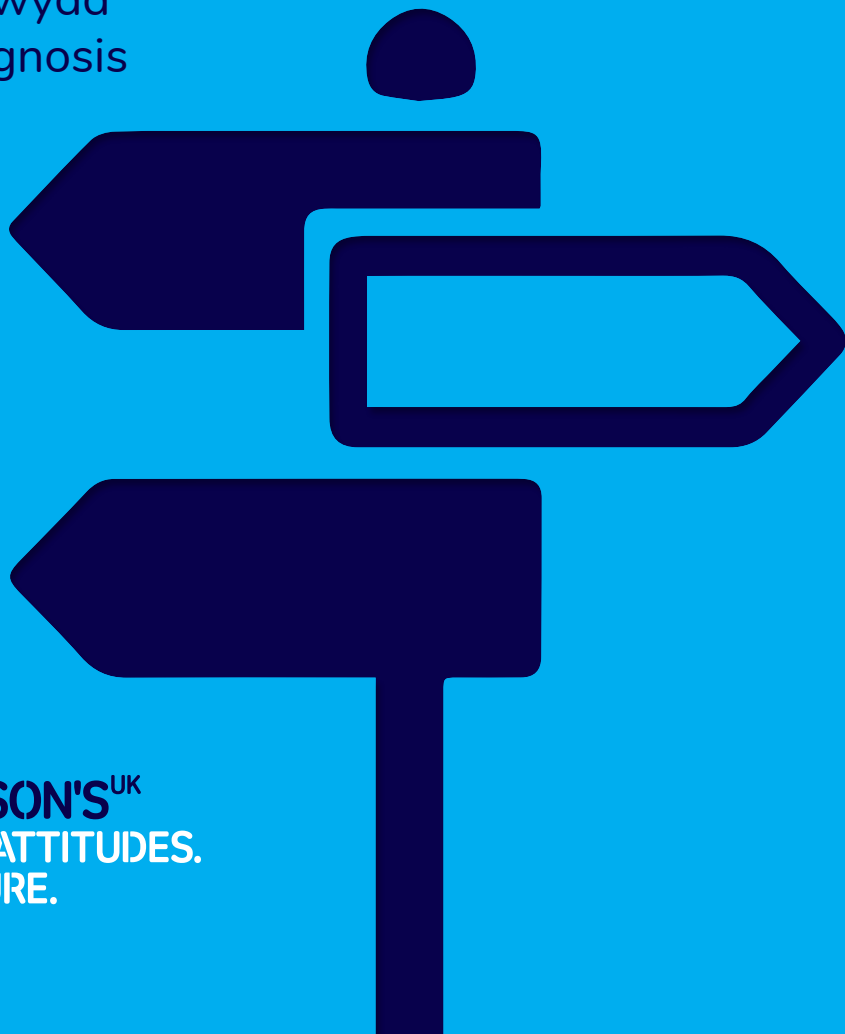


CLEFYD PARKINSON A CHI

Canllaw i bobl
sydd newydd
gael diagnosis



PARKINSON'S^{UK}
CHANGE ATTITUDES.
FIND A CURE.
JOIN US.

Mae cael diagnosis o glefyd Parkinson yn effeithio ar bawb yn wahanol. Mae rhai pobl yn cael sioc neu'n teimlo'n ddryslyd – mae eraill yn teimlo'n flin neu'n bryderus. Mae rhai pobl yn teimlo rhyddhad i gael esboniad am eu symptomau.

Nod y llyfryn hwn yw ateb eich cwestiynau mwyaf cyffredin os ydych wedi cael diagnosis o glefyd Parkinson.

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol os yw rhywun yr ydych yn ei adnabod, fel eich partner, ffrind neu aelod o'r teulu, wedi cael diagnosis.



CYNNWYS

Beth yw clefyd Parkinson?	5
Beth sy'n ei achosi?	5
Beth yw'r symptomau?	6
A yw pawb yn cael y symptomau hyn?	7
Beth yw oed pobl yn cael clefyd Parkinson?	8
A oes iachâd?	8
Sut mae clefyd Parkinson yn cael ei drin?	9
Triniaethau cyffuriau	10
A fyddaf yn cael sgil-ffeithiau o'r driniaeth cyffuriau?	11
Stori Alan	14
Pa weithwyr iechyd proffesiynol fyddaf yn eu gweld?	16
Cwestiynau i'w gofyn i'ch arbenigwr neu nyrs	18
Sut mae gweithgaredd corfforol ac ymarfer corff yn helpu?	19
A ddylwn i newid fy neiet?	21
Sut mae protein yn effeithio ar fy neiet?	21
Pethau ymarferol i wybod amdanynt	22
A wyf yn dal i allu gyrru?	22
A wyf yn dal i allu gweithio?	24
Stori Genna	26
A wyf yn gallu cael cymorth gyda fy materion ariannol?	27

CYNNWYS PARHAD

Sut wyf yn dod i delerau â'r diagnosis?	29
Canfod bod gennych glefyd Parkinson	29
Beth allai helpu?	30
Addasu i newid	31
Beth alla i ei wneud os wyf yn dal i gael anhawster yn dod i delerau â'r diagnosis?	32
Stori Daxa	34
Pan fyddwch yn barod	36
Darllenwch fwy am glefyd Parkinson	36
Darllenwch ein cylchgrawn	37
Ymunwch â First Steps	38
Cymerwch ran mewn ymchwil	39
Mwy o wybodaeth a chymorth	40

BETH YW CLEFYD PARKINSON?

Mae clefyd Parkinson yn gyflwr niwrolegol datblygol. Mae hyn yn golygu ei fod yn achosi problemau yn yr ymennydd ac mae'n gwaethygu dros amser.

Am fod clefyd Parkinson yn effeithio ar bawb yn wahanol, bydd pobl yn cael profiadau gwahanol o'r ffordd y mae eu cyflwr yn newid neu'n datblygu.

I lawer o bobl, gall y cyflwr gymryd blynyddoedd i ddatblygu i bwynt lle mae'n cael effaith wirioneddol ar fywyd bob dydd.

Yn yr adran hon:

- Beth sy'n ei achosi?
- Beth yw'r symptomau?
- A yw pawb yn cael y symptomau hyn?
- Beth yw oed pobl yn cael clefyd Parkinson?
- A oes iachâd?

Beth sy'n ei achosi?

Nid oes gan bobl â chlefyd Parkinson ddigon o'r cemegyn dopamin am fod rhai o'r nerfsgelloedd yn eu hymennydd wedi rhoi'r gorau i weithio. Heb dopamin gall pobl ganfod bod eu symudiad yn cael ei effeithio a'i fod yn cymryd mwy o amser i wneud pethau.

Nid ydym yn gwybod yn iawn eto pam mae pobl yn cael clefyd Parkinson, ond mae ymchwilwyr yn amau ei fod yn gyfuniad o geneteg a'r amgylchedd sy'n achosi'r nerfelloedd sy'n cynhyrchu'r dopamin i farw.

Beth yw'r symptomau?

Mae prif symptomau clefyd Parkinson yn effeithio ar eich symudiad a'ch cydbwysedd. Mae'r rhain yn cynnwys cryndod, stifferwydd a symudiadau araf. Gelwir hyn yn 'symptomau motor' weithiau. Nid yw pawb yn cael y symptomau hyn.

Cryndod

Gall clefyd Parkinson wneud i'ch dwylo a'ch corff siglo, sydd yn gallu gwneud gweithgareddau bob dydd yn anodd.

Yn wahanol i fathau eraill o gryndod, sy'n effeithio ar bobl pan fyddant yn symud, mae cryndod clefyd Parkinson yn fwy tebygol o fod yn gryndod tra'n gorffwys. Mae hyn yn tueddu i effeithio ar bobl pan fyddant yn llonydd. Gall hefyd ddod yn fwy amlwg pan fyddwch yn mynd yn bryderus neu'n cyffroi.

Stifferwydd

Gall clefyd Parkinson wneud i'ch cyhyrau fynd yn stiff. Gall hyn ei wneud yn anodd troi, dod allan o gadeiriau, troi drosodd yn y gwely neu wneud symudiadau manwl â'r bysedd, fel ysgrifennu neu gau botwm. Gall cyhyrau stiff hefyd wneud ystum y corff yn waeth ac achosi problemau gyda mynegiant yr wyneb.

Arafwch symudiad

Gall clefyd Parkinson effeithio ar rwyddineb eich symudiad. Gallech ganfod eich bod yn cerdded gyda chamau byr gan lusgo'ch traed, ei fod yn cymryd mwy o amser i wneud pethau neu eich bod yn cael problemau gyda chydymudiad a chydbwysedd.

Symptomau nad ydynt yn rhai motor

Gallech hefyd gael symptomau eraill fel:

- problemau cofio a meddwl ysgafn
- problemau cysgu
- poen
- rhwymedd
- problemau iechyd meddwl, yn cynnwys gorbryder ac iselder.

Cyfeirir at y rhain yn aml fel 'symptomau nad ydynt yn rhai motor'.

A yw pawb yn cael y symptomau hyn?

Nid yw pawb â chlefyd Parkinson yn profi'r un cyfuniad o symptomau – maent yn amrywio o un person i'r llall. Hefyd, gall y ffordd y mae clefyd Parkinson yn effeithio ar rywun newid o un diwrnod i'r llall, a hyd yn oed o un awr i'r llall. Gall symptomau fod yn amlwg un diwrnod ac efallai na fyddant yn broblem y diwrnod nesaf.

Beth yw oed pobl yn cael clefyd Parkinson?

Mae'r risg o ddatblygu clefyd Parkinson yn cynyddu gydag oed. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael clefyd Parkinson yn 50 oed neu'n hŷn, ond gall pobl iau ei gael hefyd.

Mae gennym wybodaeth yn arbennig ar gyfer pobl iau er ein gwefan yn parkinsons.org.uk/youngerpeople.

A oes iachâd?

Er bod llawer o gynnydd wedi cael ei wneud o ran ein dealltwriaeth o'r cyflwr, nid oes iachâd i glefyd Parkinson ar hyn o bryd.

Mae Parkinson's UK wedi ymrwymo i ariannu'r ymchwil iawn i'r triniaethau mwyaf addawol, gan ddod â ni yn agosach at iachâd. Trowch i dudalen 38 i ganfod sut gallwch gymryd rhan yn yr ymchwil.



SUT MAE CLEFYD PARKINSON YN CAEL EI DRIN?

Er nad oes iachâd ar hyn o bryd, mae llawer o gyffuriau, triniaethau a therapiau allai helpu i reoli symptomau clefyd Parkinson.

Meddyginiaeth yw'r prif driniaeth ar gyfer clefyd Parkinson fel arfer. Ond gallech hefyd weld gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol eraill o dimau gwahanol, a allai gynnig mathau gwahanol o gymorth. Gall gweithgaredd corfforol ac ymarfer corff hefyd helpu i reoli eich symptomau.

Gallwch gael mwy o wybodaeth yn yr adran 'Pa weithwyr iechyd proffesiynol fyddaf yn eu gweld?' ar dudalen 16.

Yn yr adran hon:

- Triniaethau cyffuriau
- A fyddaf yn cael sgil-ffeithiau o'r driniaeth cyffuriau?
- Stori Alan
- Pa weithwyr iechyd proffesiynol fyddaf yn eu gweld?
- Cwestiynau i'w gofyn i'ch arbenigwr neu nyrs
- Sut gallai gweithgaredd corfforol ac ymarfer corff helpu?
- A ddylwn newid fy neiet?
- Sut mae protein yn effeithio ar fy neiet?



Triniaethau cyffuriau

Pan fyddwch yn cael diagnosis o glefyd Parkinson, bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn siarad â chi am eich symptomau a'r ffordd y maent yn effeithio arnoch chi.

Os yw eich symptomau yn effeithio ar eich bywyd bob dydd, gallent awgrymu eich bod yn dechrau meddyginiaeth. Os mai symptomau ysgafn iawn sydd gennych, gallech chi a'ch gweithiwr iechyd proffesiynol gytuno i aros nes bod y symptomau'n mynd yn fwy anodd.

I lawer o bobl sydd newydd gael diagnosis, gall cyffuriau clefyd Parkinson fod yn ddefnyddiol iawn. Defnyddir sawl math o gyffuriau i drin clefyd Parkinson, ac maent yn gweithio mewn ffyrdd gwahanol i wneud eich symptomau yn well. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael math o feddyginiaeth o'r enw levodopa i ddechrau.

Ar ôl ychydig wythnosau, efallai y cewch wahoddiad am apwyntiad dilynol i weld sut mae eich meddyginiaeth yn gweithio. Bydd hyn pan fydd eich gweithiwr iechyd

proffesiynol yn adolygu neu'n newid y dos neu'r amllder, neu'n ychwanegu cyffuriau newydd nes bod eich symptomau wedi eu rheoli cymaint â phosibl. Gall gymryd peth amser i gael hyn yn iawn. Fel arfer, bydd angen adolygu eich triniaeth wrth i'ch symptomau clefyd Parkinson ddatblygu dros amser.

Mae cynllunio trefn eich meddyginiaeth yn rhywbeth ddylai fod yn benderfyniad ar y cyd rhyngoch chi a'ch gweithiwr iechyd proffesiynol. Os byddwch yn cael meddyginiaeth ar bresgripsiwn, gwnewch yn siŵr eich bod yn gofyn am yr hyn yr ydych yn ei gymryd, pryd i'w gymryd, ac unrhyw sgil-ffeithiau.

A fyddaf yn cael sgil-ffeithiau o'r driniaeth cyffuriau?

Fel unrhyw gyffuriau, gall cyffuriau clefyd Parkinson gael sgil-ffeithiau. Mae'r rhai mwyaf cyffredin bob amser yn cael eu rhestru ar y daflen wybodaeth sydd yn dod gyda'r feddyginiaeth.

Gallant gynnwys:

- teimlo'n gyfogleyd
- feeling sick
- pendro

Mae ymddygiad mympwyol a chymhellol yn sgil-ffaith bosibl gyda rhai cyffuriau clefyd Parkinson. Mae'n bwysig gwybod amdano am y gall fod yn anodd i'w reoli.

Ymddygiad mympwyol a chymhellol yw pan na fydd person yn gallu gwrthod y demtasiwn o wneud rhai gweithgareddau

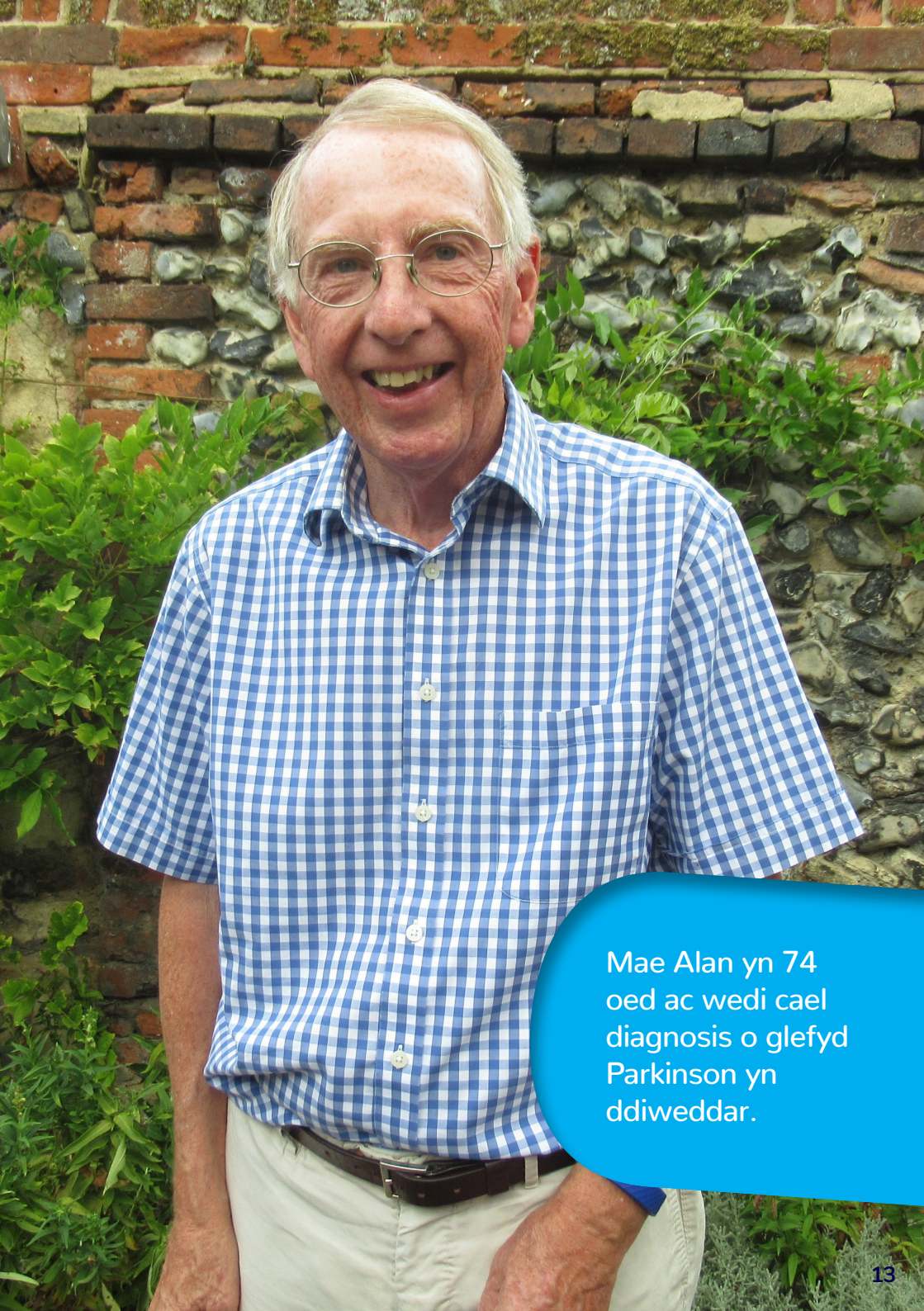
a allai eu niweidio nhw neu bobl eraill. Gall yr ymddygiad hwn fod yn anarferol i'r person hwnnw. Gallai'r ymddygiad gynnwys gamblo, mynd yn siopaholig, gorfwyta mewn pyliau neu ganolbwyntio ar ymddygiad a meddyliau rhywiol.

Er mai dim ond nifer fach o bobl sydd yn profi'r sgil-ffeithiau hyn, gallant gael effaith fawr ar y person sydd wedi ei effeithio a'r rheiny o'u hamgylch.

Os ydych yn credu eich bod chi neu'r person yr ydych yn gofalu amdano yn profi'r sgil-ffeithiau hyn, rhwch wybod i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn gynted â phosibl. Gofyn i'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson wneud newidiadau i'ch meddyginiaeth neu addasu'r dosys yr ydych yn eu cymryd yw'r ffordd hawsaf o'u rheoli.

Os na allwch gael gfael ar eich gweithiwr iechyd proffesiynol, gallwch ffonio llinell gymorth Parkinson's UK ar **0808 800 0303**. Mae gennym wybodaeth am ba ymddygiad i gadw llygad amdano a mwy o wybodaeth ynghylch beth i'w wneud nesaf.

Canfod mwy: gweler ein gwybodaeth am driniaethau cyffuriau a chlefyd Parkinson ac ymddygiad mympwyol a chymhellol gyda chlefyd Parkinson.



Mae Alan yn 74
oed ac wedi cael
diagnosis o glefyd
Parkinson yn
ddiweddar.

STORI ALAN

“ Pan gefais ddiagnosis cefais wybod bod fy symptomau'n ysgafn ac y byddai meddyginiaeth yn helpu. Roedd yn rhyddhad clywed hynny, ond roeddwn hefyd yn gwybod ei fod yn golygu cadw at drefn meddyginiaeth bob dydd.

Mae'n rhaid i mi gymryd fy nhabledi o leiaf 30 munud cyn pryd o fwyd, dair gwaith y dydd. Felly bob bore, roeddwn yn gwybod bod yn rhaid i mi wneud tri pheth pan oeddwn yn codi – bwydo'r gath, gwneud paned o de a chymryd tabled. Yna byddwn yn gadael y ddwy dabled arall ar gyfer y diwrnod hwnnw mewn powlen ar yr ochr yn y gegin. Roeddwn yn gwybod unwaith roedd y bowlen honno'n wag, fy mod wedi cymryd fy meddyginiaeth y gyd ar gyfer y diwrnod hwnnw.

Y llynedd, amharwyd ar y drefn honno am ein bod yn cael gwaith wedi ei wneud ar y tŷ. Anghofiais gymryd tabled, a dechreuodd fy l law grynu.

Penderfynais brynu oriawr ddigidol a'i defnyddio i osod larymau i'm hatgoffa i gymryd fy meddyginiaeth.

Ers i mi wneud hynny, nid wyf byth wedi anghofio dos. Gall fod yn anodd cadw at drefn, ond mae'r oriau hon wedi bod yn ddefnyddiol iawn.

Maent yn dweud gyda chlefyd Parkinson bod pawb yn wahanol ac rwyf mor falch bod yr ychydig dabledi yr wyf yn eu cymryd bob dydd yn helpu i wneud gwahaniaeth.

Rwyf hefyd yn mynd i ddosbarth ymarfer corff wythnosol ar gyfer pobl â chlefyd Parkinson ac yn ystod yr wythnos rwy'n ceisio cerdded am 30 munud bob dydd, neu feicio am awr. Rwyf wrth fy modd yn chwarae croquet, ac rwyf hyd yn oed wedi ennill y gystadleuaeth yn fy nghlwb lleol. Yn y gorffennol, rwyf wedi gwneud ymarfer corff, ond byth gydag unrhyw drefn mewn golwg. Nawr, rwy'n egnïol bob dydd.

Gall ymddangos yn beth rhyfedd i'w ddweud, ond – i mi – mae cael diagnosis o glefyd Parkinson yn newyddion da. Roedd rhoi enw iddo yn golygu popeth. Roeddwn yn gallu cael triniaeth a chadw fy symptomau o dan reolaeth."

Alan

Pa weithwyr iechyd proffesiynol fyddaf yn eu gweld?

Gallai llawer o weithwyr iechyd proffesiynol fod yn gysylltiedig â'ch helpu i reoli eich clefyd Parkinson. Bydd gan rai fwy o rôl nag eraill, yn dibynnu ar eich symptomau.

Enw'r grŵp yma o weithwyr iechyd proffesiynol sy'n eich cynorthwyo i fyw gyda chlefyd Parkinson yw tîm amlddisgyblaethol.

Meddygon yw [arbenigwyr clefyd Parkinson](#). Niwrolegwyr neu geriatregwyr (arbenigwyr gofal pobl hŷn) gyda diddordeb arbennig mewn clefyd Parkinson. Mae'n debygol mai eich arbenigwr fydd wedi rhoi diagnosis i chi o glefyd Parkinson.

Fe'ch gwahoddir i weld eich arbenigwr tua unwaith bob chwe mis i flwyddyn. Byddant yn gweld sut mae eich symptomau clefyd Parkinson yn effeithio arnoch a gallant awgrymu newidiadau i'ch triniaeth.

Mae gan [nyrsys clefyd Parkinson](#) brofiad, gwybodaeth a sgiliau arbenigol ym maes clefyd Parkinson. Gallant eich cynorthwyo chi gyda symptomau, sgil-ffeithiau ac unrhyw faterion meddygol eraill y gallech fod yn cael problemau gyda nhw. Rhan fawr o'u rôl yw helpu i reoli eich meddyginiaeth, er mwyn i chi gael y canlyniadau gorau a llai o sgil-ffeithiau. Byddai eich arbenigwr fel arfer yn eich atgyfeirio atynt ar ôl i chi gael eich diagnosis.

Gall [fferyllwyr](#) eich helpu i ddeall y feddyginiaeth yr ydych yn ei chael ar bresgripsiwn ac esbonio sut i'w chymryd. Os oes gennych unrhyw salwch neu gyflyrau eraill, y byddwch angen meddyginiaeth ar eu cyfer, gall eich fferyllwyd roi cyfarwyddyd i chi ynghylch sut i gymryd y rhain ar y cyd â'ch meddyginiaeth clefyd Parkinson.

Gal [ffisiotherapyddion](#) (a elwir weithiau'n ffisios) eich helpu i gadw i symud a bod mor weithredol â phosibl. Gallant eich helpu gyda'ch lefelau ffitrwydd ac i gynnal ystum y corff a chymbwysedd da. Gallant awgrymu ffyrdd y gallwch fanteisio i'r eithaf ar weithgaredd corfforol ac ymarfer corff.

Mae [therapyddion lleferydd ac iaith](#) yn arbenigo ym mhob agwedd ar gyfathrebu. Mae hyn yn cynnwys lleferydd, defnyddio technoleg, mynegiant yr wyneb, problemau'n bwyta neu'n llyncu ac iaith y corff.

Gall [therapyddion galwedigaethol](#) eich helpu i barhau mor annibynnol a diogel â phosibl. Maent yn asesu'r ffordd yr ydych yn gallu cyflawni gweithgareddau o ddydd i ddydd ac yn awgrymu ffyrdd o wneud eich cartref a'ch gweithle yn fwy diogel neu'n haws i chi. Gallant argymhell cyfarpar ar gyfer eich cartref, fel rheiliau llaw. Neu trafodwch newidiadau mwy fel lifft ar gyfer y grisiau neu ystafell wlyb.

Gall [deietegwyr](#) helpu os ydych yn cael problemau gyda'ch deiet – er enghraifft, os ydych yn cael problemau gyda'ch pwysau neu os oes gennych broblemau traul, fel rhwymedd.

Gall [cwnselwyr a therapyddion](#) eich helpu i reoli unrhyw deimladau o orbryder, hwyliau isel neu iselder.



Cwestiynau i'w gofyn i'ch arbenigwr neu nyrs

Os ydych newydd gael diagnosis o glefyd Parkinson, gallai fod yn ddefnyddiol meddwl am gwestiynau i'w gofyn i'ch arbenigwr neu nyrs Parkinson yn eich apwyntiad nesaf.

Mae rhai cwestiynau y gallech fod eisiau eu gofyn yn cynnwys:

- Rwy'n poeni am symptom benodol. Beth all helpu?
- Pa fath o sgil-ffeithiau y gallwn i eu cael gyda fy meddyginiaeth?
- Mae gennyf gyflwr meddygol arall yn ogystal â chlefyd Parkinson. Beth ddylwn i ei wneud?
- Pa weithwyr iechyd proffesiynol eraill allai fy helpu?
- Rwy'n teimlo o dan straen ac yn isel am y diagnosis. Pa gymorth alla i ei gael?
- Pa mor aml fydda i'n eich gweld?
- Alla i gael mwy o amser gyda chi?

Mae llawer o weithwyr iechyd proffesiynol a gwasanaethau yn cynnig galwadau ffôn a fideo ar gyfer eich apwyntiadau. Mae gennym wybodaeth ar-lein am y ffordd orau i baratoi ar gyfer y math yma o apwyntiad. Ewch i **parkinsons.org.uk/phoneandvideo** i ddarllen mwy.



Sut mae gweithgaredd corfforol ac ymarfer corff yn helpu?

Mae bod yn egnïol yn bwysig i bawb. Os oes gennych glefyd Parkinson, gall bod yn egnïol am 2.5 awr yr wythnos helpu i reoli symptomau clefyd Parkinson, ac mae'n cael effaith gadarnhaol yn gorfforol ac yn feddyliol.

Mae rhywfaint o weithgaredd corfforol yn dda, mae mwy yn well

Fel clefyd Parkinson, mae'r gweithgaredd corfforol cywir yn wahanol i bawb. Ond mae bod yn egnïol yn gorfforol bob amser fwyaf effeithiol pan fyddwch yn gwthio eich hun. Gallai hynny olygu:

- chwarae tennis am awr
- cerdded am amser hir gyda'r ci, os oes un gennych
- ymarfer symudiadau bob dydd, fel cerdded i fyny'r grisiau

Byddwch yn egniol yn gwneud rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau

Beth bynnag y byddwch yn ei wneud i fod yn egniol, mae'n bwysig ei wneud yn rheolaidd. Ac os ydych yn mwynhau'r gweithgaredd corfforol yr ydych yn ei wneud, rydych yn fwy tebygol o barhau i'w wneud. Dewch o hyd i rywbeth yr ydych yn ei fwynhau ac sy'n gwneud i chi deimlo'n dda.

Gwnewch rywbeth cymdeithasol

Mae gwneud chwaraeon neu ymuno â dosbarth yn ffordd dda o gyfarfod â ffrindiau, neu wneud ffrindiau newydd. Beth bynnag sy'n gwneud i chi symud, mae'n dda i'ch iechyd a'ch hwyliau.

Heriwch eich meddwl

P'un ai eich bod yn canolbwyntio ar gêm gyflym o dennis bwrdd neu'n cofio dawns lawn, gall gweithgaredd corfforol sydd yn herio eich ymennydd yn ogystal â'ch corff helpu eich iechyd meddwl a chorfforol.

Sut wyf yn dechrau arni?

Os ydych yn newydd i weithgaredd corfforol ac ymarfer corff, gofynnwch i'ch meddyg teulu neu arbenigwr eich atgyfeirio at ffisiotherapydd, neu weithiwr ymarfer corff proffesiynol sydd â phrofiad o weithio gyda phobl â chlefyd Parkinson. Gallant roi cyngor i chi a'ch helpu i gynllunio'r ymarfer corff cywir i chi.

Mae llawer o'n grwpiau lleol ar draws y DU yn cynnig dosbarthiadau ymarfer corff yn benodol ar gyfer pobl â chlefyd Parkinson, yn ystod pob cyfnod o'r cyflwr. Mae gennym hefyd lawer o fideos YouTube a chyngor ynghylch sut i gadw'n egniol gartref ar ein gwefan. Ewch i [parkinsons.org.uk/exercise](https://www.parkinsons.org.uk/exercise) i ganfod mwy.

A ddylwn i newid fy neiet?

Os oes gennych glefyd Parkinson, nid oes unrhyw ddeiet penodol y dylech ei ddilyn. Ond argymhellir eich bod yn cynnal deiet mor iach ag y gallwch. Bydd bwyta deiet cytbwys yn gwella eich iechyd ac yn helpu i leddfu problemau y gallech eu cael, fel rhwymedd, hwyliau isel a newidiadau mewn pwysau.

Yn gyffredinol, dyma'r rheolau ar gyfer dilyn deiet iach:

- bwyta deiet amrywiol
- bwyta meintiau iach o fwyd
- bwyta'r cydbwysedd cywir o grwpiau bwyd
- bwyta prydau rheolaidd
- yfed digon o hylif
- bwyta o leiaf pum darn o ffrwythau a llysiau y dydd

Sut mae protein yn effeithio ar fy neiet?

I rai pobl, gall protein (a geir mewn cig, pysgod, wyau, iogwrt, cnau, ffa a chorbys yn bennaf) effeithio ar y ffordd y mae levodopa yn gweithio yn eich corff. Dyma'r math mwyaf cyffredin o gyffur sydd yn cael ei roi ar bresgripsiwn pan fydd rhywun yn cael diagnosis newydd o glefyd Parkinson. Oherwydd hyn, mae'n well cymryd eich meddyginiaeth ar gyfer clefyd Parkinson o leiaf 30 i 45 munud cyn prydau bwyd.

Canfod mwy: gweler ein gwybodaeth am ddeiet a chlefyd Parkinson.

PETHAU YMARFEROL I WYBOD AMDANYNT

Yn yr adran hon:

- A wyf yn dal i allu gyrru?
- A wyf yn dal i allu gweithio?
- Stori Genna
- A wyf yn gallu cael cymorth gyda fy materion ariannol?

A wyf yn dal i allu gyrru?

Nid yw cael clefyd Parkinson o reidrwydd yn golygu y bydd yn rhaid i chi roi'r gorau i yrru nac y bydd hyn yn effeithio ar eich trwydded. Ond mae rhai pethau y bydd angen i chi eu gwneud os ydych eisiau parhau i yrru a chadw'n ddiogel ar y ffyrdd.

- Pan fyddwch yn cael diagnosis o glefyd Parkinson, bydd yn rhaid i chi ddweud wrth eich asiantaeth trwyddedu ar unwaith. Mae hwn yn ofyniad cyfreithiol. Bydd angen i chi ddweud wrth y DVLA yng Nghymru, Lloegr, a'r Alban, neu'r DVA yng Ngogledd Iwerddon.
- Bydd angen i chi hefyd ddweud wrth eich cwmni yswiriant.
- Er mwyn penderfynu a ydych yn ddigon iach i yrru, bydd angen i'r asiantaeth drwyddedu ganfod mwy am eich cyflwr a byddant yn gofyn i chi lenwi ffurflen.

- Efallai y byddant yn gallu gwneud eu penderfyniad o'r wybodaeth y byddwch yn ei rhoi iddynt. Ond os bydd angen mwy o wybodaeth arnynt, byddant yn ysgrifennu at eich meddyg teulu neu arbenigwr. Efallai y gofynnir i chi fynd am archwiliad meddygol hefyd, fydd fel arfer gyda'ch meddyg teulu neu eich arbenigwr
- Os bydd yr asiantaeth drwyddedu yn penderfynu na allwch gael trwydded, bydd yn rhoi rheswm meddygol pam, yn ogystal â manylion os a phryd y gallwch ailymgeisio.

Canfod mwy: gweler ein gwybodaeth am yrru a chlefyd Parkinson.



A wyf yn dal i allu gweithio?

Os ydych wedi cael diagnosis o glefyd Parkinson, nid yw'n golygu y bydd yn rhaid i chi roi'r gorau i weithio. Os bydd eich triniaeth yn cael ei rheoli'n ofalus a'ch bod yn cael digon o gymorth, mae'n bosibl parhau i weithio am flynyddoedd lawer, yn dibynnu ar y math o swydd sydd gennych a sut mae eich symptomau'n datblygu.

Weithiau, gall fod angen i chi wneud newidiadau i'ch bywyd gwaith. Gallai hyn fod yn rhywbeth cymharol syml fel gofyn am fwy o hyblygrwydd gyda'ch oriau. Neu gall fod yn rhywbeth mwy arwyddocaol fel gwneud newidiadau i'ch swydd.

Y peth pwysicaf yw cael cymaint o wybodaeth ag y gallwch am eich hawliau yn y gweithle, a defnyddio'r holl gymorth sydd ar gael i chi.

Canfod mwy: gweler ein gwybodaeth am waith a chlefyd Parkinson.



Mae gan Genna glefyd Parkinson cynnar. Cafodd ddiagnosis tra'i bod ar gyfnod mamolaeth.

STORI GENNA

“ Fy mhrif symptomau yw stiffrwydd yn y cyhyrau yn fy llaw dde a’ m coes chwith, ac rwy’n cael cryndod sy’n amrywio o ddydd i ddydd. Rwy’n cymryd tabledl rhyddhau araf, a chyda’r nos gallaf fod yn eithaf ansefydlog ar fy nhraed a cholli cydbwysedd.

Rwy’n gweithio fel dylunydd dillad plant i un o siopau ffasiwn y stryd fawr ac mae gennyf dîm hyfryd. Mae fy ngwaith wedi bod yn dda iawn ac yn gefnogol. Ond rwy’n ffeindio pethau’n anodd ar adegau.

Ar ddiwrnod gwael, rwy’n flinedig yn y bore ac mae’n cymryd amser i mi wneud pethau. Rwy’n cael anhawster mawr yn cael y merched yn barod, cyrraedd y gwaith ar amser a chymryd fy meddyginiaeth, sy’n cymryd amser i ddechrau gweithio.

Yn y gwaith rydym yn sefyll ar gyfer llawer o'n cyfarfodydd, sydd yn anodd i mi. Byddaf yn aml yn eistedd i lawr neu'n pwysu ar y gadair. Mae siŵr o fod yn edrych fel pe bai gennyf ddim diddordeb, ond rwy'n ceisio cadw fy nghydbwysedd!

Mae'n anodd am fod pobl yn fy ngweld i ac rwy'n edrych yn iach iddyn nhw felly maent yn disgwyl i mi gario ymlaen a chadw i fynd.

Mae fy nghwmni yn gynhwysol iawn ac mae gennyf berthynas dda gyda fy mhennaeth. Rwyf wedi lleihau fy oriau, ond mae cael clefyd Parkinson wedi gwneud i mi sylweddoli bod yn rhaid i mi feddwl am waith fel gwaith yn unig. Mae clefyd Parkinson yn gwneud i chi roi pethau mewn persbectif.

Genna

A wyf yn gallu cael cymorth gyda fy materion ariannol?

Ar ôl diagnosis efallai y byddwch yn poeni sut byddwch yn dod i ben yn ariannol. Os nad ydych yn gallu gweithio neu os oes angen cymorth arnoch gyda'ch anghenion o ddydd i ddydd, gall hyn arwain at gostau ychwanegol.

Mae cymorth ariannol ar gael, felly mae'n bwysig canfod pa fudd-daliadau, grantiau, benthyciadau neu gymorth arall y mae gennych hawl iddo.

I ganfod pa gymorth y gallwch ei gael:

- darllenwch ein gwybodaeth am y mathau gwahanol o fudd-daliadau sydd ar gael
- ffoniwch ein llinell gymorth ar **0808 800 0303**
- defnyddiwch ein Cyfrifydd Budd-daliadau Turn2us a'r offer Chwilio Grantiau ar-lein i weld beth allwch ei hawlio yn **www.turn2us.org.uk**

SUT WYF YN DOD I DELERAU Â'R DIAGNOSIS?

Yn yr adran hon:

- Canfod bod gennych glefyd Parkinson
- Beth allai helpu?
- Addasu i newid
- Beth allai ei wneud os wyf yn dal i gael anhawster yn dod i delerau â'r diagnosis?
- Stori Daxa

Canfod bod gennych glefyd Parkinson

I lawer o bobl, gall gymryd amser i addasu pan fyddwch yn cael diagnosis o glefyd Parkinson. Gall dod i arfer byw gyda chyflwr nad ydych, efallai, yn gwybod llawer amdano fod yn anodd.

Gallech hefyd deimlo llawer o emosiynau gwahanol, yn cynnwys:

- sioc – efallai nad oeddech wedi disgwyl y diagnosis neu ddim yn credu ei fod yn wir
- rhyddhad – yn cael y diagnosis ar ôl cyfnod o beidio gwybod beth oedd y symptomau, neu nad yw'n rhywbeth mwy difrifol
- dicter, tristwch neu bryder – efallai fod gennych orbryder am yr hyn mae'r diagnosis yn ei olygu i chi neu'r ffordd y gallai'r symptomau ddatblygu

Ar ôl cael diagnosis, gallwch gwestiynu'r hyn sy'n achosi clefyd Parkinson a pham y mae arnoch chi. Gall fod yn anodd clywed nad ydym yn gwybod eto pam y mae pobl yn cael clefyd Parkinson. Gall hefyd fod yn anodd byw gyda'r ansicrwydd o'r ffordd y bydd eich cyflwr yn datblygu.

Gallech ganfod bod eich emosiynau'n amrywio o un dydd i'r llall. Mae hefyd yn gyffredin iawn ceisio anwybyddu'r diagnosis yn gyfan gwbl. Mae'r ymatebion hyn i gyd yn gwbl normal.

Beth allai helpu?

Mae'n bwysig cael y wybodaeth a'r cymorth cywir – pan fydd yr amser yn iawn i chi. Gall hyn gynnwys y pethau symlaf fel darllen y llyfryn hwn, neu siarad â ffrindiau a theulu er mwyn cael cymorth. Gall gweithwyr ieuchyd proffesiynol, fel nyrs Parkinson, roi llawer o wybodaeth ddefnyddiol a chymorth hefyd. Yn hytrach nag a nwybyddu neu atal teimladau arferol, ceisiwch eu cydnabod a'u derbyn.

Gall clywed sut mae pobl eraill wedi ymdopi ac ymdrin â'u diagnosis helpu hefyd. Mae sawl ffordd o gyfarfod â phobl eraill neu sgwrsio â nhw er mwyn rhannu'r ffordd yr ydych yn teimlo, fydd yn gwybod sut brofiad ydyw.

- Mae grwpiau lleol Parkinson's UK yn ffordd wych o gyfarfod â phobl eraill sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson.
- Mae caffis Parkinson yn fannau anffurfiol i gyfarfod ac yn cael eu rhedeg gan bobl ar draws y DU.
- Mae ein fforwm ar-lein a'n grŵp cymuned ar Facebook yn fannau gweithredol iawn ac yn ffordd wych o gysylltu â phobl eraill.

Mae'n bwysig cofio gofalu ar ôl eich hun a gwneud amser ar gyfer hunan-ofal yn ystod y cyfnod hwn. Mae rhai pobl yn canfod bod gweithgareddau sy'n eu hymlacio fel meddylgarwch neu anadlu'n ddwfn yn helpu, neu ymarferion ymlacio fel ioga neu tai chi. Gall y rhain helpu i leihau straen a gwella eich llesiant.

Gall gweithgaredd corfforol ac ymarfer corff helpu hefyd, gan fod ymarfer corff rheolaidd yn gallu rhoi hwb i'ch hwyliau. Rydym yn sôn mwy am hyn ar dudalen 18 o'r llyfryn hwn.

Addasu i newid

Gydag amser a chefnogaeth, mae pobl yn aml yn teimlo bod ganddynt fwy o reolaeth o'u symptomau ac yn dod o hyd i ffyrdd o reoli eu cyflwr.

Ond gall addasu fod yn broses barhaus. Efallai y byddwch yn teimlo'n well neu'n waeth yn dibynnu sut mae eich symptomau yn effeithio arnoch chi a beth arall sydd yn digwydd yn eich bywyd. Er enghraifft, os byddwch yn datblygu symptomau, gallech unwaith eto deimlo sioc neu ddieter. Gall y teimladau hyn fynd i ffwrdd wedyn wrth i chi ddod i arfer â'r symptomau a chael y cymorth iawn i'w rheoli.

Beth alla i ei wneud os wyf yn dal i gael anhawster yn dod i delerau â'r diagnosis?

I rai pobl, gall fod yn anodd cael gwared ar y trallod. Gall fod gennych deimladau parhaus o orbryder neu hwyliau isel. Mae'n arferol cael teimladau o bryder ac ansicrwydd am y dyfodol, neu deimladau o hwyliau isel ar ôl cael diagnosis o glefyd Parkinson.

Yn ystod y cam hwn, gall therapiau siarad neu feddyginiaeth fod yn ddefnyddiol. Os ydych yn cael anhawster gyda theimladau o orbryder neu hwyliau isel, mae'n bwysig estyn allan am gymorth.

- Siaradwch â'ch meddyg teulu, arbenigwr neu nyrs clefyd Parkinson. Byddant yn gallu edrych pa driniaethau sydd orau i chi.
- Siaradwch â'ch partner, teulu neu ffrindiau. Efallai y gallant eich cynorthwyo trwy eich helpu i estyn allan i eraill.
- Ffoniwch ein llinell gymorth ar **0808 800 0303**. Gallwn roi mwy o wybodaeth a chymorth emosiynol.





Roedd Daxa yn
55 pan gafodd
ddiagnosis o
glefyd Parkinson.

DAXA'S STORY

“ Rwy’n aml yn atgoffa fy hun bod fy nyfodol yn fy nwylo i – fi sy’n rheoli fy mywyd fy hun.

Mae fy meddyginiaeth yn helpu, er bod rhai o’r sgil-ffeithiau fel teimlo bendro, yn gysglyd neu’n gyfogyd yn anodd ymdopi â nhw. Rwyf wedi bod yn rhoi cynnig ar therapïau amgen gwahanol hefyd, yn cynnwys reiki, myfyrio, ioga a thriniaethau llysiuol. Mae gwneud newidiadau cadarnhaol eraill yn fy mywyd yn helpu – rwy’n bwyta’n iachach ac yn gwthio fy hun i gerdded cymaint â phosibl.

Mae gennyf gynlluniau i ddechrau dawnsio, teithio a gwirfoddoli eto. Gall clefyd Parkinson wneud hyn yn heriol, yn arbennig am ei fod mor wahanol bob dydd, ond rwy’n benderfynol rhoi cynnig arni.

Yr hyn yr hoffwn mewn gwirionedd yw bod yn fodel rôl cadarnhaol i bobl eraill sy’n mynd trwy eu taith eu hunain i ddiagnosis.

Yn y gymuned Indiaidd yn arbennig, mae amharodrwydd mawr i siarad am anableddau – Byddwn wrth fy modd yn helpu i newid agweddau pobl ac ysbrydoli mwy o bobl i rannu eu straeon.

Mae bywyd pawb yn wahanol, a dyma fy mywyd i. Rwy'n dysgu mwy bob dydd ac yn addasu'n raddol i fywyd gyda chlefyd Parkinson.

Daxa

PAN FYDDWCH YN BAROD

Yn yr adran hon:

- Darllenwch fwy am glefyd Parkinson
- Darllenwch ein cylchgrawn
- Ymunwch â First Steps
- Cymerwch ran mewn ymchwil

Darllenwch fwy am glefyd Parkinson

Mae gennym amrywiaeth o lyfrynnau eraill allai fod yn ddefnyddiol os ydych newydd gael diagnosis o glefyd Parkinson.

Mae'r rhain yn cynnwys

- Triniaethau cyffuriau ar gyfer clefyd Parkinson (cod archeb INFOB0009)
- Ffisiotherapi a chlefyd Parkinson (cod archeb INFOB0055)
- Deiet a chlefyd Parkinson (cod archeb INFOB0007)
- Gyrru a chlefyd Parkinson (cod archeb INFOB0008)
- Problemau lleferydd a chyfathrebu a chlefyd Parkinson (cod archeb INFOB0058)
- Gorbryder a chlefyd Parkinson (cod archeb INFOB0028)
- Gwaith a chlefyd Parkinson (cod archeb INFOB0024)
- Cydberthynas, rhyw a chlefyd Parkinson (cod archeb INFOB0020)
- Gwybodaeth gyffredinol am fudd-daliadau (cod archeb INFOB0042)

Gallwch archebu ar-lein, dros y ffôn neu ar ebost.
Nodwch y cod archeb fel y rhestrir uchod.

- Ewch i siop Parkinson's UK yn **parkinsons.org.uk/shop**
- Ffoniwch **0330 124 3250**
- Anfonwch ebost **resources@parkinsons.org.uk**

Neu gallwch ddarllen yr holl wybodaeth ar ein gwefan yn
parkinsons.org.uk

Darllenwch ein cylchgrawn

The Parkinson yw ein cylchgrawn o ansawdd uchel, sydd am ddim ac yn llawn erthyglau i'ch helpu i fyw'n iach a rheoli eich cyflwr.

Mae'n cynnwys:

- straeon a phrofiadau go iawn gan bobl sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson neu'n gofalu am rywun â'r clefyd
- awgrymiadau gan bobl â chlefyd Parkinson ar reoli eu cyflwr o ddydd i ddydd
- sesiwn holi ac ateb gydag arbenigwyr

Mae *The Parkinson* yn cael ei gyhoeddi dair gwaith y flwyddyn. Ffoniwch **0800 138 6593** neu anfonwch ebost i **team@parkinsons.org.uk** i ymuno. Neu ewch i **parkinsons.org.uk/magazine** ti ddarllen ein cylchgrawn ar-lein.

Ymunwch â First Steps

First Steps yw ein rhaglen ar-lein ar gyfer pobl sydd newydd gael diagnosis o glefyd Parkinson a'u teulu, ffrindiau a gofalwyr.

Mewn tair sesiwn, byddwn yn eich helpu chi i gymryd y camau cyntaf i wneud synnwyr o'ch diagnosis. A byddwn yn eich grymuso i ddechrau byw'n iach gyda chlefyd Parkinson ac yn rhoi'r wybodaeth a'r cymorth sydd ei angen arnoch chi.

Mae'r rhaglen hon yn addas i chi:

- os ydych yn chwilio am ffyrdd o wneud synnwyr o'ch diagnosis
- os nad ydych yn gwybod pa wybodaeth a chymorth sydd ar gael i chi
- os ydych yn teimlo'n barod i gyfarfod â phobl eraill sydd hefyd wedi cael diagnosis o glefyd Parkinson yn ddiweddar, a'u teulu, ffrindiau a gofalwyr.

I gymryd rhan, bydd angen i chi gael gafael ar ddyfais gyda gwe-gamera a chysylltiad dibynadwy â'r rhyngwrwyd. Os nad ydych yn gyfforddus yn defnyddio Zoom, rydym yn cynnig cymorth ynghylch sut i ddechrau arni a defnyddio'r nodweddion allweddol.

I ganfod mwy am y rhaglen hon, cysylltwch â thîm First Steps ar **020 7963 9381** neu anfonwch ebost **firststeps@parkinsons.org.uk**

Cymerwch ran mewn ymchwil

Pan fyddwch yn cymryd rhan mewn ymchwil rydych yn helpu i sbarduno triniaethau gwell i bawb â chlefyd Parkinson. O arolygon gartref i dreialon clinigol o driniaethau newydd. Beth bynnag yr ydych yn barod amdano, gallwch wneud gwahaniaeth trwy gymryd rhan.

Gall yr 'Hyb Cymryd Rhan' ar ein gwefan eich helpu chi i ddod o hyd i astudiaethau ymchwil lleol sy'n recriwtio pobl â chlefyd Parkinson, neu heb y clefyd, nawr. Ewch i **parkinsons.org.uk/takepartinresearch**

MWY O WYBODAETH A CHYMORTH

Nyrsys Parkinson

Mae gan nyrsys Parkinson brofiad a gwybodaeth arbenigol am glefyd Parkinson. Gallant:

- gefnogi pobl sydd yn dod i delerau â'u diagnosis o glefyd Parkinson
- helpu pobl i reoli eu meddyginiaeth, er mwyn iddynt gael y canlyniadau gorau a llai o sgil-ffeithiau
- atgyfeirio at weithwyr proffesiynol eraill fel therapyddion lleferydd ac iaith a ffisiotherapyddion

Mae rhai nyrsys wedi eu lleoli yn y gymuned, fel eich meddygfa deulu. Mae eraill wedi eu lleoli mewn ysbytai a chlinigau.

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu arbenigwr am fwy o fanylion am siarad â nyrs Parkinson.

Gwybodaeth a chymorth Parkinson's UK

Gallwch ddarllen ein gwybodaeth ddiweddaraf yn parkinsons.org.uk

Gallwch archebu gwybodaeth wedi ei hargraffu trwy ffonio **0330 124 3250** neu fynd i parkinsons.org.uk/orderingresources

Os hoffech siarad â rhywun, gall ein tîm cynghori roi gwybodaeth i chi am unrhyw agwedd ar fyw gyda chlefyd Parkinson.

Gallant siarad â chi am reoli symptomau a meddyginiaeth, gofal cymdeithasol, hawliau cyflogaeth, budd-daliadau, sut rydych yn teimlo, a l lawer mwy.

Ffoniwch ein tîm ar: **0808 800 0303** neu anfonwch ebost hello@parkinsons.org.uk

Byddwn yn rhoi gwybodaeth arbenigol dros y ffôn neu ebost neu'n eich rhoi mewn cysylltiad â chyngorydd yn lleol.

Os hoffech gyfarfod â phobl eraill sydd yn byw gyda chlefyd Parkinson yn eich ardal leol, gallwch ganfod cyfeillgarwch a chymorth trwy ein rhwydwaith o wirfoddolwyr a grwpiau lleol.

Ewch i parkinsons.org.uk/localgroups neu ffoniwch ein llinell gymorth i ganfod mwy.

Mae ein fforwm yn ofod gweithredol hefyd i rannu a sgwrsio gydag eraill sydd yn deall, ar amser sy'n gyfleus i chi. Ewch i parkinsons.org.uk/forum

Diolch

Diolch yn fawr i bawb a gyfrannodd at y wybodaeth hon neu ei hadolygu.

Diolch hefyd i'n grŵp adolygu gwybodaeth a'r bobl eraill sydd wedi eu heffeithio gan glefyd Parkinson a roddodd adborth.

Adborth

Os oes gennych unrhyw sylwadau neu i roi adborth am ein gwybodaeth, ffoniwch **0800 138 6593**, anfonwch ebost feedback@parkinsons.org.uk, neu ysgrifennwch atom yn Parkinson's UK, 215 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 1EJ.

Os hoffech wybod mwy am y ffordd y gwnaethom roi ein gwybodaeth at ei gilydd, cysylltwch â ni yn healthcontent@parkinsons.org.uk neu ewch i'n gwefan.

Allwch chi helpu?

Yn Parkinson's UK, rydym yn gwbl ddibynnod ar roddion gan unigolion a sefydliadau i ariannu'r gwaith yr ydym yn ei wneud.

Mae sawl ffordd o'n helpu ni i gynorthwyo pobl â chlefyd Parkinson.

Os hoffech gymryd rhan, cysylltwch â'n tîm Gofal Cefnogwyr ar **0800 138 6593** neu ewch i'n gwefan yn parkinsons.org.uk/donate

Diolch.

Mae'r tudalennau hyn wedi cael eu gadael yn wag yn fwriadol.

Mae'r tudalennau hyn wedi cael eu gadael yn wag yn fwriadol.

Ni yw Parkinson's UK.

Yn cael ein grymuso gan bobl.

Yn cael ein hariannu gennych chi.

Yn gwella bywyd i bawb sydd wedi
ei effeithio gan glefyd Parkinson.

Gyda'n gilyddgallwn
ganfod iachâd.

PARKINSON'S^{UK}

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim **0808 800 0303**

O ddydd Llun i ddydd Gwener 9am-6pm,
dydd Sadwrn 10am-2pm (cyfieithu ar gael)

Cyfnewid NGT **18001 0808 800 0303**

(ar gyfer defnyddwyr ffôn testun yn unig)

hello@parkinsons.org.uk

parkinsons.org.uk

Parkinson's UK, 215 Vauxhall Bridge Road,
London SW1V 1EJ



Last updated: August 2022 | Order Code: INFOB0017

Parkinson's UK yw enw gweithredol Cymdeithas Clefyd Parkinson y Deyrnas
Unedig. Elusen sydd yn gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (258197) ac yn yr
Alban (SC037554) © Parkinson's UK 06/22 (CS3756)

