

Mae'n effeithio ar bawb yn wahanol

Mae prif symptomau clefyd Parkinson yn effeithio ar eich symudiad a'ch cydbwysedd. Mae hyn yn cynnwys cryndod, stifferwydd, a symudiad araf. Gallant wneud tasgau dyddiol fel bwyta, gwisgo neu symud o gwmpas yn anodd a rhwystredig.

Mae hefyd yn gyffredin i gael symptomau nad ydynt yn ymwneud â symud. Mae'r rhain yn cynnwys problemau cysgu, rhwymedd a phroblemau iechyd meddwl yn cynnwys gorbryder ac iselder.

Nid yw pawb yn cael y symptomau hyn. Bydd profiadau pobl o'r ffordd y mae'r cyflwr yn newid a datblygu yn wahanol. Gall y ffordd y mae clefyd Parkinson yn effeithio ar rywun newid yn ddyddiol neu o un awr i'r llall hyd yn oed.



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 gilydd gallwn 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



Diweddarwyd diwethaf: Ebrill 2023. Adolygiad nesaf yn 2026. Cod Gorchymyn: INFOB0001

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 08/23(CS3756)



PARKINSON'S^{UK}



CYFLWYNIAD CYFLYM I GLEFYD PARKINSON

Canfyddwch fwy am
glefyd Parkinson a sut
i gael cymorth gan
Parkinson's UK.



Ynglŷn â Chlefyd Parkinson

- Mae clefyd Parkinson yn gyflwr niwrolegol cynyddol. Mae hyn yn golygu ei fod yn achosi problemau yn yr ymennydd ac yn gwaethygu dros amser.
- Mae pobl yn datblygu clefyd Parkinson am fod rhai o'r celloedd yn yr ymennydd sy'n cynhyrchu dopamine yn stopio gweithio.
- Nid ydym yn gwybod eto pam yn union y mae pobl yn datblygu clefyd Parkinson, ond cred ymchwilwyr ei fod yn gyfuniad o oed, ffactorau genetig ac amgylcheddol.
- Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n dioddef o'r clefyd yn 50 oed neu'n hŷn, ond gall pobl iau ei ddatblygu hefyd.
- Mae tua 18,000 o bobl yn cael diagnosis o glefyd Parkinson bob blwyddyn. Mae dros filiwn o bobl yn y DU naill ai'n byw gyda chlefyd Parkinson neu'n ffrind, yn gydweithiwr neu'n aelod o deulu rhywun sy'n dioddef.
- Does dim iachâd i glefyd Parkinson ar hyn o bryd. Mae ymchwilwyr yn benderfynol o newid hyn drwy ariannu ymchwil i'r triniaethau mwyaf addawol.

Mae llawer o gymorth ar gael

Meddyginiaeth yw'r prif driniaeth i helpu gyda'ch symptomau. Gall therapi iaith a lleferydd, ffisiotherapi a therapi galwedigaethol eich helpu i fyw bywyd bob dydd.

Bydd eich arbenigwr neu nyrs Parkinson yn siarad â chi am y gwahanol bethau all helpu eich symptomau, neu drefnu apwyntiadau i chi weld arbenigwyr eraill. Er y gall fod yn anodd ei reoli ar adegau, mae llawer o bobl sy'n dioddef o glefyd Parkinson yn parhau i fyw bywydau actif a chyflawn.

Mae cadw'n actif yn bwysig

Mae bod yn actif yn gorfforol yn bwysig i bawb. Gall helpu i gynnal eich iechyd a gwella eich hwyliau. Ac mae'n arbennig o bwysig os oes gennych glefyd Parkinson.

Gall bod yn actif am 2.5 awr yr wythnos helpu i reoli symptomau clefyd Parkinson. Y mwyaf actif ydych chi, yr haws fydd hi i fyw'n dda gyda chlefyd Parkinson.



Beth bynnag yw eich taith gyda chlefyd Parkinson, nid ydych ar eich pen eich hun.

O'r eiliad y cewch chi neu rywun yr ydych yn eu caru ddiagnosis, neu pryd bynnag y byddwch yn barod, gallwn ni eich rhoi mewn cysylltiad â'r pethau sydd eu hangen arnoch i deimlo eich bod yn rheoli eich bywyd gyda chlefyd Parkinson. Mae hyn yn cynnwys:

- gwybodaeth iechyd gyfredol, ddibynadwy ac amryw o weithgareddau i'ch helpu i gadw'n actif, rheoli eich symptomau a byw'n well gyda chlefyd Parkinson
- cyngor ac arweiniad hawdd i'w deall gan arbenigwyr ar bopeth o symptomau a thriniaethau i arian a gyrru
- cyfleoedd i gysylltu â phobl eraill sydd â clefyd Parkinson a'u teuluoedd, ffrindiau a gofalgwyr, ar draws y DU ac yn eich ardal leol. Pobl sydd yn deall yr hyn yr ydych yn ei brofi gan eu bod nhw yn ei brofi hefyd
- gwasanaeth cynghori a llinell gymorth gyfrinachol ac am ddim clefyd Parkinson

Cysylltwch â ni i ganfod mwy
Ewch i parkinsons.org.uk
Ffoniwch ni ar **0808 800 0303**
Ebostiwch hello@parkinsons.org.uk