

8B

Cymorth Anadlu gyda Chlefyd Motor Niwron (MND)

Gwybodaeth i bobl â Chlefyd Motor Niwron (MND) a'u gofalwyr.

Os yw MND yn effeithio ar eich anadlu, gallwch gael cefnogaeth gan beiriant cymorth anadlu i'ch helpu i anadlu'n rhwyddach. Mae'r daflen wybodaeth hon yn esbonio'r dewisiadau o ran cymorth anadlu a sut y gallant helpu. Mae'n cynnwys:

1. Beth yw cymorth anadlu a sut y gall helpu?
2. Beth yw cymorth anadlu a sut y gall helpu?
3. Beth mae angen i mi wybod am gymorth anadlu anymyrrol?
4. Beth mae angen i mi wybod am gymorth anadlu trwy draceostomi?
5. Sut mae edrych ar ôl fy nghyfarpar cymorth anadlu?
6. Beth mae angen i mi wybod am dynnu cymorth anadlu ymaith?
7. Sut galla'i ddod i wybod mwy?

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



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



Mae'r symbol hwn yn uwchleuo ein hadnoddau gwybodaeth i'ch helpu i ymchwilio ymhellach. Dewch i wybod sut i lawrlwytho neu archebu copïau print yn adran 6 **Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?**

1. Beth yw ystyr y geiriau?

Efallai y clywch weithwyr proffesiynol yn defnyddio'r geiriau hyn.

cymorth anadlu

peiriant i'ch helpu i anadlu

BiPAP

Pwysedd Positif Dwy-lefel y Llwybr Anadlu ('Bilevel Positive Airway Pressure') yw ystyr BiPAP ac y mae'n fath o gymorth anadlu anymyrrol. Mae rhai pobl yn defnyddio'r enw hwn yn lle NIV.

dibynnol

Gyda chymorth anadlu, mae hyn yn golygu gorfod defnyddio peiriant anadlu am fwy na 14 awr ym mhob 24 neu fethu ag anadlu'n effeithiol hebddo.

cymorth anadlu gyda theclyn ceg (MPV)

Math o NIV lle'r ydych yn defnyddio ffroenell tebyg i welltyn i gael hwb o aer i'ch ysgyfaint yn ôl yr angen. Gofynnwch i'ch tîm anadlol os tybiwch y gallai fod yn fuddiol.

Cymorth anadlu anymyrrol (NIV)

Math o gymorth anadlu, lle mae'r peiriant yn hybu llif aer normal i'ch ysgyfaint. Mae hyn fel arfer trwy'r trwyn neu fwgwd wyneb a gedwir yn ei le gan strapiau o gwmpas eich pen.

traceostomi

Llawdriniaeth i wneud agoriad ym mlaen eich gwddf, er mwyn gosod tiwb yn eich pibell wynt. Gellir defnyddio hwn fel cymorth i anadlu.

Cymorth anadlu trace (cymorth anadlu traceostomi)

Peiriant sy'n cefnogi anadlu, drwy anfon aer trwy diwb a osodir yn eich pibell wynt trwy eich gwddf. Cymorth anadlu traceostomi yw'r enw llawn, ond er hwylustod i'w ddarllen, mae'r daflen hon yn defnyddio'r fersiwn fer: cymorth anadlu trace. Efallai y byddwch hefyd yn ei glywed yn cael ei alw'n gymorth anadlu ymyrrol.

gofal neu reoli anadlol	Mae'r math hwn o ofal yn darparu asesiad o'ch anadlu, ynghyd â chanllawiau, cefnogaeth a therapiau.
tîm anadlol	Gweithwyr iechedd proffesiynol sy'n arbenigo mewn asesu a chefnogaeth i broblemau anadlu
secretiadau boer	Yng nghyd-destun cefnogi anadlu, mae hyn yn cyfeirio at fwcws neu boer

Mae'r daflen hon yn cynnwys pynciau sensitif, megis tynnu cymorth anadlu ymaith a chynllunio ar gyfer gofal yn y dyfodol. Darllenwch hi pan deimlwch yn barod i wneud hynny.

2. Beth yw cymorth anadlu a sut y gall helpu?

Gydag MND neu glefyd Kennedy gall eich ysgyfaint ddal i brosesu aer, ond efallai y gwelwch y bydd yn fwy anodd anadlu aer i mewn ac allan. Mae hyn oherwydd y gall y cyhyrau a ddefnyddiwyd i anadlu wanhau.

Mae cefnogaeth i anadlu ar gael, sy'n cynnwys help gan beiriant sy'n cynnal llif aer i'ch ysgyfaint. Cymorth anadlu yw'r enw ar y math hwn o beiriant. Byddwn yn talfyrru hyn weithiau i gymorth yn y daflen hon, ac y mae dau fath:

1. Cymorth anymyrrol

Mae'r peiriant hwn yn hybu llif aer normal i'ch ysgyfaint. Mae hyn fel arfer trwy'r trwyn neu fwgwd wyneb a gedwir yn ei le gan strapiau o gwmpas eich pen.

2. Cymorth trace

Mae'r peiriant hwn yn cefnogi anadlu drwy anfon aer trwy diwb a osodir yn eich pibell wynt, trwy eich gwddf. Cymorth anadlu traceostomi yw'r enw llawn arno, ac y mae weithiau'n cael ei alw yn gymorth ymyrrol.

Gall y naill math o gymorth neu'r llall helpu i liniaru nifer o symptomau, gwella ansawdd bywyd ac fe all beri i chi oroesi'n hwy. Fodd bynnag, ni all y cymorth atal na gwrthdroi hynt y naill glefyd na'r llall. Bydd eich anadlu yn dal i wanhau, ac yr ydych yn debyg o ddod yn ddibynnol ar gymorth anadlu dros amser.

Mae llawer i feddwl amdano, ond gall y canllaw hwn eich helpu mewn trafodaethau am gymorth. Mae'n edrych i mewn i'r hyn mae angen i chi wybod am y naill fath a'r llall.



Mae'r daflen hon yn cynnwys pynciau sensitif, megis tynnu cymorth anadlu ymaith a chynllunio ar gyfer gofal yn y dyfodol. Darllenwch hi pan deimlwch yn barod i wneud hynny.

A yw cymorth yn golygu cael ocsigen ychwanegol?

Yn y rhan fwyaf o achosion, mae'r cymorth yn defnyddio aer normal i'ch helpu i

anadlu. Nid yw ocsigen ychwanegol fel arfer yn cael ei argymhell gydag MND, gan y gall darfu ar y cydbwysedd rhwng ocsigen a charbon deuocsid yn eich corff. Gellir dal i ddefnyddio ocsigen os cewch haint ar y frest, cyflwr arall ar yr ysgyfaint neu os bydd angen cefnogaeth dros dro arnoch. Dylai hyn gael ei wneud dan oruchwyliaeth feddygol, gyda gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n gwybod am eich diagnosis ac yn ei ddeall.

“Mae gwybod ymlaen llaw yn eich paratoi'n well i'r hyn all ddigwydd. Rydw i wastad yn teimlo ei bod yn well gwybod beth sydd o'n blaenau a ffyrdd i ymdopi â hynny Mae'r anwybod yn wastad yn codi mwy o ofn.”

Pryd dylwn i ddechrau meddwl am gymorth anadlu?

Dewch i ddysgu hynny a fedrwch cyn i symptomau anadlu waethygu. Gofynnwch i aelod o'ch tîm gofal iechyd am gael eich cyfeirio at dîm anadlol, a all eich tywys drwy'r canlynol:

- y mathau o gymorth a therapiau anadlu sydd ar gael
- manteision a heriau posib pob dewis
- sut y gall eich anghenion newid dros amser
- sut beth yw gofal wedi cyflwyno cymorth anadlu
- beth sy'n debygol o ddigwydd petaech yn penderfynu rhoi'r gorau i ddefnyddio cymorth (a elwir yn dynnu ymaith)
- unrhyw gwestiynau eraill a all fod gennych.

Bydd eich penderfyniad yn dibynnu ar y canlynol:

- eich barn, anghenion a dymuniadau personol o ran eich gofal yn y dyfodol
- a yw cymorth anadlu yn addas i chi ai peidio
- pryd yw'r amser gorau i ddechrau ei ddefnyddio

Gall meddu ar y wybodaeth eich helpu i drafod opsiynau gyda'ch teulu, gofalmwr, a gweithwyr iechyd proffesiynol Mae gwneud hyn mor gynnar ag sydd modd yn rhoi amser i bawb ddeall eich dewisiadau a pharatoi'r gofal cywir ymlaen llaw.

Gall eich tîm anadlol roi cyfarwyddyd i chi am sut i ddefnyddio cymorth anadlu, a all fod yn rhan-amser i ddechrau.

Gall cynllunio cynnar helpu i osgoi'r angen am wneud penderfyniadau mewn argyfwng fyddai'n golygu na fydd y dewisiadau a ddymunwch yn bosib.

“Fy mhrofiad i yw nad yw pobl yn wastad wedi paratoi yn ddigon cynnar. Neu na sylwyd ar symptomau yn ddigon cynnar. Yn achos fy ngŵr, yr oedd eu broblemau anadlu wedi dirywio gormod iddo allu defnyddio cymorth anymyrrol yn effeithiol.”

Beth yw'r arwyddion cynnar y gallaf fod angen cymorth?

Gall cyhyrau anadlu sydd wedi gwanhau arwain at y canlynol:

- bod allan o wynt, hyd yn oed wrth orffwys
- anadlu bas, yn enwedig wrth orwedd ar wastad eich cefn
- peswch gwan a thrafferth wrth geisio clirio mwcws neu fflem
- heintiadau ar y frest dro ar ôl tro neu sy'n para'n hir
- sniffio'n wan
- cwsog gwael, gydag anawsterau anadlu'n tarfu arno
- teimlo'n flinedig wrth ddeffro neu trwy gydol y dydd
- cur pen yn y bore
- breuddwydion neu hunllefau llachar
- teimlo'n ddryslyd, anghofus neu fethu canolbwyntio
- llais gwannach
- llai o archwaeth neu golli pwysau



“Pan fydda’i yn ymweld â’r clinig MND bob tri mis byddaf yn cael prawf cynhwysedd bywyd a phrawf peswch. 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.”

Os bydd anadlu gwan yn effeithio ar y ffordd yr ydych yn siarad ac yn cyfathrebu, gofynnwch am gael eich cyfeirio at therapydd iaith a lleferydd am asesiad, a chanllawiau am therapi lleferydd a chymhorthion cyfathrebu.



Gweler y daflen wybodaeth: **8A Cymorth ar gyfer problemau anadlu**



Am fwy ynghylch cefnogaeth lleferydd a llais, gweler y taflenni gwybodaeth:

- **7C Lleferydd a chyfathrebu**
- **7D Bancio llais**

Gall eich therapydd iaith a lleferydd hefyd asesu unrhyw anawsterau llyncu.

Mae hyn o bwys gan fod cyhyrau anadlu gwannach yn ei gwneud yn anos pesychu a chlririo eich gwddf. O ganlyniad, efallai y gwelwch fod bwyd a diod yn 'mynd i lawr y ffordd anghywir' i'ch llwybrau anadlu. Gelwir hyn yn sugniad a gall achosi heintiadau ar y frest dro ar ôl tro.

Gallwch gael help i besychu, gan gynnwys:

- cefnogaeth gan eich tîm iechyd a gofal
- technegau y gallwch ddysgu i'w cymhwyso eich hun
- peiriant sy'n eich helpu i besychu'n fwy effeithiol.



Gweler y daflen wybodaeth: **7A Anawsterau llyncu.**

Holwch eich meddyg teulu am gael y brechiadau ffliw, niwmonia a Covid blynyddol i leihau'r risg o gael y rhain a helpu i atal heintiadau difrifol ar y frest. Gofynnwch i'ch meddyg teulu a all eich prif ofalwr ac aelodau agos y teulu hefyd gael y brechiadau hyn.

Beth sy'n digwydd os dof yn ddibynnol ar gymorth anadlu?

Mae dod yn ddibynnol ar gymorth anadlu yn golygu na allwch bellach anadlu'n dda hebddo. Gall hyn ddigwydd gyda'r naill fath a'r llall o gymorth, ond mae'r amseru yn amrywio o un person i'r llall yn dibynnu ar eich symptomau a'r math o gymorth a ddefnyddiwyd.

Wrth i'ch cyhyrau wanhau, efallai na fydd eich anadlu eich hun yn ddigon cryf i gychwyn y peiriant. Gall y rhan fwyaf o beiriannau anadlu ganfod hyn a chymryd drosodd trwy gyflwyno anadliadau yn awtomatig, wedi cyfnod penodedig o ddim anadlu. Os yw'r peiriant yn darparu eich holl anadliadau am nad ydych bellach yn ei gychwyn, gelwir hyn yn gael cymorth anadlu llawn.

Yn y pen draw, wrth i'ch anghenion anadlu gynyddu, efallai y bydd arnoch angen cefnogaeth 24-awr. Os dewiswch aros gartref, bydd angen pecyn gofal fel arfer. Hyd yn oed gyda chefnogaeth gref gan y teulu, mae hyn fel arfer yn cynnwys gweithwyr gofal hyfforddedig.



"Fe fydda'i yn cysgu ar wely dydd wrth ei ochr fel fy mod ar gael yn sydyn pan fydd ef angen sugno'i secrediadau allan ar ganol nos. Fedra'i mo'i adael ar ei ben ei hun yn yr ystafell ar unrhyw adeg."

Mae larymau yn rhan o rai peiriannau anadlu i roi rhybudd os bydd arnoch angen help. Gall hyn fod yn angenrheidiol os effeithir ar eich lleferydd a'ch cyfathrebu.

Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am ganllawiau am ddyfeisiadau neu systemau sy'n galw am help a sut maent yn gweithio. Gallant hefyd asesu a fydd angen i rywun fod yn bresennol yn eich cartref i ymateb yn sydyn.

Sut gall fy ngofalwr gael cefnogaeth os dof yn ddibynnol ar gymorth anadlu?

Mae aelodau'r teulu a gofalwyr di-dâl yn aml angen canllawiau ymarferol a hyfforddiant wrth i'ch anghenion ddod yn fwy cymhleth. Yn enwedig os effeithir ar eich anadlu a'ch bod yn defnyddio cymorth. Efallai y bydd arnynt hefyd angen cefnogaeth emosiynol, a seibiant neu anghenion eraill i ffwrdd o gartref.

Oherwydd y gall gofal gydag anghenion anadlu fod yn ddwys, efallai y gall rhai ardaloedd gynnig dim ond cefnogaeth lawn gartref gyda phecynnau gofal arbenigol a chyllido.

Mewn achosion cymhleth sydd angen help meddygol, efallai yr awgymir symud i gartref nyrsio. Mae hyn yn amrywio ar draws ardaloedd, felly holwch eich tîm anadlol i edrych i mewn i'r hyn sydd ar gael yn eich ardal.



“Mae gennym nyrs sy’n dod unwaith yr wythnos i fod gydag ef fel y galla’i fynd i siopa neu fynd i unrhyw apwyntiadau. Am weddill yr amser yr ydw i fwy neu lai yn gaeth i’r tŷ. Alla’i ddim hyd yn oed fynd allan i roi’r dillad ar y lein gan na fyddai modd i mi glywed unrhyw rai o’i larymau argyfwng.”

Alla’i ddewis defnyddio cymorth anadlu neu beidio?

Gallwch. Eich penderfyniad chi yw defnyddio cymorth neu beidio. Mae gan bawb deimladau gwahanol am sut i reoli eu cyflwr.

Bydd rhai pobl yn ymaddasu i anabledd cynyddol ac eisiau ymestyn eu bywyd cyhyd ag sydd modd. Fodd bynnag, efallai y byddwch chi am wneud dewis gwahanol ar sail yr hyn a fynnwch a’ch credoau.



“Mae’n bwysig gwybod fod cymorth anadlu yn gallu ymestyn disgwyliad bywyd gydag MND gan, yn ein hachos ni, nad oedd fy ngŵr eisiau ymestyn ei fywyd.”

‘Does yr un ateb cywir nac anghywir, a dylid parchu eich penderfyniad. Gall trafod pob opsiwn gyda’ch tîm eich helpu i wneud dewisiadau sy’n teimlo’n iawn i chi. Os dewiswch beidio â defnyddio cymorth, mae ffyrdd eraill o hyd i liniaru symptomau anadlu.



Am fwy ynghylch therapïau anadlu, gofal yn y dyfodol a chyfnodau diweddarach MND, gweler:

- y daflen wybodaeth: **8A Cymorth ar gyfer problemau anadlu**
- ein canllaw: **Gofal diwedd oes.**

Gall eich tîm anadlol, ffisiotherapydd, neu dîm gofal lliniarol roi cyngor am y canlynol:

- ymarferion anadlu
- ffyrdd o glirio eich brest a'ch helpu i besychu
- canllawiau am eich osgo a'ch safiad
- technegau ymlacio, therapïau siarad neu gwnsela
- meddyginiaeth i esmwytháu diffyg gwynt neu bryder

Gall therapïau anadlu a chefnogaeth gyda chymorth anadlu eich helpu i deimlo'n fwy cyfforddus. Fodd bynnag, parhau i waethygu wnaiff symptomau MND dros amser, wrth i'ch cyhyrau wanhau.

3. Beth mae angen i mi wybod am gymorth anadlu anymyrrol?

Cymorth anadlu anymyrrol (NIV) yw'r ffurf o gymorth a ddefnyddir amlaf i bobl ag MND. Mae'n helpu eich anadlu trwy roi hwb ysgafn i lif yr aer i mewn ac allan o'ch ysgyfaint. Mae hyn fel arfer yn cael ein wneud trwy fwgwd sy'n ffitio dros eich trwy, neu eich trwyn a'ch ceg.

Mae sawl math o fwgwd ar gael. Os cewch eu bod yn anghyfforddus neu'n anodd i'w rheoli, gall clustogau trwynol fod yn opsiwn. Tiwbiau meddal yw'r rhain sydd wedi eu gosod yn union tu mewn i'r ffroenau ac sy'n cael eu dal yn eu lle gan strapiau o gwmpas y pen.

Mae eich mwgwd yn cysylltu trwy diwbiau â'r peiriant anadlu, a yrrir gan drydan, batri neu'r ddau. Pan fyddwch yn anadlu i mewn, mae'r cymorth anadlu yn rhoi hwb o aer i'ch helpu i anadlu yn fwy effeithiol.

Mae modd addasu gosodiadau eich mwgwd a'ch peiriant anadlu i gwrdd â'ch anghenion. Bydd hyn fel arfer yn cael ei wneud fel claf allanol mewn ysbyty, ond gall rhai gwasanaethau gynig ymweliadau â'r cartref os cewch hi'n anodd teithio.

Gallwch hefyd wneud rhai mân addasiadau gartref, fel y ffordd mae strapiau'r mwgwd yn fitio. Cewch gyfarwyddyd ar yr hyn y gallwch chi neu eich gofalwr wneud.

Mae modd i'ch tîm anadlol addasu gosodiadau rhai peiriannau o bell, hyd yn oed oes ydych yn byw ymhell o'r ysbyty agosaf. Holwch eich tîm gofal iechyd am y cyfarpar a'r gefnogaeth sydd ar gael yn eich ardal.



"Mae gwisgo fy mheiriant anadlu (NIV) 24 awr y dydd yn gadael i mi fyw yr hyn rydw i'n alw yn fywyd 'normal' ac nid yw yn f'atal rhag gwneud yr hyn rydw i eisiau ei wneud."

Beth mae canllawiau NICE yn ddweud am NIV?

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Iechyd a Gofal (NICE) yn cynhyrchu canllawiau i helpu gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol i gefnogi cyflyrau penodol.

Mae canllaw NG42 am reoli clefyd motor niwron yn argymhell NIV i gefnogi anadlu yr amherir arno gan wendid yn y cyhyrau.



Am fwy ynghylch canllaw NICE, gweler:

- y daflen wybodaeth: **1A Canllaw NICE am glefyd motor niwron**
- ein canllaw hwylus: **Beth y dylech ddisgwyl gan eich gofal**

Manteision posib gyda NIV

I'r rhan fwyaf o bobl, mae NIV yn helpu trwy wneud y canlynol:

- lliniaru symptomau fel byrder anadl, tarfu ar gwsg, blinder a chur pen yn y bore
- gwella ansawdd bywyd a lefelau egni
- ymestyn cyfnod goroesi
- Rhoi cefnogaeth i anadlu heb fod angen llawdriniaeth
- gwneud defnydd rhan-amser yn haws yng nghyfnodau cynnar MND
- cynnig amrywiaeth o fygydau i ddod i hyd i'r un sydd fwyaf cyfforddus
- rhoi mwy o sain i'ch llais os yw wedi gwanhau
- hwyluso symud o gwmpas gartref neu wrth deithio, heb ddefnyddio batri



am fwy ynghylch teithio gyda chymorth anadlu, gweler:

- y daflen wybodaeth: **8D Teithio ar awyrennau a chymorth andlu**
- ein llyfryn: **Symud o gwmpas**



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

Pethau i feddwl amdanynt gydag NIV

Gall NIV achosi'r canlynol:

- aer yn gollwng o gwmpas y mwgwd gan arwain at lid ar y llygaid neu ddolur ar y croen o gwmpas y mwgwd

- gor-bryder os ydych yn glawstroffobig
- ceg sych, neu drwyn wedi cau neu'n rhedeg
- mwy o risg yr aiff bwyd neu ddiod yn mynd i'ch llwybrau anadlu wrth fwyta neu yfed (sugniad)
- llyncu mwy o aer nac arfer, gan beri i chi deimlo'n anghyfforddus o lawn
- peth anghysur tra byddwch yn dod i arfer â sut mae'n teimlo ac â llif yr aer
- mwy o anghneion gofal wrth ddibynnu ar NIV yng nghyfnodau diweddarach MND
- newidiadau i rythmau lleferydd naturiol
- peth sŵn o'r peiriant; er ei fod ar lefel isel, fe all gymryd peth amser i ddod yn gyfarwydd ag ef, yn enwedig i rywun arall yn yr un ystafell

Pa ôl-ofal sydd ei angen gydag NIV?

Gall eich tîm anadlol eich helpu i ymaddasu i ddefnyddio'r cyfarpar. Mae

anghenion pawb yn wahanol, ond gall yr ôl-ofal gynnwys y canlynol:

- addasu'r mwgwd neu'r strapiau i'w gwneud yn fwy cyfforddus neu leihau swm yr aer sy'n gollwng, gan gynnwys defnyddio gwahanol fgyddau yn eu tro
- dysgu technegau pesychu neu sut i ddefnyddio peiriant i'ch helpu i besychu, fel y gallwch glirio mwcws neu boer
- defnyddio diferion llygaid os bydd aer sy'n gollwng yn gwneud y llygaid yn sych neu'n llidus
- ychwanegu lleithydd at y peiriant i ychwanegu lleithder at y llif aer a lleihau sychder ceg neu drwyn wedi cau
- yfed mwy o hylif i helpu gyda cheg sych, poer trwchus neu ludiog a rhwymedd (mae rhai pobl yn cael bod sudd pinafal o gymorth)
- cyngor gan therapydd iaith a lleferydd am lyncu a chyfathrebu
- gofyn i'ch tîm addasu eich peiriant i leihau chwyddo ar ôl llyncu aer
- symud ysgafn neu cymorth i newid eich osgo er mwyn helpu aer sydd wedi ei ddal i basio trwy eich system (mae rhai pobl yn cael bod dŵr mintys poethion o gymorth)
- cefnogaeth gydag unrhyw deimladau o or-bryder neu banig

Beth sy'n digwydd dros amser gydag NIV?

I ddechrau, efallai mai dim ond yn y nos y bydd arnoch angen defnyddio NIV. Gall hyn helpu i wella eich anadlu, ansawdd eich cwsge a sut yr ydych yn teimlo yn ystod y dydd. Dros amser, wrth i'r clefyd fynd rhagddo, efallai y bydd yn rhaid i chi ei ddefnyddio yn ystod y dydd hefyd, i helpu i liniaru symptomau.



“Dechreuais ddefnyddio NIV am awr yn unig bob dydd a chynyddu fy nefnydd yn raddol, felly roeddwn i’n ei chael yn hawdd pan oedd angen i mi ei ddefnyddio trwy’r nos.”

Yn y pen draw, efallai dewch yn ddibynnol ar NIV. Ystyr hyn yw y bydd angen i chi ei ddefnyddio trwy’r adeg gan na allwch anadlu ar eich pen eich hun. Mae profiad pawb yn wahanol ac y mae’r amser a gymer hyn yn amrywio. Os bydd hyn yn digwydd, bydd arnoch angen:

- peiriant cymorth wrth gefn rhag ofn bydd un yn torri
- peiriant all redeg ar fatri rhag ofn y bydd toriad pŵer
- cefnogaeth gofal ychwanegol, gan gynnwys help dros nos.



Gweler adran 5: **Sut mae edrych ar ôl fy nghyfarpar cymorth anadlu?** am syniadau am beth i’w wneud yn ystod toriad pŵer.

4. Beth mae angen i mi wybod am gymorth anadlu trace?

Mae cymorth trace (cymorth anadlu traceostomi) yn cefnogi eich anadlu trwy anfon aer trwy diwb i mewn i’ch pibell wynt. Gosodir y tiwb i mewn i agoriad bychan sy’n cael ei wneud ym mlaen eich gwddf.

Cysylltir y tiwb â pheiriant cymorth anadlu, sy’n rhedeg ar drydan, pŵer batri, neu a all redeg ar y naill neu’r llall. Yn ogystal â chefnogi eich anadlu, gellir defnyddio cymorth trace hefyd i glirio secretiadau o’ch llwybrau anadlu.



“Roeddwn i’n ddyn bywiog a phrysur iawn. Gyda chymorth trace, rwyf wedi gorfod addasu i ffordd wahanol iawn o fyw, gan gynnwys talu llawer mwy o sylw i deulu a chyfeillion, a myfyrio mwy. Rwyf hefyd wedi dod yn arbenigwr ar ffilmiau.”

I gael y tiwb wedi ei ffitio, bydd arnoch angen llawdriniaeth. Mae hyn fel arfer yn cael ei wneud dan anaesthetig cyffredinol, fel eich bod yn cysgu yn ystod y driniaeth.

Wedi’r llawdriniaeth, bydd angen i chi aros yn yr ysbyty tra bod eich tîm gofal yn cynllunio sut i’ch cefnogi gartref neu mewn lleoliad arall.

Mae’n bwysig cael sgysiau am gymorth trace gyda’ch teulu, gofalwyr, a’r tîm iechyd a gofal cymdeithasol cyn gwneud unrhyw benderfyniadau.

Pryd y gall cymorth trace gael ei ystyried?

Nid yw cymorth trace yn wastad yn cael ei gynnig i bobl ag MND yn y DU Holwch eich tîm anadlol am ganllawiau ynghylch eich ardal chi. Fodd bynnag, fe all gael ei gynnig os:

- nad yw NIV yn gyfforddus neu'n effeithiol bellach
- yw cyhyrau eich ceg a'ch gwddf yn wan iawn
- oes gennych lawer o secretiadau sy'n anodd eu rheoli
- eich bod wedi cael heintiad difrifol ar y frest sydd angen sugniad helaeth.



“Er bod angen bod yn wylidwrus yn gyffredinol am gymorth anadlu ymyrrol, penderfynais fwrw ymlaen gyda thraceostomi ar ôl trafod gyda fy ngheulu a darllen llawer o bapurau ymchwil.”

Manteision posib gyda chymorth trace

I'r rhan fwyaf o bobl, mae cymorth trace yn helpu trwy wneud y canlynol:

- lliniaru symptomau fel byrder anadl, tarfu ar gws, blinder a chur pen yn y bore
- gwella ansawdd bywyd a lefelau egni
- ymestyn cyfnod goroesi
- rhoi cefnogaeth os nad yw NIV bellach yn gweithio'n dda
- rheoli secretiadau
- osgoi'r angen am fwgwd wyneb os ydych yn dioddef o glawstroffobia

Gall cymorth trace hefyd fod yn gludadwy os mai batri sy'n ei yrru. Er enghraifft, wrth ddefnyddio cadair olwyn.

“Gyda'n gilydd, saith mlynedd yn ddiweddarach, rydym wedi gweld ein plant yn tyfu'n oedolion ifanc, yn priodi, ac yr ydym yn dadcu a mamgu i ddau faban hyfryd. Felly fe fu rhai uchafbwyntiau gwyhych tra bu ar gymorth trace, ond fe fu cymaint o ddyddiau rhyngddynt hefyd oedd mor anodd.”

Pethau i feddwl amdanynt gyda chymorth trace

Mae i driniaeth traceostomi beth risg o heintiadau neu gymhlethdodau, fel gydag unrhyw lawdriniaeth. Cewch esboniad o'r rhain cyn y driniaeth, ac yn y rhan fwyaf o achosion, mae modd eu rheoli'n hawdd.

Efallai y bydd yn rhaid i chi aros yn yr ysbyty am amser maith wedi'r driniaeth, tra bod eich cynllun ôl-ofal yn cael ei drefnu. Gall hyn weithiau gymryd misoedd i'w

drefnu. Gall gofal am draceostomi fod yn anodd a gall olygu hyfforddi tîm o bobl (trwy asiantaeth gofal fel arfer). Mewn rhai ardaloedd, gall y lefel o ofal sydd ei angen ar gyfer cymorth trace gael ei gynnig yn unig os symudwch i gartref nyrsio. Trafodwch hyn gyda'ch tîm anadlol, a all roi cyngor i chi am y sefyllfa yn eich ardal.

Os ydych yn meddwl am gymorth trace, mae'n hanfodol trafod hyn gydag unrhyw un sy'n debygol o fod yn rhan o'ch gofal yn y dyfodol. Mae hyn yn cynnwys teulu a chyfeillion agos.

Gall cymorth trace:

- achosi anghysur neu ddifrod tymor-hir yn y bibell wynt oherwydd y tiwb (nid yw hyn yn gyffredin)
- fod angen ei newid yn rheolaidd, bob mis fel arfer
- fod yn anghyfforddus pan mae'r tiwb yn cael ei newid, ond gall eich tîm anadlol roi cyngor am hyn
- effeithio ar eich gallu i siarad neu lyncu, yn dibynnu ar y math o trace a ddefnyddir, ond gall MND eisoes fod wedi effeithio ar eich lleferydd a'ch llyncu (mae modd rhoi cefnogaeth i'ch helpu i gyfathrebu, bwyta ac yfed).
- achosi i secretiadau gronni a gorfod cael eu clirio'n rheolaidd trwy ddefnyddio sugno (gall hyn fod yn anghyfforddus, gan ei fod yn cael ei wneud pan nad ydych yn cael cymorth anadlu)
- gynyddu'r risg o facteria neu heintiad yn yr ysgyfaint, sydd yn galw am fonitro a gofal
- gymryd amser i chi arfer â'r cyfarpar a sut mae'n teimlo.



“Ar waethaf peth anhwylustod ac anghysur (sy'n ymwneud mwy ag ymdopi â bod yn gaeth i'r gwely yn hytrach na'r traceostomi ei hun), rwyf wedi mwynhau bywyd, a byth wedi difaru'r penderfyniad, ac y mae hynny'n wir am fy nheulu hefyd”.

Beth sy'n digwydd dros amser gyda chymorth trace?

Os yw eich cyhyrau anadlu eisoes yn wan iawn oherwydd MND, rydych yn debygol o ddod yn ddibynnol ar gymorth trace yn syth. Mae hyn yn golygu y bydd y peiriant yn gwneud yr holl waith i'ch helpu i anadlu.

Unwaith y byddwch yn ddibynnol arno, fydd dim modd fel arfer dychwelyd i anadlu heb y gefnogaeth hon. Fodd bynnag, mae gennych chi hawl i atal cymorth anadlu os mai dyna eich dewis.

Gall cymorth trace helpu i ymestyn goroesi, ond fel gydag NIV, cynyddu wnaiff eich symptomau eraill. Dyma mae hyn yn olygu:

- mwy o risg o heintiadau ar y frest a all fod yn ddifrifol neu fygwth eich einioes

- gwendid cynyddol yn y cyhyrau llyncu, siarad a chyfathrebu
- anghenion gofal mwy cymhleth dros amser, fydd yn galw am sugno rheolaidd a chefnogaeth gyda bwyta, yfed a hylendid.

Gall y newidiadau hyn effeithio ar eich gofal yn y dyfodol, felly mynnwch sgysiau agored gyda'ch teulu a'ch tîm gofal am eich dymuniadau. Bydd angen i chi hefyd gynllunio'n ofalus rhag ofn y bydd toriadau pŵer neu broblemau gyda'r cyfarpar, sy'n golygu bod â'r canlynol:

- peiriant anadlu sy'n cael ei bweru â batri gyda batris wedi eu gwefru'n llawn
- peiriant wrth gefn rhag ofn na fydd y prif un yn gweithio



Gweler adran 5: **Sut mae edrych ar ôl fy nghyfarpar cymorth anadlu?**

Alla'i osgoi gael trace wedi'i osod mewn argyfwng?

Mewn argyfwng, defnyddir y math hwn o gymorth anadlu weithiau i sefydlogi anadlu. Mae'n bosib y gellid cyflwyno cymorth trace heb eich caniatâd blaenorol, os oes arnoch angen cefnogaeth frys ond na allwch gyfleu eich dymuniadau i'r staff meddygol.



“Cafodd ei ruthro i'r ysbyty am ei fod yn cael anawsterau anadlu a achoswyd gan heintiad difrifol ar y frest. Fe gafodd draceostomi, gan mai'r gobaith oedd y gallai gynnal ei anadlu ei hun, ond nid felly y bu, ac y mae wedi bod ar beiriant anadlu ers hynny.”

Os ydych yn teimlo'n gryf nad ydych eisiau cymorth trace dan unrhyw amgylchiadau, gallwch gofnodi hyn mewn dogfen a elwir yn Benderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT).

Gall hyn fod yn gyfarwyddyd i'ch tîm ac y mae'n gyfreithiol orfodol o'i gwblhau yn iawn.



Gweler adran 6: **Beth mae angen i mi wybod am dynnu cymorth anadlu ymaith?** am ganllawiau am sut i gofnodi eich dymuniadau o ran triniaeth a gofal yn y dyfodol.

Pa ôl-ofal sydd ei angen gyda chymorth trace?

Mae ôl-ofal parhaus gyda chymorth trace yn hanfodol i'ch cadw yn ddiogel, yn gyfforddus a chyda chefnogaeth dda. Gall hyn amrywio yn dibynnu ar eich anghenion, ond mae'n aml yn cynnwys y canlynol:

Lleithio'r aer

Mae gosod lleithydd i'ch peiriant cymorth anadlu yn helpu i dwymo a lleithio'r aer a ddefnyddir. Mae hyn yn helpu i atal eich llwybr anadlu a'ch ysgyfaint rhag mynd yn sych neu'n llidus.

Clirio secretiadau

Efallai y bydd arnoch angen help i glirio mwcws neu boer o'ch llwybr anadlu, a allai olygu:

- sugno rheolaidd gan beiriant, ond bydd eich tîm anadlol yn rhoi cyfarwyddyd i chi a'ch gofalwyr am sut i wneud hyn yn ddiogel
- dod i arfer â sut deimlad yw sugno, gan ei fod yn golygu bod i ffwrdd oddi ar y peiriant cymorth anadlu am gyfnod byr
- technegau neu beiriant i'ch helpu i besychu'n fwy effeithiol
- defnyddio nebiwlydd i greu niwlen fân o ddŵr hallt wedi'i steryllu (heli) i lacio mwcws.

Gofalu am y tiwb trace

Mae hyn fel arfer yn golygu glanhau'r caniwla mewnol (y tiwb mewnol) neu roi un arall yn ei le neu newid y tiwb trace yn gyfan gwbl. Mae hefyd yn cynnwys gwirio i weld a oes arwyddion o heintiad neu lid. Mae hyn yn digwydd tra byddwch oddi ar y peiriant am gyfnod byr, ond bydd eich tîm anadlol yn rhoi cyfarwyddyd a chefnogaeth.

Cefnogaeth gyda lleferydd a llyncu

Os byddwch yn ei chael yn fwy anodd siarad, llyncu, bwyta neu yfed gyda chymorth anadlu trace, gall therapydd iaith a lleferydd eich helpu gydag anawsterau cyfathrebu, llyncu diogel a chyfarwyddyd ar fwydo trwy diwb. Mae deietegydd yn gweithio i'ch helpu i gael y maeth iawn.



“Yn ein hachos ni, daeth lleferydd, bwyta ac yfed yn amhosib i ‘ngŵr pan gafod draceostomi.”

5. Sut mae edrych ar ôl fy nghyfarpar cymorth anadlu?

Bydd angen gofal a gwirio rheolaidd ar eich peiriant cymorth anadlu ac unrhyw gyfarpar cysylltiedig i'w gadw i weithio'n iawn a rhag ofn y bydd eich anghenion yn newid.



Am fwy ynghylch bwyta, yfed a chyfathrebu, gweler y taflenni gwybodaeth:

- **7A Anawsterau llyncu**
- **7B Bwydo trwy diwb**

— 7C Cefnogaeth i leferydd a chyfathrebu.

Bydd y sefydliad neu'r gwasanaeth a gyflenwodd eich cyfarpar hefyd yn trefnu iddo gael ei drin yn rheolaidd, a rhoi cefnogaeth. Os nad ydych yn siŵr â phwy i gysylltu, holwch eich tîm anadlol.

Gall eich tîm anadlol hefyd helpu gyda'r canlynol:

- hyfforddiant i chi, eich teulu neu ofalwyr
- cyngor am lanhau a chynnal a chadw cyfarpar gartref
- beth i'w wneud os bydd rhywbeth yn stopio gweithio
- sut i gynllunio ar gyfer argyfyngau posib

Os byth y byddwch yn ansicr am sut i lanhau neu amnewid rhywbeth, holwch eich tîm anadlol neu'r sawl a ddarparodd y cyfarpar. Dylai eich tîm hefyd roi manylion cyswllt tu-allan-i-oriau i chi i gael help ar frys. Cadwch y rhain yn rhywle diogel a hawdd mynd ato.

Cymorth anadlu anymyrrol (NIV)

Gall cynnal a chadw rheolaidd gynnwys:

- glanhau'r mwgwd
- rhoi hidlyddion newydd
- gwirio i weld a oes darnau o'r mwgwd (fel y strapiau neu glustogau) wedi gwisgo, a all beri i aer ollwng.

Cymorth trace

Gall cynnal a chadw rheolaidd gynnwys:

- rhoi tiwb trace newydd hollol yn lle'r hen un (fel arfer gan aelod hyfforddedig o'ch tîm gofal)
- glanhau'r caniwla mewnol neu roi un arall yn ei le; tiwb mewnol symudadwy yw hwn (mae modd hyfforddi gofalwyr neu aelodau o'r teulu i wneud hyn)
- gwirio'n ddyddiol i atal heintiadau, rhwystrau neu lid ar y croen o gwmpas tiwb y trace

Gall eich tîm anadlol eich helpu i deimlo'n ddiogel a chyda chefnogaeth os oes angen i chi ddod oddi ar y peiriant cymorth am gyfnod byr er mwyn gwirio neu newid y tiwb.

Beth os bydd toriad pŵer?

Os ydych yn dibynnu'n llwyr ar eich peiriant anadlu am fwy na 14 awr y

dydd, mae'n hanfodol paratoi ar gyfer toriadau pŵer.

Mae angen i chi neu eich gofalwr wneud y canlynol:

- cadw'r holl fatris wedi'u gwefru'n llawn, i'ch peiriant cymorth anadlu ac unrhyw gyfarpar cysylltiedig, fel pypmpiau sugno
- cysylltu â'ch cyflenwr ynni i gael eich rhoi ar y Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth, sy'n golygu y cewch rybudd ymlaen llaw am unrhyw doriadau pŵer a gynlluniwyd, a chefnogaeth yn gynt
- gofyn i'ch cyflenwr ynni neu dîm gofal a allant eich helpu i allu mynd at generadur wrth gefn ar gyfer toriadau pŵer sy'n para'n hwy
- cynlluniwch lle y gallwch fynd os bydd y pŵer wedi diffodd am ddyddiau lawer (os ydych yn defnyddio cymorth anadlu yn rhan-amser neu'n llawn-amser)
- bod â pheiriant cymorth anadlu a mygydau sbâr yn barod rhag i unrhyw fethiant technegol ddigwydd.



“Roeddem am restr gofal critigol y cyflenwr ynni am ymateb bryd ar adegau pan fyddai yna doriadau pŵer.”

Pa gyfarpar arall mae angen i mi gadw gerllaw?

Mae defnyddio'r naill fath neu'r llall o gymorth anadlu gartref yn golygu bod angen i chi gadw cyfarpar arall yn agos atoch bob amser.

Er enghraifft:

- peiriant sugno
- peiriant cymorth anadlu sbâr
- batris sbâr wedi'u gwefru
- peiriant cefnogi peswch, a elwir yn aml yn arallanadliad mecanyddol ('insufflation-exsufflation' - MI-E)
- lleithydd
- tiwbiau ychwanegol a phartiau gwaredadwy eraill (yn enwedig ar gyfer cymorth trace)



“Os byddwch yn defnyddio peiriant sugno, mae'n rhaid cael peiriant sy'n rhedeg ar fatris rhag ofn y bydd toriadau pŵer.”

6. Beth mae angen i mi wybod am dynnu cymorth anadlu ymaith?

Mae'r adran hon yn cynnwys cynllunio ar gyfer gofal yn y dyfodol ar ddiwedd oes. Darllenwch hi pan deimlwch yn barod i wneud hynny.

Os ydych yn defnyddio naill ai NIV neu gymorth trace, mae gennych yr hawl gyfreithiol i stopio ar unrhyw adeg. Gelwir hyn yn dynnu ymaith. Nid yw dewis stopio cymorth anadlu yr un fath â gofyn i rywun helpu i roi diwedd ar eich bywyd (hunanladdiad gyda chymorth).

Fodd bynnag, mae bod yn ddibynnol ar gymorth anadlu yn golygu fod arnoch angen y gefnogaeth hon er mwyn gallu anadlu. Mae hyn yn golygu fod dewis stopio yn gwrthod triniaeth sy'n cynnal bywyd.

Gall hyn fod yn briodol dan yr amgylchiadau a ganlyn:

- eich bod yn teimlo nad yw cymorth anadlu bellach yn fuddiol nac yn gyfforddus
- fod y math hwn o gefnogaeth wedi dod yn faich arnoch.
- fod eich dewisiadau o ran gofal wedi newid.



Gweler y daflen wybodaeth: **8C Tynnu ymaith gymorth anadlu gydag MND** am fwy ynghylch y broses hon

Beth fydd yn digwydd os byddaf yn stopio defnyddio cymorth anadlu?

Os ydych yn defnyddio cymorth anadlu yn rhan-amser, gallwch yn syml ddewis peidio â throï'r peiriant yn ôl ymlaen. Cewch eich cefnogi wrth i'ch anadlu barhau i wanbau.

Os ydych yn dibynnu'n llwyr ac na allwch anadlu hebdo, mae stopio cymorth anadlu yn benderfyniad mwy difrifol. Dylid gwneud hyn gan lawn ddeall yr hyn fydd yn digwydd nesaf, gan y bydd yn risg sylweddol i'ch bywyd. Yn yr achos hwn, mae tynnu ymaith fel arfer yn arwain at farwolaeth mewn byr amser.

Byddwch yn cael eich cefnogi trwy hyn gan eich tîm anadlol neu ofal lliniarol. Fe fyddant hwy yn gwneud yn siŵr o'r calynol:

- fod eich symptomau yn cael eu rheoli'n dda, gan gynnwys meddyginiaeth i liniaru diffyg anadl a gor-bryder
- fod eich teulu neu eich gofalwyr yn cael eu cefnogi cyn, yn ystod ac ar ôl tynnu ymaith.

Pam fod angen i mi gynllunio ymlaen?

Gall meddwl am ofal at y dyfodol gydag MND fod yn emosiynol ac efallai nad ydych yn teimlo'n barod eto. Fodd bynnag, mae'n help os yw'r rhai sy'n agos atoch yn gwybod beth yw

eich dymuniadau o ran triniaeth a gofal, rhag ofn i chi fod yn analluog i wneud penderfyniadau. Gall cynllunio fel hyn helpu eich helpu i deimlo bod gennych ryw faint o reolaeth. Efallai y dymunwch drafod y canlynol:

- yr hyn sy'n debygol o ddigwydd yn nes ymlaen gydag MND a'ch dewisiadau am ofal diwedd oes.
- eich barn am driniaethau a all ymestyn bywyd, megis cymorth anadlu a bwydo trwy diwb
- a fuasech am i driniaeth sy'n cynnal bywyd gael ei thynnu ymaith dan amgylchiadau penodol, megis cymorth anadlu
- beth fuasech am i ddigwydd petaech yn mynd yn rhy wael i gymryd penderfyniadau

Cymerwch drafodaethau emosiynol a phob penderfyniad gam wrth gam. Gall gweithiwr proffesiynol y gellir ymddiried ynddo, fel arbenigwr mewn gofal lliniarol, eich helpu i gofnodi cyfarwyddiadau i eraill a hwyluso sgysiau gan y teulu am eich dymuniadau. Gorau po gyntaf i chi wneud hyn, oherwydd wedyn fe fydd gennych fwy o amser i wneud penderfyniadau gwybodus a helpu eich anwyliaid i deimlo eu bod wedi eu paratoi'n well.

Sut galla'i gofnodi fy nymuniadau?

Os byddwch yn cofnodi cyfarwyddiadau am eich gofal at y dyfodol, defnyddir y rhain yn unig os na fyddwch yn gallu gwneud penderfyniadau drosoch eich hun. Gallwch adolygu neu newid unrhyw fanylion ar unrhyw adeg.

Mae sawl ffordd o gofnodi eich anghenion, dymuniadau a'ch dewisiadau, ond defnyddir y canlynol yn aml i helpu i gynllunio ymlaen:

Cynllun gofal ymlaen llaw

Canllawiau cyffredinol i eraill eu dilyn wrth ddarparu eich gofal yn y dyfodol.

Penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth (ADRT)

Pan fydd wedi ei gwblhau yn gywir, mae'r ddogfen hon sy'n gyfreithiol orfodol yn gadael i chi wrthod triniaethau neu eu tynnu ymaith, gan gynnwys opsiynau sy'n cynnal bywyd megis cymorth anadlu.

Atwrneiaeth

Trefniant cyfreithiol yw hwn lle'r ydych yn penodi rhywun yr ydych yn ymddiried ynddi/o i wneud penderfyniadau ar eich rhan. Mae'r dull o wneud hyn yn amrywio rhwng cenhedloedd yn y DU.



Am fwy ynghylch cofnodi eich dymuniadau a rhybuddion MND, gweler:

- y daflen wybodaeth: **14A – Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth a chynllunio gofal ymlaen llaw**
- ein canllaw: **Gofal diwedd oes.**

Beth petawn i'n dewis parhau gyda chymorth anadlu?

Efallai y byddwch yn dymuno parhau gyda chymorth anadlu, hyd yn oed os daw eich anghenion gofal yn gymhleth. Dyma'ch hawl.

Fodd bynnag, wrth i'ch anadlu barhau i wanhau, efallai na fydd cymorth anadlu bellach yn effeithiol. Os na allwch wneud penderfyniadau yn nes ymlaen a bod eich tîm yn credu nad yw cymorth anadlu bellach yn helpu neu ei fod yn peri loes, gall eich dymuniadau a gofnodwyd gyfarwyddo eu penderfyniadau.

Bydd eich tîm gofal yn wastad yn ceisio gwneud y canlynol:

- gwneud yr hyn sydd orau er eich lles ac ymgynghori â'r sawl sy'n gwybod beth yw eich dewisiadau, megis aelodau eich teulu, cyfeillion neu ofalwyr.
- gofalu eich bod yn cael eich cadw'n gyfforddus, waeth beth sy'n digwydd

Yn y rhan fwyaf o achosion, mae diwedd oes gyda chymorth anadlu yn heddychlon gyda'r gofal a'r gefnogaeth iawn.



Os oes gennych anawsterau lleferydd neu gyfathrebu ac angen help ar frys, gallwch chi neu eich gofalwr gysylltu a'r gwasanaethau brys trwy neges destun yn lle ffonio. Llawrlwythwch ap Relay UK i'ch ffôn clyfar, tabled neu CP, neu gwneud alwad trwy ddefnyddio ffôn testun. Am fwy ynghylch y gwasanaeth, gweler: relayuk.bt.com

7. 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.

Gwybodaeth y Llywodraeth

Gwybodaeth arlein gan y llywodraeth am fudd-daliadau a chefnogaeth.

Gwefan: gov.uk (Cymru a Lloegr)
nidirect.gov.uk (Gogledd Iwerddon)
gov.scot (Yr Alban)

Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal (HCPC)

Bwriwch olwg ar eu cofrestr i ddod o hyd i weithwyr gofal iechyd proffesiynol cymwys.

Ffôn: 0300 500 6184
Gwefan: hcpc-uk.org

MND Scotland

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

Ffôn: 0141 332 3903

E-bost: info@mndscotland.org.uk

Gwefan: mndscotland.org.uk

myBreathing

Adnodd arlein am NIV gydag MND, gyda fideos defnyddwyr.

Gwefan: mybreathing.mymnd.org.uk

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

Gweler y canllaw NG42 am argymhellion proffesiynol ynghylch gofal MND.

Ffôn: 0300 323 0140

E-bost: nice@nice.org.uk

Gwefan: nice.org.uk

Gofal iechyd y GIG a'r DU

Gwybodaeth am wasanaethau GIG a gofal iechyd ar draws y DU.

Gwefan: nhs.uk

Ffôn: 111 (am gyngor meddygol brys yn Lloegr, ar gael 24/7)

Gwefan: 111.nhs.uk (i Loegr)

Ffôn: 111 (am gyngor meddygol brys yng Nghymru, ar gael 24/7)

Gwefan: 111.wales.nhs.uk (i Gymru)

Ffôn: Dewch o hyd i ymddiredolaethau unigol yng Ngogledd Iwerddon ar dudalen gyswllt y wefan

Gwefan: hscni.net (i Ogledd Iwerddon)

Ffôn: 111 (am gyngor meddygol brys, ar gael 24/7)

Gwefan: nhs24.scot (i'r Alban)

Relay UK

Gwasanaeth testun i'r sawl sydd ag anawsterau lleferydd a chyfathrebu.

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 eu hadolygu caredig wrth ddatblygu neu adolygu'r daflen wybodaeth hon:

Alison Armstrong	Nyrs Ymgynghorol, Gwasanaeth Cymorth Anadlu y Gogledd-Ddwyrain, Ymddiriedolaeth Sylfaen y GIG Ysbytai Newcastle upon Tyne
Christina Faull	Ymgynghorydd Meddygaeth Liniarol, LOROS, Caerlŷr
Charlie Hardaker	Ffisiotherapydd Anadlu a Chyd-Arweinydd, Gwasanaeth Cymorth Anadlu Cartref, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Bryste a Weston
Martin Latham	Nyrs Arbenigol, Gwasanaeth Cwsg, Ysbyty St James, Leeds
Andria Merrison	Niwrolegydd Ymgynghorol gyda Diddordeb Arbennig mewn Clefydau Niwroggyhyrol, Cyfarwyddwr Canolfan Gofal MND Bryste.
Ben Messer	Ymgynghorydd mewn Gofal Critigol a Chymorth Anadlu Gartref, Ymddiriedolaeth Sylfaen y GIG Ysbytai Newcastle-upon-Tyne
Dr Naveed Mustfa	Ymgynghorydd Meddygaeth Anadlu, Ysbyty Prifysgol Gogledd Canolbarth Lloegr.
Jonathan Palmer	Nyrs Ymgynghorydd mewn Cymorth Anadlu Gartref, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Prifysgol Plymouth.

Cyfeiriadau

Mae cyfeiriadau a ddefnyddiwyd i gefnogi'r adnoddau hyn ar gael o wneud cais:

E-bost: infofeedback@mndassociation.org

Neu ysgrifennu at:
Adborth gwybodaeth,
Cymdeithas Clefyd Motor Niwron,
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. Efallai y cewch yr adnoddau canlynol yn fuddiol, sy'n ymwneud â'r daflen hon.

Taflenni gwybodaeth

- 1A Canllaw NICE ar glefyd motor niwron
- 3D Gofal hosbis a lliniarol
- 7A Problemau llyncu
- 7B Bwydo trwy diwb
- 7C Cefnogaeth gyda lleferydd a chyfathrebu
- 8A Cymorth gyda phroblemau anadlu
- 8C Tynnu ymaith awyru gydag MND
- 8D Teithio awyr a chymorth anadlu ar gyfer clefyd motor niwron
- 10A Budd-daliadau a hawliau
- 10B Beth yw gofal cymdeithasol?
- 10D Gofal Iechyd Parhaus y GIG
- 10E Gwaith ac MND
- 10F Cyllidebau iechyd personol
- 10G Cefnogaeth i deuluoedd â phlant
- 14A Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT) a chynllunio gofal ymlaen llaw

Llyfrynnau

Gofal ac MND – canllaw cyflym
Beth y dylech ddisgwyl gan eich gofal
Symud o gwmpas
Deall f'anghenion

Canllawiau mawr

Byw gydag MND
Gofalu ac MND – cefnogaeth i chi
Diwedd oes – canllaw i bobl â chlefyd motor niwron

Dolenni

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

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

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 gydag 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. Dewch 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 ein llinell 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

Byddem wrth ein bodd yn gwybod beth rydych chi'n meddwl ein bod yn ei wneud yn dda a ble gallwn wella ein gwybodaeth ar gyfer pobl sydd ag MND neu y mae MND, neu glefyd Kenedy, yn effeithio arnynt.

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 am unrhyw rai o'n taflenni gwybodaeth, ewch at ein ffurflen arlein ar: **smartsurvey.co.uk/s/infosheets_1-25**

Gallwch ofyn am fersiwn bapur o'r ffurflen neu roi adborth uniongyrchol trwy ebost: **infofeedback@mndassociation.org**

Neu ysgrifennu at:
Adborth gwybodaeth
Cymdeithas Clefyd Motor Niwron
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**

Cymdeithas Clefyd Motor Niwron
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: Medi 2029
Fersiwn: 1