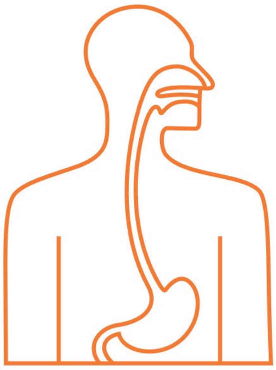
mnda
motor neurone disease association



7A

# Problemau llyncu

## Gwybodaeth i bobl sydd â, neu sy’n dod i gysylltiad â, chlefyd niwronau echddygol (MND)

Gyda Chlefyd Niwronau Echddygol (Motor Neurone Disease - MND), efallai y byddwch yn gweld newid yn y ffordd rydych yn llyncu. Efallai y byddwch hefyd yn cael trafferth rheoli eich poer a llai o allu i besychu.

Mae'r daflen wybodaeth hon yn edrych ar y problemau y gallech eu hwynebu a pham eu bod yn digwydd, ynghyd ag awgrymiadau ar yr hyn y gellir ei wneud i helpu. Rhoddir arweiniad hefyd i helpu gofalwyr i deimlo’n fwy hyderus os oes angen iddynt roi cymorth yn ystod pwl ysgafn neu ddifrifol o dagu.

Mae’n cynnwys yr adrannau canlynol:

**1. Sut mae MND yn effeithio ar y llwnc?**

**2. Sut gallaf reoli problemau gyda’r poer?**

**3. Sut gall uned sugno fod o gymorth?**

**4. Sut gallaf reoli pesychu?**

**5. Sut gallaf reoli tagu?**

**6. Sut mae cael gwybod mwy?**

---

Defnyddir y symbol hwn i dynnu sylw at gyhoeddiadau eraill gennym. I gael gafael ar y rhain, gweler *Rhagor o wybodaeth* ar ddiwedd y daflen hon.

Defnyddir y symbol hwn i dynnu sylw at ddyfyniadau gan bobl eraill sydd â, neu sy’n dod i gysylltiad â, MND.

Nodwch mai fersiwn wedi'i gyfieithu o'r wybodaeth wreiddiol yw hwn. Mae Cymdeithas MND yn defnyddio gwasanaethau cyfieithu safonol, ond ni all gymryd cyfrifoldeb am unrhyw wallau cyfieithu.

Gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am gyngor bob amser wrth wneud penderfyniadau am driniaeth a gofal. Mae'n bosibl y byddant yn gallu trefnu cyfieithydd i helpu mewn apwyntiadau.

Efallai y bydd modd cyfieithu gwybodaeth bellach, ond mae hyn yn wasanaeth cyfyngedig. Cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect am fanylion:

Ffôn: **0808 802 6262**

E-bost: **mndconnect@mndassociation.org**

# 1: Sut mae MND yn effeithio ar y llwnc?

Mae llyncu'n broses gymhleth, gyda rhan ohoni'n digwydd dan ein rheolaeth wirfoddol a rhan ohoni'n digwydd yn awtomatig. Mewn llwnc arferol, mae'r ên, y gwefusau a'r tafod yn cadw bwyd, hylifau a phoer yn y geg i'w cnoi ac i baratoi i'w llyncu. Yna, mae adwaith awtomatig yn symud y cynnwys i lawr i'r stumog.

Gall MND effeithio ar y nerfau sy'n cludo negeseuon i gyhyrau yn eich gên, gwefusau, gwddf, wyneb a'ch tafod, gan achosi i'r cyhyrau fynd yn wan. Gall hyn ei gwneud yn fwy anodd llyncu'n effeithiol a thrin poer yn eich ceg. 'Dysffagia' yw'r enw a roddir ar y problemau llyncu yma gan weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae gwendid yn y cyhyrau yma yn effeithio hefyd ar y ffordd rydych yn siarad.

I gael rhagor o wybodaeth am leferydd a chyfathrebu â MND, darllenwch:
Taflen wybodaeth 7C – *Cymorth gyda'r lleferydd a chyfathrebu*

Os oes gennych fath o MND o'r enw parlys bwlbaidd cynyddol, efallai y bydd problemau llyncu yn dechrau'n eithaf cynnar yn y clefyd. Gall y problemau hyn ddigwydd hefyd gyda mathau eraill o MND, ond yn hwyrach fel arfer.

## Beth yw'r arwyddion fod gennych broblemau llyncu?

Bydd rhai o'r arwyddion yn amlwg, ond rhai ddim mor amlwg. Efallai eich bod wedi addasu'n barod heb sylwi ac weithiau bydd teulu, ffrindiau neu eraill yn sylwi ar y newidiadau o'ch blaen.

Mae bod yn ymwybodol o'r arwyddion cyn gynted â phosib yn gallu eich helpu i reoli'r symptomau ac osgoi problemau mwy difrifol a allai ddatblygu, fel heintiau ar y frest. Mae'n bwysig iawn cael cyngor gan eich meddyg teulu a'ch therapydd iaith a lleferydd os ydych yn sylwi ar unrhyw broblemau wrth lyncu.

Efallai y byddwch yn gweld bod y ffordd rydych yn llyncu yn newid drwy gydol y dydd, gan wanhau'n raddol. Gall yr arwyddion cyffredinol sy'n gysylltiedig â phroblemau llyncu gynnwys:

- pesychu wrth yfed neu fwyta
- llyncu'n amlach er mwyn clirio bwyd, hylifau neu boer
- teimlo nad ydych yn gallu clirio'r geg neu'r gwddf
- gagio neu dagu ar fwyd, hylifau neu boer
- llais sy'n swnio'n wlyb neu'n fyrlymog
- angen mwy o amser neu ymdrech i gnoi neu lyncu
- bwyd neu hylif yn gollwng o'r geg
- glafoeri
- teimlo eich bod yn tagu
- teimlo bod bwyd neu feddyginiaeth yn 'sownd' yn y gwddf.

## Sut gallai problemau llyncu effeithio arnaf fi?

Gall problemau llyncu arwain at:

- lai o fwynhad wrth fwyta neu yfed
- cymryd mwy o amser i fwyta ac yfed
- embaras neu unigedd mewn sefyllfaoedd cymdeithasol sy'n cynnwys bwyta neu yfed
- colli pwysau
- dadhydradiad, sy'n gallu arwain at rwymedd, poer trwchus a gludiog a phroblemau eraill
- gorbryder, yn enwedig os ydych yn poeni am dagu
- heintiau ar y frest neu niwmonia allsugnad oherwydd bod bwyd neu ddiod yn mynd i'r ysgyfaint.

## Pa brofion a ddefnyddir i ddiagnosio problemau llyncu?

Gall eich therapydd lleferydd ac iaith drafod eich anawsterau llyncu er mwyn deall beth sy'n digwydd a pha effaith mae'n ei gael. Efallai y bydd yn archwilio eich ceg ac yn arsylwi arnoch yn cymryd cegaid bychan o fwyd neu ddiod. Gall hyn helpu i ganfod pa gyhyrau sydd wedi eu heffeithio. Os bydd angen, efallai y cewch eich cyfeirio am brofion pellach. Ymysg y rhain mae:

**Archwiliad Endosgopig Opteg Ffibr ar Lyncu (FEES):** Mae tiwb hyblyg bychan gyda golau ar y pen yn cael ei basio i gefn y gwddf drwy'r trwyn, i arsylwi bwyd a hylif wrth iddynt basio dros gefn y tafod.

**Fideofflworosgopeg (VF):** Mae'r sgan hwn yn defnyddio fideo i gofnodi bwyd a hylifau wrth ichi eu llyncu. Maent yn cael eu cymysgu â sylwedd sy'n gallu cael ei weld ar belydr-x. Mae hyn yn gymorth i ddangos y problemau llyncu, ac yn dangos a oes rhywbeth yn mynd i mewn i'r ysgyfaint.

## Sut gallaf reoli'r effaith emosiynol?

Gall unrhyw symptomau newydd, pryder a gofidiau cyffredinol wneud ichi boeni, ac efallai y bydd angen amser arnoch i addasu. Gall teimlo'n flinedig a dan straen olygu ei bod yn anoddach llyncu.

*"Mae'n bwnc anodd ei drafod – yn enwedig gyda ffrindiau neu gydweithwyr, oherwydd mae'n rhywbeth nad oes yr un ohonom eisiau meddwl amdano."*

Heb gymorth, gall problemau llyncu a gorbryder wneud ei gilydd yn waeth a throi'n gylch dieflig. Gyda chymorth eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol, mae'n bosibl fod yna ffyrdd o reoli a thrin y problemau. Gweler y pennawd yn nes ymlaen yr adran hon, *Pwy all helpu os oes gennyf broblemau llyncu?*

I gael rhagor o wybodaeth am ymdopi â'r heriau emosiynol sy'n gysylltiedig â MND, edrychwch ar ein canllawiau: *Cymorth emosiynol a seicolegol*.

Efallai mai da o beth fyddai cael sgyrsiau gonest gyda'r rhai sy'n agos ichi, yn enwedig os cymar, aelod o'r teulu neu ffrind yw eich prif ofalwr. Drwy gytuno ymlaen llaw ar y ffordd o ymdrin ag unrhyw sefyllfaoedd anodd, gellir lleihau unrhyw densiwn.

*"Rwy'n teimlo y gallai darllen a rhannu'r daflen wybodaeth hon gyda'u gofalwyr roi hyder i rywun sydd ag MND - mae unrhyw gamau i leihau'r teimladau o bryder yn rhywbeth cadarnhaol."*

Gall problemau llyncu fod yn fater sensitif iawn. I ddechrau, efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd derbyn fod yna broblem, ond mae'r arwyddion cynnar yn debygol o gynyddu. Efallai nad yw cael cyngor gan weithiwr proffesiynol perthnasol yn teimlo'n beth hawdd ar y dechrau, ond mae hyn yn hollbwysig i'ch helpu chi a'r rhai sy'n rhoi cymorth ichi.

## Pam mae perygl o haint ar y frest?

Adwaith naturiol y corff i atal unrhyw beth rhag mynd mewn i'r llwybr anadlu yw pesychu. Os yw'r cyhyrau sy'n rheoli'r broses lyncu wedi gwanhau ac nad yw eich peswch mor effeithiol, gallai bwyd neu hylifau fynd mewn i'r ysgyfaint. Allsugnad yw'r enw ar hyn. Os yw hyn yn digwydd heb adwaith, er enghraifft peswch neu gagio, yr enw yw 'allsugnad mud'.

Gall allsugnad neu allsugnad mud arwain at heintiau ar y frest neu fath o niwmonia o'r enw niwmonia allsugnad, oherwydd nad yw'n hawdd i'r ysgyfaint glirio bwyd neu ddiod nad oes mo'u heisiau. Holwch eich meddyg teulu a'ch therapydd iaith a lleferydd os ydych yn sylwi ar unrhyw broblemau gyda llyncu, neu os ydych yn cael heintiau ar y frest drosodd a throsodd.

## A oes angen brechiad y ffliw arnaf?

Rydym yn argymell eich bod yn cael brechiad y ffliw ymhob achos o MND, oherwydd bod yna risg. Gall ffliw arwain at afiechydon mwy difrifol gan gynnwys broncitis a niwmonia felly mae'n werth cael y brechiad. Bydd y brechiad ffliw yn eich amddiffyn am 12 mis ac fel arfer mae ar gael ddechrau mis Hydref bob blwyddyn. Efallai y byddwch yn gymwys i gael y brechiad os ydych yn gofalu am rywun sydd ag MND ac a allai fod mewn perygl os byddwch chi'n mynd yn sâl.

Mae brechiadau ar gael hefyd i'ch amddiffyn rhag heintiau niwmonia difrifol. Efallai y bydd angen ichi gael un brechiad sengl neu frechiadau bob pum mlynedd, gan ddibynnu ar eich iechyd a'ch oedran.

Cysylltwch â'ch meddygfa i drefnu apwyntiad i drafod brechiadau.

## Pwy all helpu os oes gennych broblemau llyncu?

Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd eich meddyg teulu'n eich cyfeirio at therapydd iaith a lleferydd. Bydd y therapydd yn gallu rhoi arweiniad ymarferol i chi, eich teulu a'ch gofalwyr ar ffyrdd o reoli llyncu ac unrhyw bryder y gallech fod yn ei deimlo. Mae'n debygol mai dyma pwy fydd eich cyswllt cyntaf ar gyfer problemau llyncu, a gall eich cyfeirio at weithwyr proffesiynol eraill pan fo angen.
Mae'r therapydd yn arbenigwr ar y ffordd y mae'r geg a'r gwddf yn gweithio, gan gynnwys technegau bwyta ac yfed yn ogystal â lleferydd a chyfathrebu. Gall ddysgu technegau i'ch helpu i lyncu mor ddiogel â phosibl. Yn dilyn asesiad llyncu, gall roi cyngor ar drwch bwyd a diod sy'n ddiogel i'w llyncu.

Oherwydd y gallai eich llwnc newid, bydd angen i'ch therapydd iaith a lleferydd eich gweld yn gyson. Gallant eich monitro a phenderfynu a yw'r technegau a ddefnyddir gennych i reoli'r broblem yn dal yn gweithio. Os ydych o'r farn fod eich anghenion wedi newid, gofynnwch am ailasesiad.

Efallai y byddwch yn cael cysylltiad â'r gweithwyr proffesiynol canlynol os ydych yn poeni am y llwnc, poer, pesychu neu dagu.

**Meddygon teulu:** fydd eich cyswllt cyntaf mae'n siŵr. Maent yn rhoi cyngor meddygol, yn rhoi meddyginiaethau a thriniaethau ar bresgripsiwn, a gallant eich cyfeirio at weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol eraill i roi cymorth neu therapi arbenigol ichi.

**Dietegwyr:** maent yn rhoi cyngor ar y bwydydd gorau er mwyn ichi gael digon o faeth. Yn ddelfrydol, byddant yn gweithio'n agos â'ch therapydd iaith a lleferydd.

**Nyrsys arbenigol:** maent yn helpu i fonitro a thrin symptomau, e.e. nyrsys resbiradol arbenigol i roi cymorth gyda'ch anadl a'ch pesychu.

**Fferyllwyr:** maent yn rhoi cyngor ar y mathau gorau o feddyginiaeth ar gyfer anghenion unigol, e.e. gellir darparu llawer o feddyginiaethau ar ffurf hylif, a gallai'r rheini fod yn haws i'w llyncu.

**Therapyddion galwedigaethol:** maent yn rhoi cyngor ar osgo ac offer i'ch helpu i barhau i fod yn annibynnol gyda bwyta ac yfed, cyn hired â phosibl.
Gallai hyn helpu i reoli problemau llyncu ac unrhyw wendidau a allai ddatblygu yn eich breichiau a'ch dwylo.

**Ffisiotherapyddion resbiradol:** maent yn rhoi cyngor i gadw cryfder y frest a'r cyhyrau resbiradol, ac i wella eich gallu i anadlu a phesychu. Gall hyn hefyd fod yn gymorth i glirio mwcws a fflem.

## Allaf fi wneud unrhywbeth?

Rydym yn argymell eich bod yn dilyn cyfarwyddyd eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol i'ch helpu i reoli unrhyw broblemau y gallech ddod ar eu traws. Fodd bynnag, gallai'r awgrymiadau hyn fod o gymorth hefyd:

- eisteddwch mor syth â phosibl wrth lyncu
- ceisiwch symud eich gên i lawr tuag at eich brest cyn llyncu, i leihau'r perygl fod poer, bwyd neu ddiod yn mynd i mewn i'r llwybr anadlu
- ewch ati i lyncu'n fwriadol nifer o weithiau os ydych yn cael trafferth clirio eich ceg
- gofynnwch i'ch therapydd iaith a lleferydd am declyn i'ch atgoffa i lyncu, sef rhywbeth i'ch ysgogi i lyncu'n amlach na'r arfer (gellir gwneud hyn gydag atgoffwr gweledol neu ddyfais sy'n gwneud sŵn)
- gofynnwch i'ch therapydd iaith a lleferydd neu eich therapydd galwedigaethol am offer eraill i helpu gyda bwyta ac yfed – er enghraifft, os yw'n anodd sugno, gall gwelltyn falf leihau'r ymdrech sydd ei angen drwy gadw'r hylif ar ben y gwelltyn (sylwch y gallai defnyddio unrhyw fath o welltyn gynyddu'r perygl o allsugnad os oes gennych broblemau llyncu)
- beth am gael eich prydau bwyd pan rydych yn teimlo'n llai blinedig, sy'n golygu bwyta mwy yn ystod y dydd yn hytrach na gyda'r nos.
- rhowch gynnig ar fwyd a diod o wahanol drwch, neu dewychu diodydd os oes angen, er mwyn gweld beth sydd fwyaf addas ichi - gall eich therapydd iaith a lleferydd roi cyngor ichi
- dewis byrbrydau llai, ond amlach, yn hytrach na phrydau mawr
- gofynnwch i'ch therapydd galwedigaethol am ategion pen os yw gwendid yn y gwddf yn achosi i'ch pen ostwng.

## Beth allaf fi ei wneud am broblemau bwyta ac yfed?

Os ydych yn cael problemau llyncu, mae'n bosibl y bydd amser bwyd yn adeg arbennig o rwystredig ichi. Nid yn unig y gallai gymryd mwy o amser i fwyta, ond efallai na fyddwch yn teimlo'n hyderus mwyach yn bwyta ac yn yfed rhai o'r bwyd a'r hylifau yr ydych chi'n eu mwynhau.

Gall eich therapydd iaith a lleferydd roi cyngor ichi ar ansawdd a thrwch bwyd a diodydd, i'ch helpu i barhau i lyncu'n ddiogel cyhyd â phosibl er mwyn sicrhau eich bod yn cael y calorïau angenrheidiol.

Yn ogystal â rhoi cyngor ar fwydydd addas, bydd eich deietegydd yn gallu eich cynghori ar ffyrdd o gael digon o galorïau i fodloni anghenion maeth eich corff, gan gynnwys diodydd uchel eu calorïau i ategu'r bwyd rydych yn ei gael a helpu i gadw eich pwysau (mae'r rhain ar gael ar bresgripsiwn, a bydd y deietegydd yn argymell hynny ichi o bosibl).

Er hynny, wrth i'r cyhyrau a ddefnyddir i lyncu wanhau, mae'n bosibl y cewch eich cynghori bod mwy o risg o allsugnad. Yn yr achosion hyn, efallai y bydd eich deietegydd yn trafod ffyrdd eraill o ddarparu'r maeth sydd ei angen ar eich corff.

Am syniadau am brydau bwyd haws eu llyncu, darllenwch:
*MND Association Recipe Collection: easy to swallow meals*

Mae rhai pobl sydd â MND yn dewis cael tiwb bwydo o'r enw tiwb PEG, RIG neu PIG. Gall hyn eich helpu i gael hylif a bwyd gwlyb wedi'i baratoi'n arbennig yn syth i'ch stumog, a hynny drwy diwb yn eich abdomen. Mae'r tiwb yr un faint â gwelltyn cul bychan, ac fel arfer mae'n cael ei osod dan anaesthetig lleol.

Mae colli pwysau'n ddifrifol cyn cael gosod tiwb bwydo yn gallu cynyddu'r risgiau yn ystod y driniaeth ac ar ei hôl, felly byddai'n well ystyried eich opsiynau'n gynnar cyn ichi fod wedi colli llawer iawn o bwysau. Gall eich therapydd iaith a lleferydd, nyrs maeth, deietegydd neu feddyg roi cyngor ichi.

I gael gwybod mwy am fwydo drwy diwb, darllenwch:
Taflen wybodaeth 7B – *Bwydo drwy diwb*

Gyda thiwb bwydo, gallwch barhau i fwyta a diod drwy'r geg os ydych yn dymuno ac os ydych yn teimlo ei bod yn ddiogel ichi wneud hynny. Fel arfer, gwneir hyn gyda chyngor eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol. Mae defnyddio dull cyfunol yn gallu eich helpu i deimlo'n llawn, a gallwch barhau i fwynhau gwahanol flasau.

I ddechrau, efallai y byddwch yn defnyddio eich tiwb bwydo yn ychwanegol at eich bwyd a'ch diod, ond gallwch gael eich holl faeth a hylifau drwy'r tiwb os oes angen.

Mae bwydo drwy diwb yn gallu helpu eich gofalwr i deimlo'n fwy hyderus eich bod yn cael digon o faeth a gall leihau'r straen i'r ddau ohonoch.

## 2: Sut gallaf reoli problemau gyda'r poer?

Gydag MND, efallai y byddwch yn gweld bod gennych broblemau gyda'ch poer. Nid cynhyrchu poer ychwanegol sy'n achosi hyn, ond yn hytrach methu â'i lyncu'n effeithiol, anadlu drwy'r geg neu ddadhydradiad.

Gall problemau gyda'r poer gynnwys:

- poer tenau, dyfrllyd yn hel yn y geg oherwydd nad yw'n cael ei glirio
- poer yn glafoeri o'r geg os nad ydych yn gallu cau eich gwefusau'n iawn

- anghyfforddus os yw'r poer yn hel yng nghefn y gwddf
- poer trwchus, gludiog sy'n anodd ei glirio o'r geg a'r gwddf (gall hyn ddigwydd os ydych yn ddadhydredig)
- dadhydradiad, os nad ydych yn cael hylifau yn lle'r rhai a gollir (gall yfed llai oherwydd problemau llyncu wneud hyn yn waeth).

## Sut i ymdopi â phoer tenau, dyfrllyd?

Weithiau, yr unig ffordd o glirio'r poer sy'n cronni ac yn gollwng o'r geg yw ei sychu gyda hances neu ei sychu i gynhwysydd bychan. Gallai hyn effeithio ar eich hyder yn gyhoeddus ac mewn digwyddiadau cymdeithasol.
Fodd bynnag, mae nifer o ddulliau i helpu felly gofynnwch i'ch tîm iechyd a gofal cymdeithasol am gyngor.

Os oes poer tenau'n cronni yn eich ceg, neu os ydych yn glafoeri, gellir trin hyn gyda meddyginiaethau ar bresgripsiwn. Gallai'r rhain gynnwys:

**Hyosin hydrobromid:** mae'n cael ei ddefnyddio fel arfer i drin anhwylder teithio, ond mae'n gallu achosi ceg sych hefyd, er y gallai achosi syrthni. Mae ar gael fel tabled, clwt croen a thrwy chwistrelliad.

**Hyosin butylbromid:** mae'n cael ei ddefnyddio fel arfer i drin crampiau yn y coluddyn, ond gall hefyd sychu'r geg. Mae'n llai tebygol o achosi syrthni na hyosin hydrobromid. Mae ar gael fel tabled, ond gellir ei roi drwy chwistrelliad hefyd.

**Atropin:** mae'n cael ei ddefnyddio fel arfer i sychu'r geg. Mae ar gael fel tabled neu, gydag argymhelliad meddygol, gellir rhoi diferion llygaid atropin o dan y tafod i roi esmwythâd dros dro wrth leihau poer tenau.

**Amitriptylin:** mae'n cael ei ddefnyddio fel arfer fel cyffur gwrth-iselder, ond gall hefyd sychu'r geg. Mae ar gael fel tabled neu fel toddiant i'r geg.

**Glycopyroniwm:** mae'n cael ei ddefnyddio fel arfer i drin gor-chwysu, ond gall hefyd sychu'r geg. Mae ar gael fel hylif, ond gellir hefyd ei roi drwy chwistrelliad.

**Botwlinwm tocsin:** enw arall arno yw Botox. Gellir ei ddefnyddio i reoli poer mewn achosion difrifol yn unig. Dim ond gan arbenigwr y gellir ei gael ac mae'n cael ei chwistrellu i'r chwarenau poerol. Gall un ddos bara hyd at dri mis. Er ei fod yn cael ei ystyried yn rhywbeth cymharol ddiogel, gall achosi sgil-effeithiau fel problemau llyncu a cheg ofnadwy o sych.

**Ymbelydriad:** gall hyn ffrwyno'r chwarennau poerol, a gallai fod yn ddefnyddiol os yw'r broblem yn ddifrifol.

Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu'r tîm iechyd a gofal cymdeithasol beth fyddai'n addas i chi. Efallai y bydd yn rhaid ichi roi cynnig ar wahanol feddyginiaethau i weld beth sydd fwyaf addas i chi.

Gweler adran 3 hefyd: *Sut gall uned sugno ar gyfer y geg fod o gymorth?*

## Sut i ymdopi â phoer tew neu geg sych?

Efallai y byddwch yn gweld fod gennych y gwrthwyneb i boer tenau, sef bod eich poer yn mynd yn dew ac yn ludiog.

Gall dadhydradiad, anadlu trwy'r trwyn ac anweddiad poer achosi i boer tew, mwcws a fflem gronni yn y geg ac yng nghefn y gwddf. Gall hyn deimlo'n anghyfforddus iawn. Hefyd, efallai y bydd eich ceg yn teimlo'n sych iawn. Mae heintiau ar y frest yn debygol o gynhyrchu mwy o fflem.

Gallai awgrymiadau ymarferol fod o gymorth:

- Yfwch ddigon o hylifau er mwyn helpu i atal dadhydradiad. Gall eich therapydd iaith a lleferydd roi cyngor i chi ar dechnegau yfed, tewychwyr neu ffyrdd gwahanol o gael hylifau os ydych yn cael problem gyda'ch llwnc.
- Gall loli rhew neu giwbiau rhew ar ffyn helpu i liniaru ceg sych os yw llyncu'n dal yn ddiogel gyda hylifau tenau.
- Efallai y byddai werth osgoi neu leihau faint rydych yn ei gymryd o gynnyrch llaeth a ffrwythau sitrws gan fod rhai pobl yn gweld bod y rhain yn gwneud poer a fflem yn fwy trwchus. Holwch eich deietegydd oherwydd gallai cymryd llai o gynnyrch llaeth arwain at golli pwysau.
- Beth am roi cynnig ar binafal a papaia oherwydd mae'r rhain yn cynnwys ensym sy'n helpu i dorri poer trwchus i lawr. Gall atchwanegion papin neu bromelin fod o gymorth hefyd.
- Gall anadlu stêm helpu i lacio a lleithio secretiadau trwchus.
- Gellir rhoi dŵr di-haint drwy nebiwlydd i helpu i lacio secretiadau'r frest. Mae nebiwlydd yn cynhyrchu tarth mân ar gyfer anadlu i'r ysgyfaint. Caiff ei ddefnyddio i roi meddyginiaethau fel arfer, a dim ond mewn ymgynghoriad â'ch meddyg neu eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol y dylid ei ddefnyddio.
- Gall gel neu chwistrell amnewid poer helpu i liniaru ceg sych ac atal bacteria sy'n achosi aroglau. Gall sipian dŵr yn rheolaidd liniaru ceg sych hefyd.
- Os yw'r geg yn sych iawn pan fyddwch yn cysgu – mae defnyddio olew olewydd da neu lond llwy o ghee (menyn gloyw) i iro'r geg yn gallu lliniaru am fwy o amser. Mae talu sylw i hylendid y geg yn bwysig rhwng yr adegau pryd y byddwch yn defnyddio'r dull yma.

Bydd anghenion a dewisiadau gwahanol gan bawb, ond efallai y byddwch hefyd yn gweld bod rhai bwydydd yn anoddach i'w bwyta neu'n annymunol os oes gennych broblemau gyda'r poer.

*"Dydi poer gludiog a brocoli ddim yn gyfuniad da i mi!"*

Gallai'r meddyginiaethau hyn ar bresgripsiwn fod yn dda:

**Carbosistein/Asetylsystein**: mae'n gweithio drwy dorri'r mwcws i'w wneud yn llai trwchus a gludiog, ac yn haws i'w besychu i fyny. Mae ar gael ar ffurf hylif neu bils, yn ogystal ag i'w anadlu mewn nebiwlydd.

**Beta-atalyddion:** maent yn cael eu defnyddio fel arfer i drin amrywiol gyflyrau gan gynnwys angina a phwyseddau gwaed uchel, ond gall hefyd deneuo mwcws yn y geg.

Gall meddyginiaethau pellach fod ar gael, yn arbennig os oes gennych broblemau gyda'r fflem. Holwch eich tîm gofal iechyd am arweiniad priodol ar feddyginiaeth.

# 3: Sut gall uned sugno fod o gymorth?

Mae sugno drwy'r geg yn golygu gosod tiwb sugno yn y geg i gael gwared ar boer, mwcws neu ddarnau bach o fwyd. Gallai fod yn addas os ydych yn methu clirio'ch ceg drwy lyncu.

Gan ddibynnu sut mae MND yn effeithio arnoch, efallai y gallwch ddefnyddio'r uned sugno eich hun, neu efallai y bydd angen cymorth arnoch gan ofalwr neu weithiwr gofal.

Efallai nad yw uned sugno yn addas i chi os oes gennych:

- unrhyw esgyrn wedi torri yn eich wyneb
- dannedd yn rhydd
- anhwylderau ceulo'r gwaed
- canser y gwddf neu'r geg
- broncosbasm difrifol – sy'n gallu digwydd mewn asthma, broncitis neu alergeddau
- gwichian – pan fo aer sy'n llifo i mewn neu allan o'r ysgyfaint yn gwneud sŵn anadlu ar draw uchel, a hynny wedi'i achosi gan lwybr anadlu cul neu gaeedig
- aflonyddwch neu orbryder.

## Sut mae cael uned sugno?

Dylai unedau sugno fod ar gael drwy eich meddyg teulu neu eich nyrs ardal. Mewn rhai ardaloedd, dim ond drwy rwydwaith neu ganolfan gofal MND y mae unedau sugno ar gael.

Os na allant gael uned, er enghraifft oherwydd prinder arian yn eich ardal, efallai y bydd modd benthyca un gan y Gymdeithas MND. Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu eich tîm iechyd a gofal cymdeithasol gysylltu â'r tîm Gwasanaethau Cynnal ar 01604 611802, neu anfonwch neges i: **support.services@mndassociation.org**

## Sut mae defnyddio uned sugno?

Dylai'r gweithwyr proffesiynol sy'n darparu'r uned roi hyfforddiant ichi ar ei ddefnyddio'n ddiogel. Efallai mai eich ffisiotherapydd resbiradol, eich therapydd iaith a lleferydd, nyrs neu aelod o'r tîm arbenigol MND fydd y person hwnnw. Os na roddwyd hyfforddiant, gofynnwch am hynny er mwyn gwneud yn siŵr eich bod yn defnyddio'r uned yn ddiogel.

Dylid dilyn y canllawiau hyn bob amser wrth ddefnyddio uned sugno:

- Dim ond yn y geg y dylid defnyddio uned sugno. Peidiwch â'i defnyddio ar gefn y gwddf, heibio i'r dannedd cefn neu ymhellach i mewn i'r geg nag y gallwch weld.
- Peidiwch â cheisio tynnu rhywbeth solet, bwyd na gwrthrych dieithr rydych wedi'i anadlu, oherwydd gallai hyn orfodi'r peth ymhellach i lawr y llwybr anadlu.
- Peidiwch â gorwedd yn wastad ar eich cefn. Gall eich ffisiotherapydd resbiradol neu eich nyrs roi cyngor ichi sut i ddal eich corff, ond os na allwch fod ar eich eistedd, dylech orwedd ar eich ochr.
- Peidiwch â throi'r deial yn rhy uchel. Dechreuwch ar osodiad isel a chynyddu'n araf os oes angen. Bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol priodol yn dweud wrthych pa osodiad yw'r gorau i'w ddefnyddio.
- Peidiwch â sugno yn y geg am fwy na 10 eiliad ar y tro.
- Er mwyn osgoi niwed, peidiwch â dod â'r blaen sugno i gysylltiad â'r geg na'r croen meddal y tu mewn i'r bochau. Holwch y gweithiwr proffesiynol a ddarparodd yr offer i chi sut i ddefnyddio'r blaen yn y rhannau cywir o'r geg.

## Sut mae gofalu am yr uned sugno?

Dylech bob amser ddilyn pob cyfarwyddyd a gawsoch gan y gwneuthurwr neu'r gweithiwr proffesiynol a roddodd yr uned ichi.  Gall y canllawiau hyn eich helpu hefyd i gynnal a chadw'r uned yn gywir:

- Dylech bob tro sugno mymryn o ddŵr oer, glân cyn ac ar ôl ei ddefnyddio. Mae'n bwysig cadw'r blaen sugno a'r tiwbiau mor lân â phosibl fel nad oes bacteria'n hel.
- Gwagiwch y canister fel y bo'r angen.
- Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr i lanhau'r offer ar ôl ei ddefnyddio.
- Dylid pweru'r batri'n rheolaidd gan ddilyn y cyfarwyddiadau.

Os oes gennych unrhyw ymholiadau am gynnal a chadw'r uned sugno, trowch at y llawlyfr cyfarwyddiadau neu cysylltwch â'r gwneuthurwr i gael rhagor o wybodaeth.

# 4: Sut gallaf reoli pesychu?

Os oes gennych wendid yn y cyhyrau neu os yw'r poer yn cronni, efallai y bydd teimladau'n newid yng nghefn y gwddf.  Gall hyn wneud ichi boeni y bydd pwl sydyn o besychu yn effeithio ar eich gallu i anadlu, ond mae'n bwysig cofio nad yw pyliau difrifol chwaith yn arwain at golli anadl yn sydyn.

Gall nifer fechan o bobl ag MND gael pyliau annisgwyl o besychu neu 'dagu' o ganlyniad i sbasm mewn cyhyrau stiff yn y gwddf, ond eto nid yw hyn yn arwain at golli anadl yn sydyn. Gall meddyginiaeth leihau'r effaith os yw hyn yn digwydd, a gellir ei roi ichi ar bresgripsiwn yn y *Pecyn Rhag Ofn*. Gweler y pennawd nesaf i gael rhagor o wybodaeth am y pecyn.

Pan fydd llid ar y tiwbiau sy'n arwain i'r ysgyfaint, byddwch yn pesychu fel adwaith naturiol i glirio'r llwybrau anadlu.  Os oes gennych wendid ar y cyhyrau resbiradol, efallai na fyddwch yn gallu pesychu mor rymus ag o'r blaen.

Gall hyn olygu bod angen ichi besychu mwy i glirio'r llid. Ond os nad yw eich pesychiad yn ddigon cryf i glirio'r llid, efallai y bydd mwy o risg o haint ar y frest. Gall eich therapydd iaith a lleferydd a ffisiotherapydd resbiradol eich helpu i reoli hyn drwy'r canlynol:

**Technegau anadlu:** fel pentyrru anadl (sy'n gosod aer ychwanegol ar ben yr aer sydd yn yr ysgyfaint yn barod) er mwyn ychwanegu mwy o nerth i'ch pesychiad.

**Peiriant i'ch helpu i besychu:** sy'n cael ei ddefnyddio gyda masg i'r wyneb ac yn aml yn cael ei alw'n 'beiriant help i besychu'. Mae'n ysgogi pesychiad naturiol, a gallai helpu i leihau'r perygl o heintiadau resbiradol sy'n dod yn ôl o hyd. Mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd addasu i hyn, ond mae'n gallu bod yn fuddiol. Mae fel arfer yn hawdd ymgyfarwyddo â'r dechneg yn ystod cyfnodau cynnar yr anhawster. Caiff y peiriant ei osod a'i fonitro gan ffisiotherapydd resbiradol.

Mae darparu neu fenthyca peiriannau 'help i besychu' yn amrywio o ranbarth i ranbarth, ac weithiau gall fod yn anodd cynnal a chadw a rhoi serfis iddynt. Os ydych yn cael unrhyw drafferth cael gafael ar un, neu wrth ei gynnal a'i gadw, cysylltwch â'n llinell gymorth, MND Connect, i'n helpu i fonitro'r problemau hyn. Gweler *Rhagor o wybodaeth* yn adran 6: *Sut mae cael gwybod mwy?* i gael y manylion cyswllt.

## Beth yw'r Pecyn Rhag Ofn ar gyfer MND?

Blwch bychan yw'r Pecyn Rhag Ofn ar gyfer MND (Just in Case Kit) i gadw meddyginiaethau i liniaru unrhyw deimladau o ddiffyg anadl a phanig, gan gynnwys rhai o ganlyniad i besychu a thagu.

Mae'r pecyn yn cynnwys gwybodaeth, a meddyginiaeth ar bresgripsiwn i'w roi gan eich gofalwr mewn rhai amgylchiadau. Mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth a meddyginiaeth ychwanegol i'w defnyddio gan weithwyr iechyd proffesiynol er mwyn iddynt allu cymryd camau priodol ar unwaith os ydynt yn cael eu galw ar frys.

Mae'r bocs gwag yn cael ei ddarparu'n uniongyrchol i'ch meddyg teulu, a hynny'n rhad ac am ddim. Gallant roi presgripsiwn ar gyfer y meddyginiaethau angenrheidiol a rhoi'r pecyn cyflawn i chi ei gadw gartref.

Ceir cyngor a chyfarwyddiadau i'r gofalwr y tu mewn i'r pecyn, ond dylech chi a'ch gofalwr gael canllawiau ychwanegol pan roddir y pecyn, fel arfer gan eich nyrs gymunedol neu eich meddyg teulu. Y rheswm am hyn yw bod y meddyginiaethau wedi cael eu rhoi yn ôl eich anghenion unigol chi. Os nad ydych wedi cael esboniad o'r hyn sydd yn y pecyn, gofynnwch am eglurhad.

Er na fydd angen i'r rhan fwyaf o bobl fyth ddefnyddio'r meddyginiaethau sydd yn y bocs, mae cael y rhain gerllaw yn gallu rhoi hyder a sicrwydd ichi. Gofynnwch i'ch meddyg teulu am y pecyn os ydych yn teimlo y byddai o fudd. Gall ef neu hi gysylltu ag MND Connect i archebu pecyn ar eich cyfer. Gweler *Rhagor o wybodaeth* yn adran 6: *Sut mae cael gwybod mwy?* i gael y manylion cyswyllt.

### Beth allaf i ei wneud am besychu wrth fwyta?

Pan fo'r cyhyrau sy'n rhan o'r broses llyncu wedi'u heffeithio efallai y byddwch yn gweld eich bod yn pesychu mwy wrth fwyta ac yfed. Yn yr achos hwn, cynghorir chi i gael cyngor gan eich therapydd lleferydd ac iaith a'ch deietegydd.

Byddan nhw'n eich cynghori ar y technegau gorau, fel:

- cnoi yn fwy trylwyr fel bod bwyd yn cael ei gymysgu'n dda â phoer er mwyn ei wneud yn haws i'w lyncu
- defnyddio bwyd o wahanol drwch, neu dewychu hylifau tenau i'w gwneud yn haws i'w llyncu'n ddiogel (mae rhai tewychyddion ar gael ar bresgripsiwn).

## 5: Sut gallaf reoli tagu?

Mae tagu'n digwydd pan fydd rhywbeth dieithr, fel bwyd neu hylif, yn rhwystro'r llwybr anadlu. Gall hyn beri dychryn, ond mae fel arfer yn clirio heb fod angen rhagor o gymorth.

Gall pesychu a thagu wrth fwyta ddigwydd i unrhyw un, nid pobl ag anawsterau llyncu yn unig. Os yw eich cyhyrau llyncu wedi gwanhau, rydych mewn mymryn mwy o berygl.

Mae'r rhan fwyaf o achosion yn eithaf bychan o ran natur, ond mae yna berygl y gallai tagu ddod yn argyfwng sydd angen cymorth cyntaf ar frys. Gweler y pennawd nesaf *Arweiniad i'ch gofalwr ynglŷn â thagu.* Mae'n bwysig cael cyngor gan eich therapydd iaith a lleferydd am hyn er mwyn atal a rheoli achosion o'r fath. Mae hefyd yn bwysig i'r bobl o'ch cwmpas wybod beth i'w wneud os byddwch, er yn annhebygol, yn cael pwl difrifol o dagu.

Mae trin tagu ymysg pobl sydd ag MND yr union yr un fath â thrin tagu ymysg unrhyw oedolyn arall. Er mwyn lleihau'r pryder ynglŷn â thagu, mae'n dda gwybod ymlaen llaw sut i ddelio â sefyllfaoedd a allai godi.

Mae'n bwysig adnabod y gwahaniaeth rhwng tagu ysgafn a thagu difrifol:

**Tagu ysgafn neu rannol:** mae hyn yn digwydd pan fo'r llwybr anadlu wedi'i rwystro'n rhannol. Gallai hyn ddigwydd drwy gymryd bwyd neu hylif, neu drwy geisio cael gwared ar secretiadau sy'n dod i fyny o'r ysgyfaint. Mae'r tagu'n ysgafn os yw'r person yn gallu:

- ateb cwestiwn neu wneud sŵn (pan nad yw'r MND wedi effeithio'n ddifrifol ar y lleferydd).
- pesychu ac anadlu.

**Tagu difrifol:** bydd y person yn methu siarad na gwneud sŵn. Os yw'r person yn methu siarad oherwydd MND, efallai y bydd yn gallu ymateb drwy nodio neu ysgwyd ei ben, neu drwy ystumio. Os yw'n methu â gwneud hyn, bydd yna arwyddion eraill fod y tagu'n ddifrifol. Os yw'r llwybr anadlu wedi'i rwystro'n llwyr, efallai na fydd ond yn gallu gwneud sŵn gwichian bach, a bydd unrhyw ymgais i besychu yn un fud oherwydd bydd yn methu ag anadlu i mewn nac allan. **Mae tagu difrifol yn argyfwng, a rhaid cymryd camau ar unwaith.** Edrychwch ar y dudalen nesaf i gael rhagor o wybodaeth.

## Arweiniad i'ch gofalwr ynglŷn â thagu

Boed eich prif ofalwr yn gymar, aelod o'r teulu neu'n ffrind, neu os ydych yn cael cymorth gan ofalwr cyflogedig, efallai y byddwch am rannu'r wybodaeth hon gyda'r rhai sy'n rhoi cymorth ichi pan fyddwch yn bwyta ac yn yfed. Gallai helpu i roi sicrwydd i chi a'ch gofalwr am unrhyw achos o dagu.

Mae'n bwysig teimlo'n llai pryderus â mwy o reolaeth oherwydd gall panig wneud y sefyllfa'n waeth. Gweler y pennawd cynharach, *Beth sydd yn y Pecyn Rhag Ofn ar gyfer MND?*

> *"Mae'n bwysig peidio â chynhyrfu…rhaid i'r person sy'n gofalu a'r person sydd ag MND ymddiried yng ngallu'r naill a'r llall."*

Canllawiau yn unig yw'r canlynol, ac ni ddylid ystyried eu bod yn cymryd lle cyngor clinigol ar dagu. Os oes gennych unrhyw broblemau o ran llyncu, pesychu neu dagu, holwch therapydd iaith a lleferydd a deietegydd. Efallai y byddwch yn cael budd o drafod hyn â ffisiotherapydd sydd â phrofiad o gyflyrau niwrolegol.

## Rhoi cymorth i rywun sydd â thagu ysgafn neu rannol

Os yw'r person yn dal yn gallu pesychu, anadlu neu wneud sŵn, yna 'tagu ysgafn neu rannol' yw hyn. Yn y sefyllfa hon, gall glirio'r rhwystrad ei hun fel arfer. Dylech eu hannog i barhau i besychu hyd nes bydd y llwybr anadlu'n glir a'r teimlad yn cilio.

Gall tagu ysgafn achosi gofid mawr i'r person a'r sawl o'i gwmpas, ond gydag amynedd ac amser bydd y rhwystr yn clirio yn y diwedd.

**RHYBUDD:** Gyda thagu ysgafn neu rannol, peidiwch â tharo'r person ar ei gefn oherwydd gallai anadlu'n ddwfn gan orfodi'r bwyd neu'r hylif ymhellach i lawr y llwybr anadlu.

> *"Mi wnes i weld bod rhoi coflaid o'r ochr i gysuro tra'r oedd y person ag MND yn eistedd, a dweud "Mae popeth yn mynd i fod yn iawn", yn llacio ac yn eu helpu i ymlacio, gan helpu i glirio'r tagu.....roedd rhoi'r cysur hwn yn helpu i leihau'r pryder."*

Os bydd y person yn colli'r gallu i besychu'n effeithiol unrhyw bryd, gallai hyn droi'n bwl o dagu difrifol. Gweler y pennawd nesaf, *Rhoi cymorth i rywun sydd â thagu difrifol.*

## Rhoi cymorth i rywun sydd â thagu difrifol

Os yw'r person yn methu pesychu, siarad na gwneud sŵn heblaw sŵn gwichian bach o bosibl, mae hyn yn achos o dagu difrifol.

**RHYBUDD: Mae hyn yn argyfwng, ac mae angen cymryd camau ar unwaith.**

Yn yr achos hwn, dylech:

- sefyll ychydig y tu ôl i'r person ar un ochr (os ydych yn llaw dde dylech sefyll i'r chwith, os ydych yn llaw chwith dylech sefyll i'r dde)
- cefnogi ei frest gydag un llaw a phwyso’r person ymlaen er mwyn i’r rhwystr ddod allan o’i geg yn hytrach na mynd yn is i lawr
- rhoi hyd at bum ergyd galed rhwng llafnau'r ysgwydd gyda sawdl eich llaw (mae’r sawdl rhwng cledr eich llawn a’ch arddwrn)
- stopio ar ôl pob ergyd i weld a yw'r rhwystr wedi dod yn rhydd.

Os yw pum ergyd i'r cefn yn methu â chlirio’r rhwystr, rhowch bum gwth abdomenol: fel hyn:

- sefyll y tu ôl i'r person sy’n tagu. Os yw ar gadair neu gadair olwyn, efallai y bydd angen i chi osod eich hun y tu ôl i'r gadair. Os yw’r gadair yn rhy fawr i’w chynnwys, gosodwch eich hun ar un ochr a dilynwch y camau mor agos â phosibl.
- gosod eich breichiau o amgylch eu canol a’r plygu ymhell drosodd
- cau eich dwrn a’i osod yn syth uwchben bogail y person (ei fotwm bol)
- gosod eich llaw arall ar ei ben a gwthio'r ddwy law am yn ôl i’w stumog gyda symudiad caled am i fyny
- gwneud hyn eto bum gwaith hyd nes mae’r rhwystr yn dod o’i geg
- stopio ar ôl pob gwth i weld a yw’r rhwystr wedi clirio
- os yw’r rhwystr yn dal yn sownd, dylech barhau gydag ergyd ar y cefn a gwth abdomenol am yn ail.

Os yw llwybr anadlu'r person yn dal wedi’i rwystro ar ôl tair cyfres o ergydion cefn a gwthiadau abdomenol, dylech:

- ffonio 999 neu gael rhywun arall i wneud hynny a gofyn am ambiwlans ar unwaith
- parhau gyda’r gyfres o ergydion cefn a gwthiadau abdomenol hyd nes i gymorth gyrraedd.

Os ydych wedi gorfod rhoi gwthiadau abdomenol, dylai'r person fynd i’r ysbyty wedyn.

## Beth os byddaf yn mynd yn anymwybodol?

Os byddwch yn mynd yn anymwybodol, byddai ymgais ar adfywiad cardiopwlmonari (CPR) yn cael ei gynnal fel arfer, oni bai eich bod wedi cytuno’n flaenorol nad ydych yn dymuno hynny ac nad dyma’r peth gorau i chi yn feddygol.

Gall CPR achosi anaf, a dylai eich gofalwr gael ei hyfforddi cyn rhoi cynnig ar hynny. Gweler gwefan y GIG yn: **www.nhs.uk/Conditions/Accidents-and-first-aid**

Os nad ydych yn dymuno cael ymgais i'ch adfywio, gallwch ysgrifennu eich penderfyniadau i wrthod neu roi'r gorau i driniaethau penodol ar ffurflen o'r enw ADRT (Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth). Dim ond yng Nghymru a Lloegr y mae'n rhwymo mewn cyfraith ond gellir ei defnyddio yng Ngogledd Iwerddon fel arweiniad i weithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

I gael rhagor o wybodaeth am ADRT, darllenwch:
Taflen wybodaeth 14A - *Penderfyniad Ymlaen Llaw i Wrthod Triniaeth (ADRT)*

Rhowch wybod i bawb sy'n cyfrannu at eich gofal am eich ADRT ac am unrhyw ddogfennau gofal eraill. Mae hyn yn cynnwys eich meddyg teulu ac unrhyw arbenigwyr.

Rhowch gopi o'ch ADRT i'ch meddyg teulu i'w roi yn eich cofnodion meddygol a gofynnwch sut mae systemau lleol yn gweithio. Er enghraifft, bydd rhai gwasanaethau ambiwlans yn cadw copïau o ffurflenni ADRT neu ganllawiau gofal ar gyfer pobl sydd â chlefydau sy'n byrhau bywyd, fel MND.

Pryd bynnag y gallant, bydd parafeddygon ac ymatebwyr brys eraill yn ystyried eich hanes meddygol, ond mae'n bosib na fyddant yn gallu cael gafael ar eich cofnodion mewn argyfwng. Os na fyddant yn gweld ffurflen ADRT ddilys, efallai y bydd rhaid iddynt wneud penderfyniad clinigol cyflym ynglŷn â pha driniaeth i'w rhoi.

# 6: Sut mae cael gwybod mwy?

## Sefydliadau defnyddiol

Nid ydym o reidrwydd yn cefnogi'r sefydliadau canlynol, ond rydym wedi eu cynnwys i'ch helpu i ddechrau chwilio am ragor o wybodaeth. Mae'r manylion cyswllt yn gywir ar adeg argraffu, ond efallai y byddant yn newid rhwng fersiynau. Os ydych angen cymorth i ddod o hyd i gorff, cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect (gweler *Rhagor o wybodaeth* ar ddiwedd y daflen hon am fanylion).

### BDA – Cymdeithas Deietegwyr y Deyrnas Unedig

Corff sy'n cynrychioli deietegwyr ac yn rhoi cyngor i'r rhai sy'n gweithio ym maes maeth ynglŷn â'r ffordd y maent yn gweithio.

Cyfeiriad: 3rd Floor, Interchange Place, 151-165 Edmund Street, Birmingham B3 2TA
Ffôn: 0121 2008080
E-bost: info@bda.uk.com
Gwefan: **www.bda.uk.com**

### Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol

Y corff proffesiynol ar gyfer holl staff therapi galwedigaethol yn y Deyrnas Unedig, gyda gwybodaeth ar ddod o hyd i therapydd galwedigaethol.

Cyfeiriad: 106-114 Borough High Street, Southwark, Llundain SE1 1LB
Ffôn: 020 3141 4600
E-bost: membership@rcot.co.uk
Gwefan: **www.rcot.co.uk**

## CSP - Y Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi

Corff proffesiynol sy'n gweithio i sicrhau a hyrwyddo rhagoriaeth ym maes ffisiotherapi. Mae ganddynt beiriant chwilio i'ch helpu i ddod o hyd i ffisiotherapydd lleol.

Cyfeiriad: 14 Bedford Row, Llundain, WC1R 4ED
Ffôn: 020 7306 6666
E-bost: drwy dudalen gyswllt y wefan
Gwefan: **www.csp.org.uk**

## HCPC - Cyngor y Proffesiynau Iechyd a Gofal

Corff rheoleiddio sy'n cadw cofrestr o weithwyr iechyd proffesiynol sy'n cyrraedd eu safonau ymarfer.
Cyfeiriad: Park House, 184 Kennington Park Road, Llundain, SE11 4BU
Ffôn: 0300 500 6184
Gwefan: **www.hpc-uk.org**

## MND Yr Alban

Maent wedi cyhoeddi taflen o'r enw *Getting the Best from Physiotherapy*.

Cyfeiriad: 2nd Floor, City View, 6 Eagle Street, Glasgow G4 9XA
Ffôn: 0141 332 3903
E-bost: info@mndscotland.org.uk
Gwefan: **www.mndscotland.org.uk**

## Gwefan y GIG

Gwybodaeth ar-lein i'ch helpu i wneud dewisiadau doeth am iechyd.

Ffôn: 111
E-bost: drwy dudalen gyswllt y wefan
Gwefan: **http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/default.aspx?locale=cy**

## Galw Iechyd Cymru

Cyngor a gwybodaeth ar iechyd.

Ffôn: 111
Gwefan: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk//?locale=cy**

## GIG Gogledd Iwerddon

Gwybodaeth am wasanaethau'r GIG yng Ngogledd Iwerddon. Gwasanaeth ar-lein yw hwn.

E-bost: drwy dudalen gyswllt y wefan
Gwefan: **www.hscni.net**

## Coleg Brenhinol y Therapyddion Iaith a Lleferydd

Y prif gorff proffesiynol i therapyddion iaith a lleferydd, a all eich cynorthwyo i gysylltu â therapyddion cymwys.

Cyfeiriad: 2 Falcon Road, Llundain SE1 1NX
Ffôn: 020 7378 1200
E-bost: drwy dudalen gyswllt y wefan
Gwefan: **www.rcslt.org**

## Cyfeiriadau

Mae'r cyfeiriadau a ddefnyddir i gefnogi'r wybodaeth hon ar gael drwy wneud cais i:

e-bost: **infofeedback@mndassociation.org**

neu ysgrifennwch at: Information feedback, MND Association, Francis Crick House,
6 Summerhouse Rd, Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

## Diolchiadau

Diolch o galon i'r unigolion canlynol am eu harweiniad arbenigol i'r daflen wybodaeth hon:

Dr Emma Husbands, Meddyg Ymgynghorol - Meddygaeth Liniarol, Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Ysbytai Swydd Gaerloyw

Nina Squires, Therapydd Iaith a Lleferydd, Ymddiriedolaeth Ysbytai Prifysgol Nottingham

## Rhagor o wybodaeth

Efallai y bydd rhai o'n taflenni gwybodaeth eraill yn ddefnyddiol mewn perthynas â'r daflen hon:

7B – *Bwydo drwy diwb*

8A – *Cefnogaeth ar gyfer problemau anadlu*

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

6A – *Ffisiotherapi*

Rydym hefyd yn cynhyrchu'r cyhoeddiadau yma:

*Living with motor neurone disease* – ein harweiniad i MND a sut i reoli ei effaith,
gan gynnwys arweiniad ar fwyta ac yfed, a lleferydd a chyfathrebu

*MND Recipe Collection: easy to swallow meals*

*Caring and MND: support for you* – gwybodaeth gynhwysfawr i aelodau o'r teulu sy'n gofalu am rywun
sy'n byw ag MND

*Caring and MND: quick guide* – y fersiwn gryno o'n gwybodaeth i ofalwyr

Gallwch lawrlwytho'r rhan fwyaf o'n cyhoeddiadau oddi ar ein gwefan yn: **www.mndassociation.org/publications** neu archebwch rai wedi'u hargraffu gan y tîm yn MND Connect, a allai roi rhagor o wybodaeth a chymorth:

**MND Connect**
Ffôn: **0808 802 6262**
E-bost: **mndconnect@mndassociation.org**
MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

**Fforwm ar-lein a gwefan y Gymdeithas MND**
Gwefan: **www.mndassociation.org**
Fforwm ar-lein: **https://forum.mndassociation.org/** neu drwy'r wefan

## Rydym yn croesawu eich barn

Byddem yn hoffi cael gwybod eich barn ynglŷn â beth ydyn ni'n ei wneud yn dda a sut gallwn ni wella ein gwybodaeth i bobl sydd ag MND neu glefyd Kennedy neu sy'n cael eu heffeithio gan un ohonynt. Mae'n bosib y caiff eich sylwadau dienw eu defnyddio hefyd i helpu i godi ymwybyddiaeth ac i gael dylanwad drwy ein hadnoddau, ein hymgyrchoedd a'n ceisiadau am arian.

I roi adborth ar unrhyw un o'n taflenni gwybodaeth, gallwch fynd i'n fforwm ar-lein yn:
**www.surveymonkey.com/s/infosheets_1-25**

Gallwch gael fersiwn papur o'r ffurflen, neu roi adborth drwy neges e-bost:
**infofeedback@mndassociation.org**

Neu ysgrifennwch at:
Information feedback, MND Association, Francis Crick House, 6 Summerhouse Rd, Moulton Park Industrial Estate, Moulton Park, Northampton NN3 6BJ

Wedi'i greu: 09/20
Adolygiad nesaf: 09/23
Fersiwn: 1

Rhif Elusen Gofrestredig 294354
Rhif Cwmni Cyfyngedig trwy Warant 2007023
© MND Association 2020