewn gwirionedd.

Gweler *Sut mae cael rhagor o wybodaeth?* ar ddiwedd y llyfryn hwn.

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 datblygu'n gyson.

“Rwy’n obeithiol y bydd iachâd un diwrnod. Mae’n her i’r 21ain ganrif ac rwy’n meddwl y bydd gwyddoniaeth yn canfod ateb.”

3. Beth yw'r symptomau?

“Rwy’n meddwl ei bod yn bwysig i mi ddeall, yn fras, beth fydd yn digwydd.”

Gall MND achosi:

- gwendid a cholli symudiad cynyddol yn eich breichiau
- synwriadau plycio a chrychni o dan eich croen (a elwir yn ffasgelliadau)
- tyndra cyhyr a chrampio (a allai achosi poen i chi)
- problemau anadlu a blinder eithafol
- anawsterau gyda'ch lleferydd, llyncu a phoer.

Cyhyrau yn eich dwylo, traed neu geg sy'n cael eu heffeithio gyntaf fel arfer, ond nid o reidrwydd i gyd ar unwaith.

Efallai y bydd rhai pobl yn gweld newidiadau mewn meddwl, rhesymu ac ymddygiad, a elwir yn newid gwybyddol, ond ysgafn yw hyn fel arfer. Mae rhai yn profi ffurf fwy difrifol o'r enw dementia blaen-dalcennol (FTD) ac efallai y bydd angen mwy o gymorth gofal.

Gydag MND, efallai y byddwch chi'n cael adweithiau emosiynol annisgwyl, lle rydych chi'n crio pan fyddwch chi'n hapus, neu'n chwerthin pan fyddwch chi'n drist. Yr enw ar hyn yw gallu emosiynol a gall deimlo'n ofidus, ond gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol ddarparu cymorth. Nid yw'n digwydd i bawb sydd â'r afiechyd.

Nid yw MND fel arfer yn effeithio ar:

- y synhwyrau – golwg, clyw, arogl, cyffyrddiad a blas
- y bledren a'r coluddyn, er y gall problemau symudedd ei gwneud hi'n anoddach cyrraedd y toiled ac mae rhai pobl yn cael ymdeimlad o frys i bipi
- y coluddyn, er y gall diffyg symudedd a phroblemau anadlu ei gwneud yn anoddach gwrthio
- swyddogaeth rywiol, ond gall mynegiant rhywiol fod yn anoddach oherwydd teimlo'n flinedig, colli symudiad ac effaith emosiynol delio â'r clefyd.

Gweler *Sut mae cael rhagor o wybodaeth?* Ar ddiwedd y llyfryn hwn mae manylion ein cyhoeddiadau eraill sy'n ymdrin â symptomau yn fanwl.

“Mae’n anodd iawn asesu anghenion y dyfodol wrth i ni gyd symud ymlaen yn wahanol gydag MND ac mae’n amhosib dweud faint o amser y bydd yn ei gymryd i amodau newid.”

4. Pa help sydd ar gael?

Pan fo angen, gellir rhoi cymorth i chi:

- aros yn annibynnol cyhyd ag y bo modd
- rheoli eich symptomau
- teimlo'n fwy cyfforddus a'ch cynorthwyo gyda symudedd
- ymdopi ag effaith emosiynol MND
- cais am gymorth ariannol
- cael cymorth 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 iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn gwybod am MND mewn manylder. Fodd bynnag, mae canolfannau a rhwydweithiau gofal MND (yr ydym yn helpu i'w hariannu) a chanolfannau niwrolegol lleol yn cynnig ystod eang o help gan weithwyr proffesiynol sydd â phrofiad o gefnogi pobl ag MND.

Rydych yn debygol o gwrdd ag amrywiaeth eang o arbenigwyr, fel niwrolegydd, cydlynnydd MND, nyrsys arbenigol a therapyddion. Mae'r gweithwyr proffesiynol hyn yn tueddu i weithio fel tîm, a elwir yn aml yn dîm amlddisgyblaethol (MDT), gan gynnwys aelodau tîm cymunedol fel nyrsys ardal a'ch meddyg teulu. Gall unrhyw aelod o'r tîm hwn eich cyfeirio at arbenigwr arall, ond mae llawer o atgyfeiriadau'n digwydd drwy eich meddyg teulu.

“Does dim modd pwysleisio digon i 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 mynediad at ofal arbenigol, triniaethau, therapïau, cwnsela ac offer neu gymhorthion. Gall hyn eich helpu i gynnal yr ansawdd bywyd gorau posibl, cyhyd ag y bo modd, wrth fyw gydag MND.

Gwasanaethau gofal cymdeithasol i oedolion: gallant asesu eich anghenion ac anghenion eich prif ofalwr. Byddant yn helpu nodi unrhyw gymorth cartref sydd ei angen, ac yn rhoi cyngor ar wasanaethau a chymorth brys. Cysylltwch â'ch awdurdod lleol i ofyn am asesiad i chi a'ch gofalwr – yng Ngogledd Iwerddon byddai hyn yn cael ei wneud drwy ymddiriedolaeth iechyd a gofal cymdeithasol leol. Gall gwasanaethau lleol amrywio, felly archwiliwch yr hyn sydd ar gael yn ystod eich asesiad.

“Mae angen i chi fod mor wybodus â phosibl am sut i gael mynediad at wasanaethau.”

Efallai y cytunir ar amrywiaeth o gymhorthion, offer a gwasanaethau gofal ar eich cyfer, er efallai y bydd angen i chi wneud cyfraniad ariannol. Gellir trefnu cymorth gyda'ch gofal ar eich cyfer neu efallai y gallwch brynu gwasanaethau eich hun drwy dderbyn taliadau uniongyrchol.

Gweler *Sut mae cael rhagor o wybodaeth?* i gael manylion am ein cyhoeddiadau, sy'n cynnwys canllawiau ar hawlio budd-daliadau a gofal cymdeithasol.

Cymdeithas MND: rydym yn darparu amrywiaeth o gymorth i unrhyw un sy'n byw gydag MND neu'n cael ei effeithio ganddo. Gall ein llinell gymorth MND Connect ddarparu cymorth emosiynol, gwybodaeth neu arweiniad i wasanaethau allanol. Gall y tîm eich cyflwyno i'n gwasanaethau ein hunain, gan gynnwys eich cangen leol, grŵp neu ymwelydd o'r Gymdeithas (os yw ar gael). Mae hyn yn cynnwys ein staff rhanbarthol, sy'n helpu dylanwadu ar wasanaethau ehangach yn eich ardal i wella gofal MND.

Mae'n bosibl y gallwn ddarparu rhai eitemau o offer ar fenthyg neu grantiau cymorth i bobl sy'n byw gydag MND neu'n cael eu heffeithio ganddo. Bydd angen i geisiadau am offer ddod trwy weithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol.

Gweler *Sut mae cael rhagor o wybodaeth?* ar ddiwedd y llyfryn hwn am fanylion cyswllt.

A oes unrhyw driniaethau?

Gan ddibynnu ar eich symptomau a'u cynnydd, mae trafodaethau gyda'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol yn debygol o gynnwys y canlynol:

Riluzole a chyffuriau eraill: ar hyn o bryd nid oes unrhyw driniaeth i wella neu atal y clefyd, ond mae cyffur o'r enw riluzole wedi dangos budd cymedrol o ran arafu cynnydd y clefyd (o ychydig fisoedd). Mae riluzole wedi'i drwyddedu i drin MND ac mae wedi'i gymeradwyo i'w ddefnyddio yn y GIG. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu niwrolegydd a yw riluzole yn addas i chi ei gymryd. Mae cyffuriau eraill a allai helpu arafu datblygiad MND yn dod ar gael.

Gweler *Sut mae cael rhagor o wybodaeth?* ar ddiwedd y llyfryn hwn i ddarganfod sut i gael mynediad at ein taflen ar riluzole a chyffuriau eraill.

Meddyginiaethau eraill: mae amrywiaeth o feddyginiaethau i'ch helpu gyda symptomau unigol. Gall y rhain gael eu cynnig gan eich meddyg teulu neu'r arbenigwyr rydych chi'n cwrdd â nhw. Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd llyncu tabledi, gellir darparu llawer o feddyginiaethau mewn ffurfiau eraill, fel hylifau a chlytiaau glynu.

Ffisiotherapi: ni all hyn wrthdroi'r difrod i gyhyrau sy'n cael eu gwanhau gan MND, ond gall helpu i leihau anghysur, anystwythder a gwella hyblygrwydd. Dylai eich anghenion unigol gael eu hasesu gan ffisiotherapydd a'u hadolygu os bydd eich anghenion yn newid. Ceisiwch beidio â gorwneud ymarfer corff, hyd yn oed gydag ymarfer â chymorth, gan nad yw hyn o gymorth gydag MND a gall eich gwneud yn flinedig iawn. Mae ffisiotherapyddion yn aml yn arbenigo, er enghraifft gall ffisiotherapydd anadlol gynorthwyo gyda chymorth anadlu a sut i reoli unrhyw broblemau gyda phoer a mwcws (gweler y pennawd diweddarach ar gyfer *Cymorth i Anadlu*).

Cymorth lleferydd a chyfathrebu: gofynnwch am atgyfeiriad at therapydd lleferydd ac iaith am arweiniad ar leferydd a chyfathrebu. Os bydd yn effeithio ar eich llais, gallant eich helpu i'w gynnal cyhyd â phosibl, a chynghori a fydd bancio llais a bancio negeseuon yn addas (i ddefnyddio'ch llais wedi'i recordio fel lleferydd ar gyfrifiadur neu ddyfais symudol). Os yw MND yn effeithio ar eich llais, gallant asesu eich anghenion am therapi neu gymhorthion i'ch helpu i gyfathrebu. Gall therapydd lleferydd ac iaith hefyd roi cyngor ar reoli problemau llyncu, poer a mwcws.

Cymorth anadlu: os ydych chi'n cael anawsterau anadlu, mae yna nifer o driniaethau a therapïau i'ch helpu. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am atgyfeiriad at ymgynghorydd anadlol am arweiniad. Bydd hyn yn cynnwys trafodaeth ynghylch a ddylid defnyddio cymorth mecanyddol ar gyfer eich anadlu (a elwir yn awyru). Ceisiwch gael gwybod am hyn, fel y gallwch wneud penderfyniad gwybodus os oes angen.

Deiet, maeth a chymorth i lyncu: os ydych chi'n cael problemau llyncu efallai yr hoffech chi ofyn am gyngor ar faeth. Bydd hyn yn eich helpu i gynnal y bwyd, yr hylifau a'r meddyginiaethau sydd eu hangen arnoch, yn ogystal â sut i lyncu'n ddiogel ac yn gyfforddus. Gall hyn gynnwys prydau hawdd-lyncu, therapïau, atchwanegiadau, bwydydd cyfnerthedig neu drafod ffyrdd amgen o dderbyn bwyd a diod. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am atgyfeiriad at ddietegydd a therapydd lleferydd ac iaith am arweiniad.

“Roeddwn yn ymwybodol fy mod wedi colli pwysau. Nid parhau ar ddiet braster isel, siwgr isel oedd y peth i'w wneud.”

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

Therapïau cyflenwol: mae rhai pobl yn gweld y gall therapïau cyflenwol helpu lleddfu symptomau a lleihau straen. Er nad yw'n driniaeth nac yn iachâd ar gyfer 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 tyliino, 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,
dwylo a breichiau, sy'n helpu gyda chylchrediad ac yn
teimlo'n dda ar y cyfan. Hwyluswyd yr apwyntiadau hyn gan
yr ysbyty lleol.”**

5. Beth sydd angen i mi ei ystyried?

Os ydych chi neu rywun agos atoch wedi cael diagnosis o MND, mae llawer iawn i'w ystyried. Gall hyn deimlo'n llethol. Mae'r awgrymiadau hyn yn seiliedig ar bethau y mae pobl yr effeithiwyd arnynt gan MND wedi dweud 'yr hoffent fod wedi ei wybod ar y dechrau'.

Gallwch ddod o hyd i ragor yn ein prif ganllaw, *Byw gyda chlefyd niwronau motor*. Gweler *Sut mae cael rhagor o wybodaeth?* ar ddiwedd y llyfryn hwn am fanylion ar sut i gael mynediad at ein cyhoeddiadau eraill.

Peidiwch â rhuthro i brynu offer: Trefnwch i therapydd galwedigaethol neu therapydd lleferydd ac iaith asesu eich anghenion, cyn prynu offer neu gymhorthion. Efallai na fydd eitemau bob amser yn addas i bawb a gall camgymeriadau fod yn gostus. Efallai y gallwch gael rhai eitemau am ddim, neu ar fenthyl i roi cynnig arnynt, gan y GIG neu wasanaethau gofal cymdeithasol oedolion.

Meddylwch sut y gallai hyn effeithio ar eich cyllid: Ceisiwch gyngor gan gynghorydd ariannol annibynnol a chynghorydd budd-daliadau. Er enghraifft, gall taliadau ymddeoliad cynnar effeithio ar ba fudd-daliadau y gallwch eu hawlio. Os nad ydych chi wedi hawlio budd-daliadau o'r blaen, gall deimlo'n anghyfforddus a chymhleth, ond mae'n bwysig darganfod beth mae gennych hawl iddo. Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ofyn i'ch banc sut y gall gofalu neu bartner dibynadwy helpu rheoli'ch cyfrif, rhag ofn y bydd hyn yn dod yn anodd i chi ei wneud.

Gall gymryd amser i addasu eich cartref: Ymchwiliwch i hyn cyn gynted â phosibl os ydych chi meddwl y gallai fod yn angenrheidiol, gan y gall gymryd amser i wneud newidiadau mawr i'ch cartref. Gall therapydd galwedigaethol eich helpu i roi cyngor ar eich anghenion yn y dyfodol. Os ydych chi'n gymwys, efallai y byddwch yn gallu ceisio cyllid drwy Grant Cyfleusterau i'r Anabl, ond gall hon fod yn broses hirfaith hefyd.

Darparwch 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 (fel Taliad Annibyniaeth Bersonol i helpu byw gydag anabledd). Byddwch yn onest am sut mae'r cyflwr yn effeithio arnoch chi i gael y lefel o gefnogaeth sydd ei hangen arnoch chi – hyd yn oed os yw rhywbeth ond yn teimlo'n anodd nawr ac yn y man. Os ydych chi'n cadw dyddiadur o sut mae'ch symptomau'n datblygu, gall eich helpu i ddarparu enghreifftiau o ba mor hir y mae tasgau'n ei gymryd ac effaith y clefyd ar eich arferion. Gall hefyd helpu i ddangos pa mor gyflym y mae newidiadau yn digwydd, fel y gellir ystyried eich anghenion yn y dyfodol.

Nodwch unrhyw gwestiynau: Gall apwyntiadau fod yn flinedig ac efallai y byddwch yn anghofio gofyn rhywbeth pwysig, felly paratowch restr o gwestiynau i fynd gyda chi. Nodwch yr atebion neu gofynnwch i'r gweithiwr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol wneud hyn i chi rhag ofn y bydd

angen i chi eu darllen yn ddiweddarach. Gall y rhan fwyaf o ffonau symudol a thabledi cyfrifiadur recordio trafodaethau os yw hyn yn haws.

Chwilio am wasanaethau gofal lliniarol: Nod gofal lliniarol yw eich helpu chi (a'r rhai sy'n agos atoch) i gyflawni'r ansawdd bywyd gorau posibl, pan fydd gennych gyflwr sy'n byrhau bywyd. Mae'n darparu rheolaeth symptomau a chefnogaeth ehangach i gynnwys anghenion ymarferol, ariannol, emosiynol, ysbrydol, crefyddol neu seicolegol. Gall perthynas â gweithwyr proffesiynol gofal lliniarol arbenigol helpu lleihau unrhyw amser a dreulir yn yr ysbyty, oherwydd gall eu gwybodaeth am eich achos 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 ag y gallwch chi fod.”

Efallai y bydd gwasanaethau gofal lliniarol yn gallu darparu cymorth yn gynnar yn dilyn diagnosis. Gofynnwch i'ch niwrolegydd neu feddyg teulu am arweiniad ar sut a phryd i gael eich atgyfeirio at y gwasanaethau hyn. Gall y rhain fod ar gael gartref, neu mewn hosbis, ysbyty neu ganolfan ddydd.

Darganfyddwch gymaint 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 ei olygu i chi a'r amser gorau i gyflwyno unrhyw driniaethau. Eich dewis chi yw derbyn unrhyw driniaeth, ond ceisiwch wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth glir.

“Roeddwn i eisiau gwybod popeth.”

Cynlluniwch ymlaen llaw cyn gynted â phosibl: Gall cynllunio ymlaen llaw ar gyfer camau diweddarach MND deimlo'n frawychus. Efallai y bydd angen i chi wynebu sgysiau emosiynol gyda'r rhai sy'n agos atoch chi a'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol. Fodd bynnag, os effeithir ar eich lleferydd a chyfathrebu, neu os byddwch yn profi unrhyw newidiadau i feddwl a rhesymu, efallai y bydd yn haws i chi drafod cynlluniau yn gynharach yn hytrach nag yn hwyrach. Gall cynllunio gynnwys penderfyniadau am gyllid, teulu a'ch gofal yn y dyfodol. Gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol helpu gyda'r trafodaethau hyn. Mae llawer o bobl yn adrodd, ar ôl mynegi eu dymuniadau ar gyfer y dyfodol, eu bod yn teimlo'n dawelach a bod ganddynt fwy o reolaeth.

“Ar ôl i chi ei wneud, gallwch chi ei roi i gadw mewn cwpwrdd. Gallwch ymlacio... ac rydych chi'n teimlo'n well am wneud hynny.”

6. Sut allaf fi gael rhagor o wybodaeth?

Rydyn ni'n darparu:

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

Dewch o hyd i'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch gan ddefnyddio ein Darganfyddwr Gwybodaeth Gofal yn:

www.mndassociation.org/careinfofinder Gellir lawrlwytho'r rhan fwyaf o'n cyhoeddiadau o'n gwefan yn www.mndassociation.org/publications neu eu harchebu mewn fformat printiedig o'n llinell gymorth.

Gwybodaeth i helpu plant a phobl ifanc

Dewch o hyd i adnoddau a chanllawiau i blant, pobl ifanc, rhieni a gwarcheidwaid yn: www.mndassociation.org/cyp

Llinell gymorth MND Connect

Gall MND Connect ddarparu arweiniad a gwybodaeth. Gallant hefyd eich helpu i ddod o hyd i wasanaethau allanol neu eich cyflwyno i'n gwasanaethau fel y maent ar gael, gan gynnwys eich cangen leol, grŵp, ymwelydd Cymdeithas neu gyswllt staff rhanbarthol.

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. Dewch o hyd i fanylion cyswllt cyfredol Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon yn:

www.mndassociation.org/benefitsadvice

neu cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect am arweiniad.

Grantiau Cymorth MND a benthyca offer

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:

<https://forum.mndassociation.org>

Grŵp cymorth e-bost 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 cychwynnol (PLS). Am fanylion, cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect, fel y dangoswyd yn gynharach yn y rhestr hon o wasanaethau.

Helpu gweithwyr proffesiynol i'ch cefnogi

Gan nad yw MND yn gyffredin, nid oes gan bob gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol brofiad blaenorol o weithio gydag MND. Rydym yn darparu gwybodaeth, addysg a gwasanaethau cymorth i weithwyr proffesiynol, gan gynnwys arweiniad gan ein staff rhanbarthol a llinell gymorth MND Connect. Manylion cyswllt y llinell gymorth ar gyfer gweithwyr proffesiynol yw:

Ffôn: **0808 802 6262**

E-bost: mndconnect@mndassociation.org

Gwybodaeth: www.mndassociation.org/professionals

Cyfeiriadau

Gellir darparu cyfeiriadau a ddefnyddiwyd i gefnogi'r wybodaeth ar gais gan:

E-bost: infofeedback@mndassociation.org

Neu ysgrifennwch at:

Adborth gwybodaeth

MND Association
Francis Crick House (2nd Floor)
6 Summerhouse Road
Moulton Park
Northampton
NN3 6BJ

Diolchiadau

Llawer o ddiolch i'r canlynol am eu canllaw gwerthfawr wrth ddatblygu neu ddiwygio'r wybodaeth hon:

Pauline Callagher, Nyrs Arbenigol MND a Chanolfan Gofal MND
Cydlynnydd, Canolfan Ofal Preston, Royal Preston Hospital

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

Kevin Ilsley, Cynghorydd Meddygol i Grŵp Comisiynu
Clinigol Sir Henffordd a chyn Feddyg Teulu, Sir Henffordd

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

Amanda Mobley, Niwroseiciologydd Clinigol Ymgynghorol,
Ymddiriedolaeth Iechyd a Gofal GIG Swydd Gaerwrangon

Dorinda Moffatt, Ffisiotherapydd Niwro-Anadlol Arbenigol
a Therapydd Eiddilwch, Prospect Hospice, Swindon

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

Rydym yn croesawu eich adborth

Rhowch wybod i ni beth yw eich barn am y llyfryn hwn. Byddem wrth ein bodd yn clywed beth rydych chi'n meddwl a wnaethom yn dda a lle gallwn wella'r cynnwys ar gyfer pobl sydd ag MND neu y mae MND yn effeithio arnynt.

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 am ein Cyflwyniad i glefyd niwronau motor (MND), defnyddiwch ein ffurflen adborth ar-lein yn:

www.smartsurvey.co.uk/s/IntroMND

neu, cysylltwch â ni yn: infofeedback@mndassociation.org

Neu anfonwch atom trwy'r post, yn defnyddio'r cyfeiriad canlynol:

MND Association

Francis Crick House (2nd Floor)
6 Summerhouse Road
Moulton Park

Northampton NN3 6BJ

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 dogfen

Diwygiwyd ddiwethaf: Hydref 2023

Diwygiad nesaf: Hydref 2026

Fersiwn: 1