



8A

## Cefnogaeth ar gyfer problemau anadlu

---

### Gwybodaeth i bobl â chanddynt glefyd niwronau echddygol neu sy'n dioddef ohono

Mae clefyd niwronau echddygol (MND) yn effeithio pobl mewn ffyrdd gwahanol. Mae'n annhebygol i chi gael yr union yr un symptomau yn yr un drefn â rhywun arall, ond ar ryw adeg efallai y byddwch yn profi newidiadau yn y ffordd yr ydych yn anadlu.

Er na ellir gwrthdroi gwanhau eich cyhyrau anadlu gyda MND, mae therapïau a thriniaethau a all helpu i leihau'r symptomau.

Bydd y daflen wybodaeth yn helpu i ateb eich cwestiynau am anadlu gyda MND. Mae'n cynnwys yr adrannau canlynol:

Mae'r cynnwys yn cynnwys yr adrannau canlynol:

- 1: **Beth sydd yn digwydd pan fyddaf yn anadlu?**
- 2: **Sut allai MND effeithio ar fy anadlu?**
- 3: **Beth allaf i ei wneud i helpu i reoli unrhyw newidiadau i fy anadlu?**
- 4: **A allaf gael triniaeth, therapi neu gefnogaeth?**
- 5: **Sut allaf gael mwy o wybodaeth?**



Mae'r symbol hwn yn cael ei ddefnyddio i dynnu sylw at ein cyhoeddiadau eraill. I gael gwybod sut i gael mynediad i'r rhain, gweler *Gwybodaeth bellach* ar ddiwedd y daflen hon.



Defnyddir y symbol hwn i dynnu sylw at ddyfyniadau gan bobl eraill sydd â neu yr effeithir arnynt gan MND.

Noder mai fersiwn wedi'i gyfieithu o'r wybodaeth ffynhonnell yw hon. Mae'r Gymdeithas MND yn defnyddio gwasanaethau cyfieithu ag enw da, ond ni all fod yn gyfrifol am unrhyw wallau yn cyfieithu.

Gofynnwch am gyngor gan eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol bob amser wrth wneud penderfyniadau am driniaeth a gofal. Efallai y byddant yn gallu trefnu i gyfieithydd helpu mewn apwyntiadau.

Gall cyfieithu wybodaeth bellach fod yn bosibl, ond mae'r gwasanaeth hwn yn gyfyngedig. Cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect am fanylion:

Ffôn: **0808 802 6262**

E-bost: [\*\*mndconnect@mndassociation.org\*\*](mailto:mndconnect@mndassociation.org)

Os oes gennych gwestiynau ar ôl darllen y wybodaeth, gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol helpu. Gallwch ofyn i gael eich cyfeirio at arbenigwyr ar gyfer asesu a chymorth os oes gennych unrhyw broblemau gyda'ch anadlu.

Gallwch hefyd gysylltu gyda'n llinell gymorth, MND Connect. Gweler *Gwybodaeth bellach* ar ddiwedd y daflen hon am fanylion cyswllt.

## 1: Beth sydd yn digwydd pan fyddaf yn anadlu?

Mae anadlu yn disgrifio sut y byddwch yn symud aer i mewn ac allan o'ch ysgyfaint. Mae ocsigen yn cael ei gymryd o'r aer mewn i'ch llif gwaed ac yn cael ei gludo o gwmpas eich corff i helpu i chi weithredu.

Fel mae hyn yn digwydd, mae eich corff yn cynhyrchu carbon deuocsid fel cynnyrch gwastraff. Mae hyn yn cael ei gludo yn nôl i'ch ysgyfaint a'i symud gan anadlu allan. Mae'n bwysig cadw'r cydbwysedd cywir o ocsigen a charbon deuocsid yn eich llif gwaed

Rydych yn defnyddio nifer o gyhyrau pan fyddwch yn anadlu, gan gynnwys:

- y llengig - cyhyr mawr dan eich ysgyfaint
- rhyngasennau - cyhyrau rhwng eich asennau.

I'ch helpu i anadlu, mae'r cyhyrau hyn yn tynhau i gynyddu maint eich brest, sy'n tynnu aer i mewn i'ch ysgyfaint. Pan fydd cyhyrau hyn yn ymlacio, mae aer yn cael ei orfodi allan o'r ysgyfaint.

## Cyhyrau sy'n ymwneud ag anadlu

Os ydych wedi bod yn actif iawn, neu fod eich cyhyrau anadlu wedi gwanhau, efallai y bydd eich cyhyrau gwddf ac ysgwyddau hefyd yn ymwneud ag anadlu.

## Beth fydd yn digwydd pan fyddaf yn peswch?

Pan fyddwch yn peswch, byddwch yn cymryd anadl mawr a bydd cyhyrau'ch stumog yn tynhau i greu pwysau ar y llengig. Mae eich corn gwddf a'r gwddf yn cau wrth i'r cyhyrau dynhau i beswch, yna'n agor wrth ichi orfodi aer allan o'ch ysgyfaint.

Gall y gwthio grymus o aer hyn helpu i glirio mwcws yn ystod haint ar y frest. Gall peswch hefyd helpu i glirio unrhyw fwyd neu ddiod sydd 'yn mynd i lawr y ffordd anghywir' ac yn mynd i mewn i'ch pibell wynt (a elwir yn allsugnad).

## 2: Sut allai MND effeithio ar fy anadlu?



*"Er ein bod weithiau yn ofni'r gwir, mae'n gysur i ddarllen y ffeithiau. Mae peidio gwybod yn aml yn gallu creu ofn."*

Mae MND yn achosi i gyhyrau wanhau, a all gynnwys eich cyhyrau anadlu. Mae cyhyrau eraill yn tueddu i wanhau gyntaf, gydag anadlu yn gwanhau'n raddol, ond problemau anadlu weithiau yw'r arwydd cyntaf o MND. Gall eich gallu i beswch yn effeithiol hefyd dyfu'n wannach.

Os yw eich cyhyrau anadlu yn wan, mae hyn yn effeithio ar eich anadlu mewn ac anadlu allan.

Mae anadlu'n mynd yn fwy bas, ac yn tynnu llai o aer i mewn i'r ysgyfaint. Mae llai o ocsigen yn cael ei amsugno ac mae'n fwy anodd anadlu allan i gael gwared ar garbon deuocsid.

Gall hyn effeithio arnoch chi wrth i chi gysgu, gan y gall lefelau ocsigen yn y gwaed godi a disgyn. Efallai y byddwch yn deffro neu'n methu aros mewn trwmgwsg, a gall hyn eich gadael yn teimlo'n flinedig yn hytrach nag yn ffres. Gall lefelau carbon deuocsid hefyd godi, a gall hyn arwain at gur pen.

Efallai y byddwch yn sylwi ar yr arwyddion neu symptomau canlynol:

- teimlo'n fyr o wynt, hyd yn oed pan yn gorffwys neu'n gorwedd yn fflat
- anadlu bas neu gyflym
- anhawster clirio mwcws neu fflem oherwydd peswch gwan
- heintiau ar y frest am hir neu dro ar ôl tro
- sniffian gwan
- cwsg aflonydd neu'n teimlo'n flinedig pan fyddwch yn deffro
- hunllefau neu rithwelediadau
- cur pen yn y bore
- teimlo wedi blino ac yn gysglyd iawn yn ystod y dydd
- canolbwyntio gwael, cof gwael neu deimlo'n ddryslyd
- eich llais yn gwanhau
- llai o chwant am fwyd.

Efallai y byddwch hefyd yn cael anhawster yn cymryd anadl ddofn a byddwch yn gweld eich bod yn defnyddio eich cyhyrau gwddf ac ysgwyddau yn fwy i gefnogi eich anadlu.

Os byddwch yn sylwi ar unrhyw un o'r symptomau hyn, cysylltwch â'ch tîm gofal iechyd a gofal cymdeithasol i gael cyngor. Mae hwn yn amser da i ofyn am gael eich cyfeirio at eich tîm resbiradol lleol, er mwyn i chi gael eich asesu ac i drafod opsiynau ar gyfer triniaeth a gofal.



*“Yr wyf yn dymuno y byddai gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol yn plannu mwy o hadau i ysgogi pobl gyda MND i gael gwybod am gymorth anadlu. Os nad oes gennych y symptomau, efallai na fyddwch yn darllen amdanynt. Yn fwy na hynny, rydych yn gobeithio na fyddwch yn eu cael o gwbl.”*

### 3: Beth allaf i ei wneud i helpu i reoli unrhyw newidiadau i fy anadlu?

Os yw eich cyhyrau anadlu yn cael eu heffeithio gan MND, byddant yn parhau i wanhau wrth i'r clefyd ddatblygu. Fodd bynnag, gallwch chi a'ch gofalwyr wneud llawer iawn i reoli'r newidiadau hyn. Gweler hefyd adran 4: *A allaf gael triniaeth, therapi neu gefnogaeth?*

Gallai'r awgrymiadau canlynol fod o gymorth:

**Lleoli:** Gwnewch yn siŵr y gall eich brest ehangu gymaint â phosibl wrth eistedd, sefyll neu orwedd. Gall fod yn haws i anadlu wrth eistedd neu sefyll na gorwedd yn wastad, gan fod disgyrchiant yn helpu i symud y llengig i lawr i'ch helpu i gymryd anadl llawn. Gall cadair gogwyddo codi eich helpu i eistedd ar ongl gyfforddus. Gall gwelyau arbenigol gael eu haddasu i'ch helpu i gysgu mewn sefyllfa fwy unionsyth a gall clustogau tu ôl i'ch cefn ac o dan eich breichiau helpu eich brest i ehangu. Gall eich ffisiotherapydd a therapydd galwedigaethol roi cyngor.

**Llif yr aer:** Agorwch ffenestri neu ddefnyddio ffan i greu llif aer o amgylch yr ystafell, a all helpu i ysgogi nerfau'r wyneb os ydych yn teimlo'n fyr o wynt.

**Lleithder:** Mae rhai pobl wedi darganfod ei fod yn helpu i ddefnyddio lleithydd i wella lefel y lleithder yn yr aer.

**Brechiadau fflw a niwmonia:** Byddwch yn ofalus ynglŷn â dod i gysylltiad agos ag unrhyw un sydd â pheswch, annwyd neu fflw a gofynnwch i'ch meddyg teulu am y brechiadau priodol. Efallai y bydd eich prif ofalwr hefyd yn gallu cael y brechiad.

**Lleihau pryder:** Ceisiwch beidio â chynhyrfu os ydych chi'n teimlo'n fyr eich anadl, gan y gallai pryder neu ofid effeithio ar anadlu a'i wneud yn waeth. Mae dull tawel, hyderus gan eich gofalwr hefyd yn ddefnyddiol. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am dechnegau defnyddiol i'w defnyddio pan fyddwch yn teimlo'n fyr o wynt. Gweler pennawd diweddarach, Pecyn Rhag Ofn MND (JIC Kit).

**Ymarferion anadlu:** Gall y rhain eich helpu i reoli mwcws a lleihau'r risg o heintiau ar y frest. Gall ymarferion eich galluogi i anadlu'n ddyfnach i helpu i ehangu'r ysgyfaint yn llawnach. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol i'ch cyfeirio at ffisiotherapydd neu ffisiotherapydd resbiradol.



*“Dechreuais gael ychydig o symptomau pan ddeffrais yn y bore, ond lleddfwyd y rhain unwaith oeddwn i wedi codi ac wedi gwneud ychydig o ymarferion ymestyn. Erbyn hyn, rwy'n gwybod fod hyn yn helpu fy ysgyfaint i anadlu'n well.”*

**Technegau pesychu:** Gallwch chi a'ch gofalwr ddysgu technegau i wella'r ffordd yr ydych yn peswch. Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am gyngor. Os yw eich peswch yn ganlyniad o fwyd neu ddiod yn mynd i lawr y ffordd anghywir, gofynnwch i'ch therapydd iaith a lleferydd i gael arweiniad ar dechnegau llyncu.

**Arbed egni:** Ceisiwch beidio â gwthio eich hun yn rhy galed a chymerwch gweithgareddau mewn camau. Arbedwch egni i wneud y pethau yr ydych wir eisiau eu gwneud, yn hytrach na thasgau nad oes eu hangen mewn gwirionedd.

**Bwyta:** Gallai fod o gymorth i fwyta mwy aml mewn symiau llai, yn hytrach na bwyta prydau mwy. Pan fydd y stumog yn llawn, gall effeithio ar gamau'r llengig ac efallai y byddwch yn ei chael yn fwy anodd i anadlu.

## 4: A allaf gael triniaeth, therapi neu gefnogaeth?

Mae cefnogaeth a therapïau anadlu fel arfer yn cael eu cyfeirio atynt fel gofal resbiradol neu reolaeth resbiradol.

Os ydych yn dangos arwyddion o broblemau anadlu, byddwch yn cael eich cyfeirio at dîm resbiradol neu gallwch ofyn am gael eich cyfeirio. Mae hyn yn bwysig er mwyn sicrhau eich bod yn cael gwybodaeth lawn am yr holl opsiynau a sut y gallwch gael eich cefnogi. Bydd hyn yn eich galluogi i wneud penderfyniadau amserol sy'n teimlo'n iawn i chi.

Ni fydd pob gweithiwr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn meddu profiad o weithio gyda MND, ond gall eich meddyg teulu neu aelodau eraill o'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol eich cyfeirio at arbenigwyr, yn ôl yr angen. Rydych hefyd yn debygol o dderbyn cefnogaeth gan weithwyr proffesiynol sy'n gysylltiedig â Chanolfan Gofal MND neu eich gwasanaeth niwrolegol lleol.

Gall eich meddyg teulu hefyd eich cyfeirio at wasanaethau gofal lliniarol am gefnogaeth ehangach i helpu i gyflawni'r ansawdd bywyd gorau posibl.

### Beth all y tîm resbiradol ei wneud?

Gallent wneud y canlynol:

- cynnig cyfres o brofion i asesu eich anadlu
- nodi opsiynau therapi a thriniaeth sy'n addas i chi
- rhoi gwybodaeth i'ch helpu i wneud dewisiadau gwybodus yn ôl eich dymuniadau
- eich helpu i gynllunio ymlaen er mwyn sicrhau bod gofal neu driniaethau yn y dyfodol yn digwydd yn y ffordd yr ydych ei eisiau.

Gall profion i asesu eich anadlu gynnwys:

**Cynhwysedd Hanfodol Gorfodol:** i fesur pa mor gryf y gallwch anadlu allan. Weithiau mae hyn yn cael ei wneud trwy fasg wyneb.

**Uchafswm Pwysau Anadliadol (MIP):** i fesur cryfder y cyhyrau a ddefnyddiwyd i anadlu i mewn.

**Uchafswm Pwysau Allanadlu (MEP):** i fesur cryfder y cyhyrau a ddefnyddiwyd i anadlu allan.

**Ffroeniad Trwynol Pwysau Anadliadol (SNIP):** i fesur pa mor gryf y gallwch chi anadlu i mewn. Gwneir hyn drwy osod tiwb bach gyda chorocyn i mewn i'r ffroen.

**Nwyon Gwaed Prithwythiennol neu Gapilari:** i fesur lefelau ocsigen a charbon deuocsid yn eich gwaed, gan ddefnyddio samplau gwaed a gymerwyd o rydweli neu labed clust. Mae problemau anadlu yn cael eu dynodi gan grynodiad isel o ocsigen a chrynodiad uchel o garbon deuocsid.

**Ocsimetreg Curiad y Galon:** i fesur lefel ocsigen yn eich gwaed gan ddefnyddio synhwyrdd clipio ar eich bys.

**Mesur Carbon Deuocsid Trawsgroenol (TOSCA):** i fesur lefel carbon deuocsid drwy ddefnyddio monitor ar eich croen, fel arfer clip ar eich clust. Mae'r prawf hwn yn cael ei wneud dros nos fel arfer.

## Pa therapïau a thriniaethau sy'n debygol o gael eu cynnig?

Ar ôl asesiad, bydd eich tîm anadlol yn esbonio'r opsiynau sydd ar gael. Gan ddibynnu ar eich anghenion, gall y rhain gynnwys cymorth ar gyfer:

- eich anadlu
- peswch wedi'i wanhau
- glanhau mwcws, yn enwedig os ydych yn cael haint ar y frest dro ar ôl tro.

Efallai y byddwch am gymryd amser i feddwl am yr opsiynau hyn, fel y gallwch wneud dewis gwybodus. Ceisiwch feddwl am eich dewisiadau ar gyfer eich gofal yn y dyfodol. Gall eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol ehangach eich helpu i gynllunio ymlaen, yn ogystal â'ch gweithwyr gofal lliniarol proffesiynol.



I gael mwy o fanylion am gymorth anadlu, gweler:  
Taflenni gwybodaeth 8B i 8E



I gael arweiniad ynghylch poer, pesychu a thagu, gweler:  
Taflen gwybodaeth 7A: *Anawsterau llyncu*

Rhannwch unrhyw benderfyniadau a wnewch am gymorth anadlu gyda'ch gofalwyr a'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd hyn yn eu helpu i reoli eich gofal yn y dyfodol yn ôl eich dymuniad. Mae hyn yn bwysig rhag ofn y byddwch yn methu â chyfathrebu neu wneud penderfyniadau am unrhyw reswm. Er enghraifft, efallai y byddwch am osgoi triniaethau heb eu cynllunio neu nad oes eu hangen.

Efallai y bydd eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol neu eich tîm anadlol yn cynnig y canlynol, yn ddibynnol ar eich anghenion:

**Monitro symptomau:** Efallai y cewch eich cyfeirio at dîm gofal lliniarol arbenigol neu nyrs resbiradol, a all weithio gyda'ch Meddyg Teulu er mwyn helpu i reoli eich symptomau.

**Meddyginiaeth:** Efallai fod meddyginiaethau i helpu gyda mwcws neu boer tenau neu drwchus. Gall fod yn anodd clirio'r rhain os oes gennych beswch sydd wedi'i wanhau, problemau gyda llyncu neu newidiadau i'ch anadlu. Gall meddyginiaethau eraill fod yn ddefnyddiol, er enghraifft, i leddfu diffyg anadl neu bryder (gweler hefyd y pennawd, Pecyn Rhag Ofn Cymdeithas MND).

**Ymarferion:** Gall ffisiotherapydd resbiradol roi cyngor ar ymarferion i wneud y defnydd gorau o allu'ch ysgyfaint a'ch helpu i ddysgu sut i beswch yn fwy effeithiol.

**Pentyrru anadl:** Nid yw'r therapi ymarferol bob amser yn addas ar gyfer MND, ond gellir ei ddefnyddio yn dibynnu ar eich symptomau. Mae'n eich helpu i osod aer ychwanegol ar ben yr aer sydd eisoes yn eich ysgyfaint, sy'n gallu ychwanegu grym ychwanegol at eich peswch. Weithiau, mae bag chwyddadwy gyda mwgwd yn cael ei ddefnyddio i helpu. Pan fydd y bag yn cael ei wasgu, mae'n annog i fwy o aer gael ei anadlu.

**Clirio'r frest a chymorth i beswch:** Efallai y bydd eich ffisiotherapydd resbiradol yn dangos ymarferion anadlu a thechnegau peswch i glirio mwcws o'ch brest i chi. Gall peiriant bach hefyd helpu i glirio mwcws. Mae'r peiriant yn defnyddio mwgwd wyneb ac yn creu symudiad cyflym o bwysau ar eich llwybr anadlu sy'n gweithredu fel peswch naturiol. Gofynnwch i'ch canolfan resbiradol lleol am argaeledd, oherwydd efallai na fydd yn hygyrch ym mhob man yn y DU. Efallai na fydd yn addas i chi, oherwydd mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd addasu i'r ffordd mae'n teimlo, felly bydd angen arweiniad arnoch gan eich tîm resbiradol. Yn gyffredinol, mae'n haws i ddod i arfer ag o os caiff ei gyflwyno pan fyddwch yn cael arwyddion cyntaf o beswch yn gwanhau.

**Uned sugno:** Gall y ddyfais yma gael ei ddefnyddio i glirio secretiadau o'r geg. Gallwch chi neu eich gofalwr wneud hyn, unwaith y cewch wybod sut i'w ddefnyddio .

**Anadlu anymwithiol (NIV):** Dyma lle mae peiriant yn cefnogi eich anadlu drwy roi hwb i faint o aer arferol fyddwch yn anadlu. Gwneir hyn drwy fwgwd dros eich trwyn, neu eich trwyn a cheg.

**Awyru Mewnwithiol (a elwir hefyd yn traceostomi):** Dyma lle roddir tiwb yn y bibell wynt drwy'r gwddf fel y gall peiriant eich helpu i anadlu. Fel arfer, mae angen cymorth anadlu dros nos ar y dechrau, ond wrth i'r clefyd ddatblygu efallai y byddwch yn mynd yn ddibynnol a'i angen yn ystod y dydd hefyd. Os bydd ei angen arnoch yn barhaus, mae'n cael ei alw'n gymorth anadlu llawn. Gall hyn ddigwydd gyda'r ddau fath.

Efallai na fydd defnyddio cymorth anadlu yn addas i bawb. Os yw'n briodol, gall fod o gymorth i leddfu problemau anadlu, gwella cwsg a lleihau blinder, ond ni fydd yn atal cwrs y clefyd.



I gael rhagor o fanylion am y ddau fath o gymorth anadlu, gweler:  
Taflen wybodaeth 8B - *Cymorth anadlu ar gyfer clefyd niwronau echddygol*



**Ocsigen:** Nid yw hyn yn helpu gyda diffyg anadl ac ni argymhellir fel arfer gyda MND, gan y gall darfu ar y cydbwysedd rhwng ocsigen a charbon deuocsid yn eich corff. Fodd bynnag, gall weithiau gael ei ddefnyddio gyda gofal os bydd eich lefelau ocsigen yn isel. Dylai unrhyw benderfyniadau ynghylch defnyddio ocsigen yn y cartref gael ei drafod gyda'ch tîm resbiradol, gan y gall lefelau uchel o ocsigen yn eich gwaed fod yn niweidiol.



I gael manylion am y defnydd o ocsigen a theithio awyr gyda MND, gweler: Taflen wybodaeth 8E - *Teithio mewn awyren ac awyru ar gyfer clefyd niwronau motor*

## **Pecyn Rhag Ofn MND (Pecyn JIC)**

Blwch yw'r Pecyn JIC y gallwch ei gadw yn eich cartref, sy'n cynnwys meddyginiaeth i'w defnyddio mewnargyfwng. Gall cael Pecyn JIC gerllaw roi tawelwch meddwl i chi petaech yn mynd yn fyr o wynt neu'n profi pesychu neu dagu.

Rydym yn darparu Pecyn JIC yn rhad ac am ddim i'ch meddyg teulu, ar eu cais. Bydd eich meddyg teulu wedyn yn rhagnodi meddyginiaeth addas i chi gadw yn y blwch. Mae hyn yn sicrhau fod meddyginiaeth wrth law i feddyg neu nyrs gymunedol, os ydynt yn cael eu galw allan o oriau.

Efallai y bydd angen i'ch meddyg teulu gynnwys caniatâd wedi'i lofnodi er mwyn i weithwyr proffesiynol eraill gael defnyddio'r feddyginiaeth. Mae'r blwch hefyd yn cynnwys canllawiau ysgrifenedig ar gyfer gweithwyr proffesiynol ac (os bydd eich meddyg teulu yn teimlo ei fod yn briodol), meddyginiaeth i'ch gofalwr roi i chi tra byddwch yn aros am gymorth meddygol proffesiynol i gyrraedd.

Gall eich meddyg teulu gysylltu â'n llinell gymorth, MND Connect, i gael cyngor am y Pecyn JIC. Gweler *Gwybodaeth bellach* yn adran 5: *Sut allaf gael mwy o wybodaeth?* i gael manylion cyswllt.

## **5: Sut mae cael gwybod mwy?**

### **Sefydliadau defnyddiol**

Nid ydym o reidrwydd yn cymeradwyo unrhyw un o'r sefydliadau canlynol, ond wedi eu cynnwys i'ch helpu i ddechrau chwilio am wybodaeth bellach.

Mae'r manylion cyswllt yn gywir ar adeg argraffu, ond gallai newid rhwng diwygiadau. Os ydych angen help i ddod o hyd i sefydliad neu os oes gennych unrhyw gwestiynau, cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect (gweler *Gwybodaeth bellach* ar ddiwedd y daflen hon am fanylion).

### **GOV.UK**

Cyngor y llywodraeth ar-lein ar fudd-daliadau a lles, gan gynnwys cymorth ar gyfer anabledau.

E-bost: mae cyfeiriadau e-bost yn cael eu darparu ar y wefan, sy'n gysylltiedig â phob ymholiad

Gwefan: **[www.gov.uk](http://www.gov.uk)**  
**[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)** (Gogledd Iwerddon)



### lechyd yng Nghymru

Cymorth ar-lein am wasanaethau'r GIG a byrddau iechyd yng Nghymru (gweler hefyd Galw Iechyd Cymru).

E-bost: drwy dudalen cyswllt y wefan  
Gwefan: [www.wales.nhs.uk/cym](http://www.wales.nhs.uk/cym)

### MND Yr Alban

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

Cyfeiriad: 76 Firhil Road, Glasgow, G20 7BA  
Ffôn: 0141 945 1077  
E-bost: [info@mndscotland.org.uk](mailto:info@mndscotland.org.uk)  
Gwefan: [www.mndscotland.org.uk](http://www.mndscotland.org.uk)

### Y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE)

Sefydliad annibynnol sy'n darparu canllawiau cenedlaethol ar atal a thrin salwch, gan gynnwys CG105 ar y defnydd o NIV wrth reoli MND.

Cyfeiriad: 10 Spring Gardens, Llundain SW1A 2BU  
Ffôn: 0845 003 7780  
E-bost: [nice@nice.org.uk](mailto:nice@nice.org.uk)  
Gwefan: [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

### NHS Choices

Y prif gyfeiriad ar-lein ar gyfer y GIG, gan gynnwys gwybodaeth am ofal iechyd parhaus.

Cyfeiriad: Y Ganolfan Gwasanaeth Cwsmeriaid, Yr Adran Iechyd  
Richmond House, 79 Whitehall, Llundain SW1A 2NL  
Ffôn: 0207 210 4850  
E-bost: drwy dudalen cyswllt y wefan  
Gwefan: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

### NHS 111

Llinell gymorth y GIG i gael cyngor pan nad yw'n argyfwng. Ar gael 24-awr y dydd, 365 dydd y flwyddyn.

Ffôn: 111 (Lloegr)  
0845 4647 (ar gyfer Cernyw, Ynysoedd Sili, Luton a Swydd Bedford)

### Galw Iechyd Cymru

Cyngor a gwasanaeth gwybodaeth iechyd i Gymru .

Ffôn: 0845 4647  
Gwefan: [www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

### NHS Gogledd Iwerddon

Gwybodaeth am wasanaethau GIG yng Ngogledd Iwerddon. Mae hwn yn wasanaeth ar-lein yn unig.

E-bost: drwy dudalen cyswllt y wefan  
Gwefan: [www.hscni.net](http://www.hscni.net)

## NI Direct

Fel GOV.UK ar gyfer Gogledd Iwerddon, gan ddarparu gwybodaeth lles a gwasanaeth iechyd.

E-bost: drwy dudalen cyswllt y wefan  
Gwefan: [www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

## Rhestr gyfeirio

Mae'r cyfeiriadau a ddefnyddir i gefnogi'r wybodaeth hon ar gael ar gais oddi wrth  
E-bost: [infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org) neu ysgrifennwch i:  
Care Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

## Diolchiadau

Hoffem ddiolch i'r canlynol am eu cymorth caredig gyda'r adolygiad o'r cynnwys:

Sarah Ewles, Ffisiotherapydd Arbenigol Clinigol mewn Meddygaeth Resbiradol, Canolfan Anadlol, Ysbytai Prifysgol Ymddiriedolaeth GIG Southampton

Christina Faull, Ymgynghorydd Meddygaeth Liniarol, LOROS, Caerlŷr

Leah Gallon, Ffisiotherapydd Resbiradol Arbenigol Clinigol, Adran Resbiradol, Ymddiriedolaeth Sefydliad Salisbury

Martin Latham, Nyrs Arbenigol, Sleep Service, Ysbyty St James, Leeds

Andria Merrison, Niwrolegydd Ymgynghorol gyda Diddordeb Arbenigol mewn Clefyd Niwrogyhyrol, Cyfarwyddwr Canolfan Gofal MND Bryste

## Gwybodaeth bellach

Rydym yn darparu taflenni gwybodaeth eraill yn ymwneud â chymorth anadlu a MND:

8B - *Cymorth anadlu ar gyfer clefyd niwronau echddygol*

8C - *Canllawiau NICE ar anadlu anymwithiol (NIV)*

8D - *Datrys problemau wrth ddefnyddio anadlu anymwithiol (NIV)*

8E - *Teithio Awyr a chymorth anadlu ar gyfer clefyd niwronau echddygol*

14A - *Esbonio Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT)*

Rydym hefyd yn darparu'r canllawiau canlynol:

*Byw gyda chlefyd niwronau echddygol*- ein prif ganllaw i'ch helpu i reoli effaith y clefyd  
*Gofalu a MND: cefnogaeth i chi* - gwybodaeth gynhwysfawr i ofalwyr di-dâl neu deulu, sy'n cefnogi rhywun sy'n byw ag MND

*Gofalu a MND: canllaw cyflym* - y fersiwn grynodedig o'n gwybodaeth ar gyfer gofalwyr  
*Diwedd Oes: canllaw i bobl â chlefyd niwronau echddygol* - ein gwybodaeth i'ch helpu i gynllunio ymlaen llaw ar gyfer eich gofal yn y dyfodol

Gallwch lawrlwytho y rhan fwyaf o'n cyhoeddiadau o'n gwefan yn:  
**[www.mndassociation.org/publications](http://www.mndassociation.org/publications)** neu archebwch mewn print gan linell gymorth  
MND Connect, a all ddarparu mwy o wybodaeth a chefnogaeth.

Gall MND Connect hefyd helpu i ddod o hyd i wasanaethau a darparwyr allanol, a'ch  
cyflwyno i'n gwasanaethau fel maent ar gael, gan gynnwys eich cangen leol, grŵp,  
ymwelydd y Gymdeithas neu ymgynghorydd datblygu gofal rhanbarthol.

MND Connect  
Ffôn: 0808 802 6262  
E-bost: [mndconnect@mndassociation.org](mailto:mndconnect@mndassociation.org)  
MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Gwefan a fforwm ar-lein MND Association  
Gwefan: **[www.mndassociation.org](http://www.mndassociation.org)**  
Fforwm ar-lein: **<http://forum.mndassociation.org>** neu drwy'r wefan

## **Rydym yn croesawu eich barn**

Mae eich adborth yn bwysig iawn i ni, gan ei fod yn helpu i wella ein gwybodaeth ar gyfer  
budd pobl sy'n byw gyda MND a'r rhai sy'n gofalu amdanynt.  
Os hoffech chi roi adborth ar unrhyw un o'n taflenni gwybodaeth, gallwch gael mynediad i  
ffurflen ar-lein yn: **[www.surveymonkey.com/s/infosheets\\_1-25](http://www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25)**

Gallwch ofyn am fersiwn papur o'r ffurflen neu ddarparu adborth uniongyrchol drwy e-bost:  
**[infofeedback@mndassociation.org](mailto:infofeedback@mndassociation.org)**

Neu ysgrifennwch at:  
Information feedback, MND Association, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Adolygydd: 01/15  
Adolygiad nesaf: 01/18  
Fersiwn: 3