

# Gwneud synnwyr o MS

— Canllaw i bobl sydd newydd gael  
diagnosis o MS



# Sut y gallwn ni helpu



## Cyhoeddiadau

Archebwch gopïau papur neu ddigidol am ddim [mstrust.org.uk/shop](http://mstrust.org.uk/shop) neu 01462 476700



## Llinell gymorth

Wrthi'n eich helpu i ganfod y wybodaeth mae arnoch ei angen am MS  
0800 032 3839  
[helpline@mstrust.org.uk](mailto:helpline@mstrust.org.uk)



## Gwefan

Darllenwch ragor am MS ar [mstrust.org.uk](http://mstrust.org.uk)



## e-lythyr newyddion

Dysgwch y newyddion diweddaraf am MS [mstrust.org.uk/in-touch](http://mstrust.org.uk/in-touch)



Am ragor o wybodaeth a chymorth ynghylch MS ewch at [mstrust.org.uk/information-support](http://mstrust.org.uk/information-support)

# Cynnwys

Cyflwyniad	4
1. Beth yw MS?	7
2. Beth sy'n digwydd ar ôl y diagnosis?	18
3. Gwneud y mwyaf o apwyntiadau	28
4. Byw'n dda gydag MS	39

# Gwneud synnwyr o MS

Mae'n bwysig dod o hyd i wybodaeth dda a dibynadwy y gallwch ymddiried ynddi, yn enwedig os ydych newydd gael diagnosis o MS.

Gall dysgu am MS eich helpu i gymryd rheolaeth a theimlo'n fwy diogel ar adegau a all fod yn ansicr. Nod adnodd Gwneud Synnwyr o MS yw ateb y cwestiynau mwyaf cyffredin sy'n cael eu gofyn wedi diagnosis. Gallwch gymryd eich amser a chasglu gwybodaeth ar eich cyflymder eich hunan, efallai trwy gychwyn gyda'r pynciau sydd bwysicaf i chi.

Mae'r llyfr hwn yn rhan o'r adnodd Gwneud Synnwyr o MS. Mae'n rhoi trosolwg o'r pynciau y mae pobl sy'n byw gyda sglerosis ymledol (MS) wedi dweud wrthym sydd fwyaf buddiol i'r rhai sy'n newydd i MS. Mae'n cynnwys gwybodaeth am y pynciau allweddol hyn:

- **Beth yw MS?** – trosolwg o'r hyn y mae MS yn ei olygu, pam ei fod yn digwydd a beth yw'r symptomau.
- **Beth sy'n digwydd ar ôl y diagnosis?** – mae'n edrych ar sut y gallech deimlo wedi'r diagnosis, wrth bwy mae'n rhaid i chi ddweud a lle i gael cymorth.
- **Gwneud y mwyaf o apwyntiadau** – mae'n edrych ar sut i gael y gorau allan o apwyntiadau gyda gweithwyr iechedd proffesiynol, cwestiynau y gallech eu gofyn a syniadau a allai eich helpu i baratoi am apwyntiadau.



- **Byw'n dda gydag MS** – gwybodaeth ymarferol am fyw'n dda gydag MS gan gynnwys deiet a dull o fyw, ymarfer a lludded, straen ac ymlacio, a rheoli symptomau.

Ar ddiwedd pob adran byddwn yn eich cyfeirio at fan lle gallwch gael rhagor o wybodaeth petaech am edrych i mewn yn ddyfnach i bwnc penodol. Efallai na fydd rhai pynciau fyth yn berthnasol i chi.

Fel rhan o'r adnodd Gwneud Synnwyr o MS gallwch hefyd ofyn am daflenni gyda gwybodaeth bellach am y pynciau canlynol:

- **MS a'ch teimladau** – sy'n ateb y cwestiynau mwyaf cyffredin am ymatebion emosiynol i ddiagnosis o MS.
- **Mae dweud wrth bobl am eich MS** – yn edrych at sut i ddweud wrth bartneriaid, cyfeillion, teulu a chydweithwyr am eich MS.

# 1. Beth yw MS?

- **Mae MS ar rywun rydw i'n adnabod** – bwriad y daflen wybodaeth hon yw cefnogi pobl sydd ag aelod o'r teulu, cyfaill neu gydweithiwr a gafodd ddiagnosis o MS; mae'n rhoi trosolwg o beth yw MS, sut beth yw cael diagnosis a byw gydag MS.
- **MS atglafychol-ysbeidiol** – sy'n esbonio beth mae'n ei olygu i gael diagnosis o ail byliau a gwellhad dros dro o MS.
- **MS cynyddol** – sy'n edrych ar beth mae'n olygu i gael diagnosos o fath cynyddol o MS.
- **Trin symptomau MS** – cyflwyniad i'r ystod o driniaethau sydd ar gael i reoli symptomau MS.
- **Therapiau lliniaru'r clefyd** – sy'n ateb y cwestiynau mwyaf cyffredin am therapïau lliniaru'r clefyd.

Yn MS Trust, ydym yn cynhyrchu ystod eang o wybodaeth i bobl sy'n byw gydag MS.

Pan fyddwch yn barod am ragor o wybodaeth, chwiliwch yn ein A-Y, llawrlwythwch un o'n cyhoeddiadau neu dewch i gysylltiad â ni ac fe allwn ehostio neu bostio cyhoeddiad atoch.



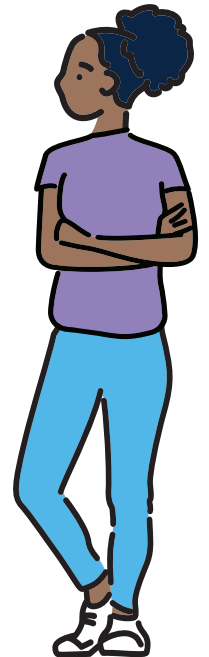
Mae Tîm ein Llinell Gymorth ar gael i chi pan fydd pethau'n anodd. Gallant roi gwybodaeth i chi neu eich cyfeirio at ffynonellau eraill o gymorth. Gallwch eu ffonio ar **0800 032 3839** neu e-bostio **helpline@mstrust.org.uk**.

Os ydych newydd gael diagnosis o sglerosis ymledol, mae'n debygol y bydd gennych lawer o gwestiynau am y cyflwr a'r hyn y gallai ei olygu i chi. Yma, byddwn yn ateb rhai o'r cwestiynau mwyaf cyffredin a ofynnir ar ol cael diagnosis.

Mae sglerosis ymledol ('multiple sclerosis') yn gyflwr sy'n achosi difrod i'ch ymenydd a madruddyn y cefn (y system nerfol ganolog). Ystyr 'sglerosis' yw creithio ac y mae'n cyfeirio at y niwed i'ch nerfau a achosir gan MS. Mae 'ymledol' yn cael ei ychwanegu gan y gall hyn ddigwydd mewn mwy nag un lle.

## Pa mor gyffredin yw MS?

- Amcangyfrifir bod dros 150,000 o bobl yn y DU ag MS, sef rhyw un ym mhob 500.
- Bob wythnos, mae bron i 135 o bobl yn derbyn diagnosis.
- Mae bron deirgwaith yn fwy cyffredin mewn menywod nag mewn dynion.
- Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael diagnosis yn eu 20au a'u 30au ond gall daro pobl iau a hŷn.
- Nid yw MS yn heintus felly ni allwch ei ddal na'i basio ymlaen i bobl eraill.





## Beth sy'n digwydd yn fy nghorff?

Eich system imiwnedd yw system amddiffyn naturiol eich corff sy'n helpu'ch corff i ymladd yn erbyn heintiadau.

Mae eich system nerfol ganolog yn cynnwys celloedd nerfau sy'n prosesu gwybodaeth ac yn cyfleu negeseuon yn ôl ac ymlaen rhwng gwahanol rannau o'ch corff gan danio ymateb, megis codi eich troed wrth gerdded neu gyfyngu'r cyhyrau yn wal y bledren fel y gallwch wagio eich pledren.

Mewn MS mae eich system imiwnedd yn ymosod ar eich system nerfol ganolog ar gam. Pan fydd yr ymosodiad yn digwydd, mae'r system imiwnedd yn targedu'r gorchudd amddiffynol o gwmpas eich nerfau (a elwir yn myelin). Mae'r gorchudd hwn yno i amddiffyn eich nerfau a helpu negeseuon i deithio ar eu hyd yn rhwydd.

Pan ddifrodir myelin (a elwir yn ddadfylineiddio) nid yw negeseuon yn pasio ar hyd eich nerfau mor effeithiol ag yr arferent, felly gall negeseuon gael eu hoedi neu weithiau beidio â chyrraedd o gwbl. Namau yw'r enw ar y manau hyn a ddifrodwyd a dyma sy'n achosi'r symptomau a gewch.

“

“Roeddwn i wedi treulio cymaint o nosweithiau di-gwsg yn gwglo symptomau a beth oedd ystyr canlyniadau fy MRI fel pan wnaeth fy niwrolegydd gadarnhau mai MS oedd e, roeddwn i'n falch fy mod i'n gwybod o'r diwedd beth oedd yn digwydd.

”

Ar ôl ymosodiad gall eich corff ei drwsio ei hun i ryw raddau. Yng nghamau cynnar MS, mae gan eich corff y gallu i drwsio'r myelin a ddifrodwyd (a elwir yn ailfylineiddio), er ei fod yn dueddol o fod yn deneuach na myelin nad effeithiwyd arno felly efallai na fydd y negeseuon yn teithio mor gyflym ag y gwnaethant o'r blaen. Mae gan eich ymennydd hefyd y gallu i ail-gyfeirio negeseuon er mwyn osgoi man sydd wedi'i ddifrodi fel y gall negeseuon ddal i gyrraedd – plastigrwydd yw'r enw am hyn.

Tybir fod MS yn gyflwr awto-imiwn a niwroddirywiol. Awto-imiwn oherwydd bod eich corff yn ymosod ar gelloedd iach, a niwroddirywiol gan y gall colli myelin adael y nerfau'n fregus ac yn fwy agored i ddifrod parhaol.

## Beth yw'r symptomau?

Mewn MS, dim ond y nerfau yn yr ymennydd a/neu fadrudyn y cefn a ddifrodir. Fodd bynnag, oherwydd bod y nerfau hyn yn rheoli swyddogaethau'r corff cyfan, gall MS achosi amrywiaeth eang o symptomau. Fel arfer bydd y rhan fwyaf o bobl yn profi nifer fach yn unig adeg y diagnosis ac efallai na phrofych fyth holl symptomau posib MS.

Mae symptomau yn amrywio o un unigolyn i'r llall ac o ddydd i ddydd. Gall hyn wneud eich MS yn anodd i'w ragfynegi. Mae'n hollol normal iddi gymryd peth amser i addasu i'r cyflwr yma sy'n anodd ei ragweld wrth i'ch bywyd fynd yn ei flaen.

Rhai o'r symptomau mwyaf cyffredin pan geir diagnosis yw lludded (sy'n llethol ac yn hollol anghymesur â'r dasg a wneir), teimladau anarferol yn eich croen (fel pinnau bach, diffyg teimlad neu losgi), problemau gyda'ch

golwg, cof a phroblemau meddwl, ac anawsterau cerdded (fel baglu, hanner cwmpo, gwendid neu deimlad trwm yn eich coesau).

Ymysg symptomau posib eraill all ddigwydd gydag MS mae stiffwrwydd a gwingiadau yn y cyhyrau, problemau gyda'r bledren a'r coluddyn, ac anawsterau rhywiol.

Efallai na fydd pobl eraill yn gweld y symptomau hyn o gwbl. Gall hyn olygu eich bod yn edrych yn iawn i bobl eraill a chithau mewn gwirionedd yn teimlo'n wael iawn. Gall fod yn ddefnyddiol weithiau esbonio i'ch teulu a'ch cyfeillion pan fyddwch yn teimlo fel hyn, gan na fydd yn glir iddynt bob amser.

Os cewch symptomau newydd, mae'n bwysig i'ch nyrs MS neu feddyg teulu fwrw golwg arnynt. Efallai mai rhan o'ch MS ydynt, ond fe all fod achos arall. Fel gyda phawb arall, mae'n dda o beth mynd am brofion iechyd arferol fel rhai am bwysedd gwaed, a sgrinio am ddiabetes a chanser.

### **Beth sy'n achosi'r symptomau hyn?**

Bydd symptomau MS fel arfer yn cyd-fynd â'r rhannau hynny yn eich ymennydd a madruddyn eich cefn a ddifrodwyd, er nad yw hyn yn wir am bob symptom.

Mae symptomau fel stiffwrwydd yn y cyhyrau a phroblemau'r bledren yn gysylltiedig â difrod i'r nerfau ym madruddyn y cefn, tra bod colli cydbwysedd neu deimlo'n benysgafn yn cael ei achosi gan ddifrod i fan yng nghefn yr ymennydd o'r enw y cerebelwm sy'n rheoli symud, cydbwysedd a'ch osgo.

Nid yw symptomau eraill, fel lludded, yn gysylltiedig ag unrhyw ardal benodol o ddifrod yn eich ymennydd neu fadruddyn y cefn. Yn hytrach, tybir mai'r hyn sy'n achosi lludded yw bod negeseuon y nerfau o'r ymennydd a madruddyn y cefn yn gorfod ymdopi â'r manau a ddifrodwyd gan MS, a gweithio o'u cwmpas. Mae felly yn cymryd mwy o egni i'ch corff anfon a chyflwyno'r negeseuon hyn i rannau eraill y corff, fel y cyhyrau yn eich breichiau a'ch coesau, sy'n achosi i lludded Gronni.

### **A yw MS pawb yr un fath?**

Na, mae MS pawb yn wahanol. Rhennir MS yn dri phrif fath:

- MS atglafychol-ysbeidiol
- MS cynyddol eilaidd
- MS cynyddol cychwynnol.

Mae'n well gan rai niwrolegwyr rannu MS yn MS atglafychol ac MS cynyddol, felly gallech ddod ar draws y dosbarthiad hwn hefyd. Weithiau, fe all peth amheuaeth godi ynghylch pa fath sydd gennych, yn enwedig pan gewch ddiagnosis am y tro cyntaf.

Efallai bod eich niwrolegydd wedi dweud wrthyhch pa fath o MS sydd gennych. Os na wnaeth, gallwch ofyn i'ch niwrolegydd neu nyrs MS adeg eich apwyntiad nesaf er na fyddant efallai yn gwybod eto. Gall cadw dyddiadur gyda nodiadau byrion am unrhyw symptomau newydd neu newidiol helpu eich niwrolegydd i ddeall yn well pa fath o MS sydd gennych.

### **MS atglafychol-ysbeidiol (RRMS)**

Mae tua 85 o bob 100 o bobl yn cael diagnosis o RRMS. Nodweddir y math hwn o MS gan gyfnodau lle mae eich symptomau yn ymddangos (atglafychiadau) a ddilynnir gan gyfnodau lle mae eich symptomau yn weddol sefydlog neu efallai na fydd gennych symptomau o gwbl (ysbeidiau). Gall y cyfnodau hyn o sefydlogrwydd cymharol barhau am fisoedd i flynyddoedd nes i bwl arall dorri ar eu traws.

Atglafychiadau yw digwyddiadau o symptomau newydd neu rai gwaeth sy'n parhau am o leiaf 24 awr, ond fel arfer unrhyw beth o rai dyddiau i nifer o wythnosau neu fisoedd. Mae rhai atglafychiadau yn weddol ysgafn ond gall rhai fod yn fwy difrifol. Bydd symptomau fel arfer yn gwella a gallant ddiflannu'n llwyr wrth i'r corff drwsio ei hun. Mae modd trin atglafychiadau â steroidiau yn y dyddiau cyntaf er mwyn cyflymu'r gwella, yn enwedig os yw symptomau yn cael cryn effaith ar eich bywyd bob dydd.



Mae pob atglafychiad yn wahanol, a does dim modd rhagweld pryd y bydd atglafychiadau yn digwydd na pha mor aml. Dyma un rheswm pam y disgrifir MS yn aml fel rhywbeth nad oes modd ei ragfynegi. Os cewch atglafychiadau, mynnwch air â'ch niwrolegydd neu nyrs MS i weld a ydych yn gymwys i gael therapïau lliniaru clefyd (DMTs). Gall y rhain leihau nifer ac effaith atglafychiadau.

### **MS cynyddol eilaidd (SPMS).**

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael diagnosis yn gyntaf o MS atglafychol-ysbeidiol yn canfod, dros amser, fod eu MS yn newid. Maent yn cael llai o atglafychiadau neu ddim o gwbl ond mae eu hanabledd yn mynd yn waeth. MS cynyddol eilaidd yw hyn.

Mae rhai pobl eisoes ag MS cynyddol eilaidd pan dderbyniant eu diagnosis gan na wnaed diagnosis o'r cyfnod atglafychol-ysbeidiol.

### **MS cynyddol cychwynol (PPMS)**

Caiff rhwng 10 a 15 o bob 100 o bobl ddiagnosis o MS cynyddol cychwynol. Yn y math hwn o MS, mae anabledd yn cynyddu o'r cychwyn cyntaf. Mae'n anhebygol y cewch unrhyw ail atglafychiadau, er y gallant ddigwydd mewn PPMS.

'Cynyddol' yw'r gair a ddefnyddir i ddisgrifio'r newid tuag at fwy o anabledd mewn MS. Er bod anabledd yn cynyddu mewn MS cynyddol, mae pa mor gyflym y digwydd hyn yn amrywio o un unigolyn i'r llall ac fe allwch gael cyfnodau o wella ac adegau eraill pan fo'r symptomau yn aros yr un fath.



“

Golygodd y diagnosis o MS y gallwn i gychwyn ar y driniaeth ac fe ddaeth hynny â gobaith y buaswn yn cael rhyddhad o'm symptomau.

”

### **Termau eraill a ddefnyddir i ddisgrifio eich MS.**

Yn ogystal â'r mathau hyn o MS, fe allwch hefyd glywed eich niwrolegydd yn defnyddio termau eraill i ddisgrifio gweithgarwch eich MS. Mae niwrolegwyr yn gwneud mwy a mwy o ddefnydd o'r termau hyn:

- gweithredol/anweithredol
- gwaethygu/sefydlog
- gyda chynnydd/heb gynnydd.

Defnyddir gweithredol neu anweithredol ym mhob math o MS i ddisgrifio a ydych yn cael atglafachiadau neu beidio a/neu a ellir gweld namau newydd ar sgan MRI. Er enghraifft, os oes gennych RRMS a'ch bod yn cael atglafachiadau, byddai eich MS yn cael ei ystyried yn weithredol. Ar y llaw arall, os oes gennych PPMS ac nad oedd modd gweld unrhyw namau newydd ar sgan MRI, byddai eich MS yn cael ei alw'n anweithredol.

Defnyddir gwaethygu neu sefydlog mewn pobl ag RRMS i ddisgrifio a yw eich anabledd yn cynyddu neu'n aros ar yr un lefel yn dilyn atglafachiad.

Defnyddir gyda chynnydd neu heb gynnydd mewn pobl gyda PPMS ac SPMS i ddisgrifio a yw lefel eich anabledd yn cynyddu neu'n aros yr un fath dros gyfnod o amser.

### **A oes modd trin MS?**

Ar hyn o bryd, nid oes gwella o MS ond y mae amrywiaeth eang o driniaethau posib y gallwch eu trafod gyda'ch gweithwyr iechyd proffesiynol.

### **Triniaethau symptomau**

Mae llawer o driniaethau ar gael i drin symptomau MS.

Mae'r rhain yn cynnwys triniaethau â chyffuriau, therapïau (fel ffisiotherapi a therapi galwedigaethol), technegau hunan-reoli ac adsefydlu.

## Therapiau lliniaru clefyd

Mae meddyginiaethau ar gael hefyd a all drin cyflwr sylfaenol MS – gelwir y rhain yn therapïau lliniaru clefyd. Mae'r rhain yn gweithio i leihau nifer a difrifoldeb ailglafachiadau y gallwch eu cael, ac arafu cynnydd anabled dros amser.

## Therapiau cyflenwol.

Mae rhai pobl ag MS yn dewis defnyddio therapïau cyflenwol ochr yn ochr â'u meddyginiaeth gonfensiynol i helpu i wella eu lles cofforol a meddyliol. Ymysg y therapïau hyn mae pethau fel ioga, tylino, adweitheg ac ymwybyddiaeth ofalgar.

## Pam fi?

Efallai eich bod yn holi a wnaethoch rywbeth i achosi eich MS neu a fuasech wedi gallu atal MS rhag digwydd i chi. 'Na' yw'r ateb i hyn gan nad ydym yn deall yn iawn beth sy'n achosi MS, felly ni allai neb fod wedi dweud wrthy ch am sut i atal eich MS.

Mae llawer o ymchwil yn digwydd i achosion MS ac y mae'n edrych yn debygol fod yn rhaid i nifer o wahanol ffactorau ddod at ei gilydd i roi bod i MS. Tybir fod genynnau yn ffurfio tua hanner y risg o gael MS. Canfuwyd dros 230 o enynnau sydd bob un yn cynyddu rywfaint y risg o ddatblygu MS. Does dim un ohonynt yn uniongyrchol yn achosi'r cyflwr, a bydd gan rywun ag MS gyfuniad o lawer o'r genynnau hyn.

Mae ffactorau eraill yn y byd o'n cwmpas ac y mae peth tystiolaeth y gall diffyg heulwen chwarae rhan. Ymhlith posibiladau eraill mae bod yn agored i rai feirysau cyffredin, smygu a gordewdra.

Ond er hynny, 'does neb yn gwybod i sicrwydd. Y farn yw bod rhywbeth yn bodoli sydd heb ei adnabod eto ac sy'n achosi (neu yn sbarduno) MS yn y sawl sydd â risg uwch oherwydd eu genynnau.

## Fydd fy nheulu yn cael MS?

Nid yw MS yn cael ei ystyried yn gyflwr a etifeddir gan nad yw'n cael ei basio ymlaen mewn ffordd y gellir ei ragweld fel rhai cyflyrau, megis hemoffilia neu nychdod cyhyrol, ac y mae llawer o bobl heb hanes teuluol



o MS o gwbl. Mae rhai genynnau yn ei gwneud yn fwy tebygol i rywun ddatblygu MS ond nid yw meddu ar y genynnau hyn yn bendant yn ddigon ynddo'i hun gan fod angen ffactorau eraill i roi bod i'r cyflwr. Golyga hyn fod y risg y caiff aelod arall o'ch teulu MS yn fychan.

## Alla i gael plant?

Anaml y mae MS yn effeithio ar allu menyw i feichiogi, cario na geni plentyn. Mae menyw ag MS yn llai tebygol o gael atglafychiad yn ystod beichiogrwydd, er bod y risg o atglafychiad yn cynyddu yn ystod y chwe mis wedi'r enedigaeth. Nid yw beichiogrwydd yn effeithio ar y modd y mae MS rhywun yn datblygu yn y tymor hir.

Nid oes tystiolaeth fod MS yn effeithio ar ffrwythlondeb dynion yn uniongyrchol er bod y symptomau weithiau yn cynnwys camweithrediad ymgodol.

Os ydych yn bwriadu cael plant, mae'n well trafod hyn gyda'ch nyrs MS neu eich meddyg teulu, yn enwedig gan nad argymhellir y rhan fwyaf o feddyginiaethau yn ystod beichiogrwydd.



### Faint fydd MS yn effeithio arna i?

Ar ôl cael diagnosis, mae'n naturiol meddwl beth all MS olygu i'ch dyfodol. Mae MS pawb yn wahanol, felly all neb ddweud faint y gall eich MS effeithio arnoch chi, neu beidio.

Mae MS yn gyflwr sy'n parhau am oes, ond anaml y mae'n angheuol. Mae'r rhan fwyaf o bobl ag MS yn byw'n hen er bod rhychwant eu hoes, ar gyfartaledd, rhyw chwe blynedd yn llai na'r boblogaeth yn gyffredinol.

### Fyddda i'n anabl?

Mae'n bosib y gall MS effeithio ar yr hyn y gallwch ei wneud yn y dyfodol ac efallai y bydd angen i chi ymaddasu i'r newidiadau hyn a dysgu gwneud rhai gweithgareddau yn eich bywyd yn wahanol.

Er y gall MS achosi peth anabled, fydd ddim angen i'r rhan fwyaf o bobl ddefnyddio cadair olwyn yn rheolaidd. Mae'r driniaeth a'r gofal gaiff pobl ag MS yn gwella felly gall pobl a gaiff ddiagnosis o MS heddiw ddisgwyl gwell ansawdd bywyd na'r hyn oedd yn bosib o'r blaen.

Mae rhai pobl yn gweld mai effaith fychan yn unig gaiff eu MS ar eu bywydau bob dydd ac y gallant barhau a'u hobiau a'u bywyd gwaith arferol. Efallai na fyddant yn dangos unrhyw arwyddion amlwg o'u cyflwr. Caiff pobl eraill symptomau fwy ymyrrol a all gael mwy o effaith o lawer a gall arwain at ostwng eu horiau gwaith neu fod angen mwy o help o gwmpas y cartref.

Os ydych eisoes yn adnabod rhywun ag MS, efallai y cewch eich temptio i gymryd yn ganiataol y bydd eich MS chi yr un fath â'u un hwy. Mae hyn yn anhebygol gan fod MS pawb yn wahanol. Mae hyn yn wir hyd yn oed os ydych yn perthyn yn agos iddynt.

Os effeithir arnoch yn fwy difrifol efallai y cewch fwy o heintiau na phobl iachach ac y gallwch ddatblygu cymhlethdodau sy'n effeithio ar anadlu a'ch cylchrediad. Gall hyn ostwng eich disgwyliad oes felly mae'n bwysig cadw mor iach ag y bo modd a mynd am driniaeth yn gynnar.

“

Mae bywyd yn mynd yn ei flaen, efallai nad yn union fel roeddech chi wedi cynllunio na breuddwydio y buasai.

”

### Edrych ymlaen

Mae MS yn effeithio ar bawb yn wahanol felly nid oes dim modd rhagfynegi'n union sut y bydd eich MS yn datblygu. Mae'n naturiol dyfalu am y dyfodol ond efallai na fydd cael diagnosis o MS yn newid eich cynlluniau'n sylweddol felly peidiwch â theimlo dan bwysau i wneud penderfyniadau all newid eich bywyd yn rhy fuan ar ôl cael diagnosis.



## 2. Beth sy'n digwydd ar ôl y diagnosis?

Nawr eich bod wedi cael diagnosis o MS, beth sy'n digwydd nesaf?

Nawr eich bod wedi cael diagnosis o MS, beth sy'n digwydd nesaf? Efallai eich bod yn teimlo cymysgedd o emosiynau ynghylch y diagnosis ac yn meddwl tybed a yw hynny'n normal. Efallai eich bod yn pryderu am y modd y gallai eich bywyd newid neu nad ydych yn sicr wrth bwy y dylech chi sôn amdano. Mae'r wybodaeth hon yn edrych ar y materion hyn a sut i gael cymorth at y dyfodol.

### Chi a'ch diagnosis

Mae pawb yn ymateb yn wahanol i gael diagnosis. Nid yw'n anarferol teimlo llawer o emosiynau dwfn wrth i chi ddysgu byw gydag MS. Mae teimladau yn gallu newid o ddydd i ddydd ond gallwch ddysgu sut i weithio drwy eich teimladau yn eich ffordd eich hun, yn eich amser eich hun. Mae teimladau o sioc, gwadu, ofn, dicter, pryder, unigrwydd, tristwch, ansicrwydd ac euogrydd oll yn rhan normal o ddod i delerau â diagnosis o gyflwr sy'n parhau am oes fel MS. Efallai y cewch deimlad o ryddhad neu dderbyniad, yn enwedig os buoch yn treulio amser maith yn ceisio darganfod y rheswm dros eich symptomau. Efallai na fyddwch yn teimlo unrhyw emosiwn o gwbl neu fod yn hollol ddideimlad.

Does dim ffordd gywir nac anghywir i ymateb, mae'n fater personol iawn i chi. Mae'r ffordd y byddwch yn ymateb ac yn ymaddasu i fyw gydag MS yn aml yn dilyn y modd y byddwch yn ymateb i broblemau eraill yn eich bywyd ac yn eu hwynebu, ond gall dysgu am effeithiau emosiynol posib diagnosis o MS eich helpu i ymdopi.

Os ydych wir yn cael trafferth dod i delerau a'ch diagnosis, rhwch wybod i'ch meddyg neu nyrs MS; fe allant hwy siarad am y peth gyda chi, neu eich cyfeirio at fwy o gymorth fel cwnselydd neu niwroseicolegydd.



### Beth fydd yn digwydd nesaf?

Mae MS yn gyflwr amrywiol dros ben sy'n effeithio ar bawb yn wahanol iawn, ac y mae timau MS ledled y DU yn gweithio mewn ffyrdd sydd ychydig yn wahanol, felly bydd yr hyn fydd yn digwydd nesaf yn dibynnu ar nifer o ffactorau.

- Beth hoffech chi i ddigwydd. Bydd dewisiadau y gallwch eu gwneud.
- Pa gymorth y gall eich tîm MS ei gynnig a pha mor fuan. Efallai y byddwch yn cwrdd a'ch nyrs MS yn syth wedi'r diagnosis, ond mae'n fwy arferol gorfod aros am rai wythnosau.
- Pa mor weithredol yw eich MS ar hyn o bryd. Efallai yr hoffech edrych ar driniaethau symptomatig neu a yw therapïau lliniaru clefyd sydd â'r nod o newid hynt eich MS yn opsiwn ai peidio.
- Beth arall sy'n digwydd yn eich bywyd ar hyn o bryd.

“

Wnes i ddim dweud wrth fy nheulu a'm ffrindiau tan gwpl o fisoedd yn ddiweddarach pan oeddwn i wedi dygymod â'r newyddion. Dweud wrth bobl fesul un wnes i er mwyn i mi allu delio ag unrhyw emosiwn, gan gynnwys fy emosiynau i.

”

### Y bobl y mae'n rhaid i chi ddweud wrthynt.

Dim ond rhai pobl a sefydliadau y mae'n rhaid i chi sôn wrthynt am eich diagnosis yn syth.

Os ydych yn gyrru, rhaid i chi ddweud wrth y DVLA (yr Asiantaeth Trwyddedu Gyrrwyr a Cherbydau) sy'n rhoi trwyddedau gyrru, oherwydd bod MS yn gyflwr meddygol hysbysadwy a all effeithio ar eich gallu i yrru'n ddiogel. Byddant hwy yn anfon ffurflen atoch i chi ei llenwi ac fe allant gysylltu â'ch meddyg neu ofyn am asesiad. Efallai y gallech gadw trwydded lawn, neu efallai y cewch drwydded yrru tymor-byr meddygol am rhwng blwyddyn a phum mlynedd, ac wedi hynny byddwch yn cael eich ail-asesu. Gallai eich trwydded gael ei thynnu'n ôl os tybia'r DVLA na allwch bellach yrru'n ddiogel oherwydd eich symptomau MS.

Yr ail grŵp y gallai fod angen i chi eu hysbysu yw cwmnïau a roddodd yswiriant i chi, gan gynnwys y rhan fwyaf o bolisïau yswiriant iechyd a modur. Bwriwch olwg ar brint mân eich polisi i weld a oes angen i chi ddweud wrthynt yn syth neu dim ond adeg adnewyddu eich polisi. Os nad ydych yn siŵr, rhowch alwad iddynt, gan y gall peidio â'u hysbysu olygu bod risg o annilysu'r polisi. Efallai y gallech hawlio dan rai polisïau iechyd neu salwch difrifol cyn gynted ag y cewch ddiagnosis.

Yn olaf, mewn rhai swyddi, er enghraifft os ydych yn y lluoedd arfog neu'n gyrru cerbyd teithwyr neu nwyddau trwm, bydd angen i chi ddweud wrth eich cyflogwr yn syth. Mae rhai swyddi yn mynnu safon penodol o olwg neu ffitrwydd meddygol. Bwriwch olwg ar eich contract neu lawlyfr gweithiwr i weld a yw hyn yn gymwys i'ch swydd chi ai peidio.

Wedi hynny, mater i chi yn llwyr yw wrth bwy i sôn, pryd y dywedwch wrthynt a faint i'w ddatgelu. Efallai y byddwch am gael peth amser i chi'ch hun i ymaddasu i'ch diagnosis a dysgu rhagor am MS cyn i chi rannu'ch diagnosis gyda phobl eraill, boed y rheiny yn deulu, cyfeillion neu gydweithwyr. Pan fyddwch chi'n teimlo bod yr amser yn iawn i chi, mae gennym lawer o ffynonellau gwybodaeth y gallwch eu rhannu gyda phlant ac oedolion i'w helpu i ddeall eich MS.

### Fydd bywyd yn newid?

Nid yw bywyd yn stopio gyda diagnosis, er y gall deimlo felly ar y dechrau. Bydd eich gwaith neu eich addysg, bywyd y teulu a bywyd cymdeithasol yn parhau, ond efallai nid yn yr un ffordd yn union ag o'r blaen. Mae'n debygol eich bod yn poeni y bydd MS yn gwneud gwahaniaeth mawr i'ch bywyd a'r dewisiadau sydd o'ch blaen. Nid oes modd dweud yn union sut yr effeithir arnoch na sut effaith gaiff ar eich dyfodol, oherwydd bod MS pawb yn wahanol.

Ymysg rhai o'r pethau y dylech feddwl amdanynt mae pethau bach cyffredin bob-dydd fel dysgu sut i gynllunio o gwmpas symptomau fel lludded. Gall pethau eraill drawsnewid eich bywyd mewn rhai ffyrdd, fel penderfynu a ydych am gychwyn teulu ai peidio neu ychwanegu ato, neu a ddylech wneud newidiadau yn y gwaith fel lleihau eich oriau neu newid swydd yn gyfan gwbl. Fel pawb, bydd angen i chi adolygu eich dewisiadau a gwneud dewis neu newid o bryd i'w gilydd.



## Cael cymorth

### Cymorth gan weithwyr iechyd proffesiynol

Mae pwy fyddwch yn ei weld, a pha mor aml, yn dibynnu ar pa mor weithredol yw eich MS, pa symptomau rydych yn eu profi, pa driniaethau sydd ar gael a sut mae eich gwasanaeth MS lleol yn gweithio. Dylai eich dewisiadau chithau hefyd gael eu cymryd i ystyriaeth, lle bo modd.

Mae'n debygol y byddwch yn gweld rhai gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn MS, fel nyrs MS, ac o bosib rywun sy'n arbenigo mewn math arbennig o driniaeth, megis ffisiotherapydd. Dylech weld eich niwrolegydd am adolygiad blynyddol a gall eich meddyg teulu ymwneud â rhywfaint o'ch gofal MS, yn ogystal â gofalu am eich iechyd yn gyffredinol.

Mae sawl math o gymorth, boed yn rhagnodi meddyginiaeth, rhoi cyngor ymarferol neu gyfarpar, neu gwmsela am effaith emosiynol byw gydag MS.



## Eich apwyntiad nesaf

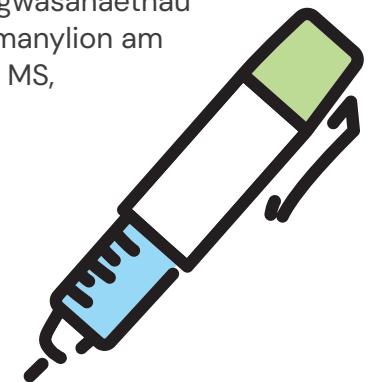
Pan gawsoch ddiagnosis, efallai y dywedwyd wrthych pwy fyddwch yn ei weld nesaf, a phryd. Os na ddigwyddodd hyn, gallwch ofyn i ysgrifennydd eich niwrolegydd, nyrs MS neu feddyg teulu os na ddaeth llythyr am apwyntiad atoch ymhen rhyw fis. Ddylech chi ddim cael eich gadael mewn limbo, na theimlo'n orbryderus efallai, yn rhy hir.

Mewn rhai ardaloedd, bydd pobl yn cwrdd â'u nyrs MS yn syth ar ôl y diagnosis. Mewn ardaloedd eraill, fe gewch fwy o amser i ddod i delerau â'ch diagnosis ac i feddwl am y cwestiynau yr hoffech eu gofyn, cyn i chi weld y nyrs. Yn anffodus, nid oes nyrs MS ym mhob ardal. Os yw hyn yn wir yn eich achos chi, bydd gan eich meddyg teulu rôl bwysig yn eich gofal.

Gall rhai gwasanaethau gynig apwyntiadau ar fyr rybudd os daw eich MS yn fwy gweithredol neu os tybiwch eich bod yn cael atglafychiad. Efallai y gallech gysylltu â'ch nyrs MS trwy e-bost neu dros y ffôn, er efallai y bydd yn rhaid i chi adael neges.

Mae'n syniad da ysgrifennu eich cwestiynau i lawr cyn eich apwyntiad fel na fyddwch yn anghofio dim. Os mynnwch, gallwch fynd â rhywun gyda chi i'ch apwyntiad, fel cefnogaeth foisol ac ail bâr o glustiau; felly gallwch wedyn gymharu beth y gwnaethoch ddeall o'r drafodaeth. Gallwch ddod o hyd i ragor am fanteisio i'r eithaf ar eich apwyntiad yn nes ymlaen yn y llyfr.

Gallwch ddod o hyd i fanylion am eich gwasanaethau MS lleol ar ein map ar-lein; mae'n rhoi manylion am nyrsys MS, ysbytai gyda gwasanaethau MS, ffisiotherapyddion a therapyddion galwedigaethol (ymysg eraill) lle maent ar gael.



“

Wedi pedair blynedd yn ‘nhir neb’, roedd diagnosis pendant yn fy ngalluogi i wybod i sicrwydd â beth yr oeddwn yn ymdopi a bwrw ymlaen â fy mywyd.

”

### A yw'n argyfwng?

Anaml y mae symptomau MS yn achosi argyfwng, er ar y dechrau pan gewch symptomau newydd a dieithr, fe all deimlo fel un. Bydd eich tîm MS yn deall eich bod yn orbryderus am eich MS, yn enwedig yn y dyddiau cynnar ar ôl y diagnosis, ac fe fyddant yn eich cefnogi er mwyn i chi ddod i arfer â'i natur anwadal. Mae'n bwysig rhoi gwybod i'ch tîm MS os cewch symptomau newydd neu os tybiwch eich bod yn cael atglafychiad, er mwyn gallu ystyried triniaeth.

Holwch eich nyrs MS a'ch niwrolegydd am y ffordd orau i gysylltu â hwy gyda'ch pryderon neu eich cwestiynau.

### Cefnogaeth gan deulu a chyfeillion

Yn naturiol bydd eich teulu a'ch cyfeillion eisiau helpu neu ofalu amdanoch, ond rhaid i hyn gael ei wneud mewn ffordd sy'n dderbyniol i chi. Gall fod o fudd esbonio sut yr ydych yn teimlo am eich MS a pha mor fympwyol y gall fod. Mae'n dda o beth cael cefnogaeth, ond rhaid i chi hefyd deimlo mai chi sy'n rheoli eich bywyd eich hun.

### Cefnogaeth gan y gymuned MS

Efallai y byddwch yn awyddus i rannu eich profiadau neu holi pobl eraill sydd ag MS, neu efallai y bydd yn well gennych ganolbwyntio ar eich rhwydwaith presennol o deulu a chyfeillion. Mae'n ddewis personol iawn. Mae modd rhannu profiadau wyneb yn wyneb trwy grwpiau cymorth neu ar-lein trwy'r cyfryngau cymdeithasol a blogio.

## Edrych i mewn i'r dewisiadau o ran triniaeth

Gallai eich gweithwyr iechyd proffesiynol awgrymu i chi ddechrau triniaeth yn fuan wedi'r diagnosis. Gall hyn fod er mwyn rhoi help gyda symptomau unigol, neu i leihau effaith atglafychiadau os mai MS atglafychol-ysbeidiol sydd gennych. Efallai eich bod yn teimlo'n barod i wneud penderfyniadau am driniaeth yn syth, ond os teimlwch fod arnoch angen mwy o amser, dylai eich tîm MS eich cefnogi yn hyn o beth.

Po gynharaf y cychwynnwch y driniaeth, yn gyffredinol mwyaf effeithiol mae'n debygol o fod. Fodd bynnag, nid yw oedi am fis neu ddau yn debygol o wneud gwahaniaeth mawr oni bai bod eich MS yn weithredol iawn.

### Trin symptomau

Mae triniaethau ar gael i symptomau MS waeth pa fath o MS sydd gennych. Siaradwch gyda'ch gweithwyr iechyd proffesiynol am drin unrhyw symptomau sydd gennych. Gall triniaeth olygu cymryd meddyginiaeth, therapïau fel ffisiotherapi, neu gyfuniad o'r ddau.

### Therapïau lliniaru clefyd

Tan yn ddiweddar, roedd therapïau lliniaru clefyd (DMTs) ond yn cael eu defnyddio gyda phobl ag MS oedd yn cael atglyfachiadau i leihau eu nifer, eu heffaith a gweithgarwch yr MS a welwyd ar sganiau MRI. Fodd bynnag, mae rhai therapïau lliniaru clefyd yn dechrau dod ar gael i rai pobl gyda mathau cynyddol o MS.





## Gofalu amdanoch eich hun

Mae cefnogaeth gan bobl eraill yn gallu helpu ond mae llawer y gallwch chi eich hun wneud i fod mor iach ag y bo modd. Efallai yr hoffech adolygu eich ffordd o fyw ac ystyried gwneud newidiadau. Gallwch ddod o hyd i ragor am hyn yn nes ymlaen yn y llyfr.

Mae rhai pobl ag MS yn gweld y gall therapïau cyflenwol eu helpu i reoli eu MS yn ogystal â rhoi ymdeimlad iddynt o reolaeth dros eu cyrff. Ymysg therapïau sy'n cael eu trio yn gyffredin mae aromatherapi, tylino, ymwybyddiaeth ofalgar, Pilates, adweitheg, Tai Chi a ioga.

Ar y dechrau gall fod yn anodd barnu a yw urhyw newidiadau i'ch iechyd yn gysylltiedig ag MS neu beidio, ond daw hyn yn gliriach dros amser. Gallwch ddal fod yn agored i salwch a chyflyrau eraill, felly mae'n bwysig cadw at eich apwyntiadau sgrinio iechyd arferol. Peidiwch â derbyn fod popeth yn digwydd oherwydd eich MS os ydych chi'n credu'n wahanol.

## Symud ymlaen

Mae gan wahanol bobl heriau gwahanol. Mae'n hollol normal bod angen amser a lle i ymaddasu i'ch diagnosis. Gall cadw at agwedd bositif a chael gwybodaeth dda a dibynadwy yr ydych yn ymddiried ynddi wneud byd o wahaniaeth; felly hefyd bod yn hyblyg a chymryd ymagwedd o ddatrys problemau.

Dywed pobl sydd wedi byw ag MS am sbel fod dysgu i gymryd pob dydd fel y daw, dod o hyd i bethau i'w gwerthfawrogi a pheidio â chymharu eich bywyd chi gyda bywydau eraill oll yn eich helpu i symud ymlaen. Mae rhai pobl yn tynnu sylw at y pethau da ddaeth allan o'u diagnosis fel edrych ar ôl eu hiechyd cyffredinol yn well trwy ddeiet ac ymarfer, dewis llwybr newydd mewn bywyd nad oeddent wedi ei ragweld, cyfarfod gwahanol fathau o bobl a dysgu meddwl yn fwy creadigol.

Chi biau'r dewis! Gallwch ddewis rheoli'r hyn sydd o fewn eich gallu, a dysgu ar yr un pryd i dderbyn y pethau na allwch eu rheoli. Gall y rhain oll eich helpu i fyw'n dda gyda'ch MS.



“

Chi biau'r dewis! Gallwch ddewis rheoli'r hyn sydd o fewn eich gallu, a dysgu ar yr un pryd i dderbyn y pethau na allwch eu rheoli. Gall y rhain i gyd eich helpu i fyw'n dda gyda'ch MS.

”

# 3. Manteisio i'r eithaf ar apwyntiadau

Mae apwyntiadau gyda'ch tîm MS yn gyfle i chi holi cwestiynau a thrafod dewisiadau am driniaeth i'ch helpu i reoli eich MS.

Dim ond ychydig o amser sydd ar gael fel arfer, felly mae'r wybodaeth hon yn rhoi rhai awgrymiadau am sut i fanteisio i'r eithaf ar eich apwyntiadau a chael y gorau gan eich tîm MS.

## Sut mae'r system gofal iechyd yn gweithio?

Mewn byd delfrydol, byddai modd i chi weld unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol pryd bynnag y mynnech, am ba hyd bynnag fyddai angen. Mewn gwirionedd, nid yw hyn yn bosib oherwydd bod adnoddau'r GIG yn gyfyngedig. Mae gwasanaethau MS wedi eu strwythuro'n wahanol o gwmpas y DU felly mae'n syniad da holi sut y mae pethau'n gweithio lle'r ydych chi.

Mae rhai gweithwyr iechyd proffesiynol wedi'u lleoli mewn canolfannau MS arbenigol sydd fel arfer mewn ysbytai mawr sy'n cefnogi pobl o ardal eang. Mae gweithwyr iechyd proffesiynol eraill wedi'u lleoli mewn ysbytai lleol neu fe allent fod yn teithio o'r ganolfan arbenigol, unwaith yr wythnos efallai, i redeg clinig MS. Mae rhai gwasanaethau yn y gymuned, felly efallai eu bod yn gysylltiedig â phractis meddyg teulu neu ganolfan leol arall. Felly efallai y byddwch yn mynd i lefydd gwahanol i weld gwahanol aelodau o'ch tîm MS.

Bydd y gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n gysylltiedig â'ch cefnogi yn amrywio yn ôl eich symptomau unigol ac a ydych yn cael atglafychiadau neu beidio.

Bydd rhai ohonynt yn arbenigwyr MS tra bydd eraill yn arbenigo mewn rheoli symptom penodol (fel poen), neu driniaeth neu agwedd benodol (ffisiotherapi, er enghraifft).

## Pwy yw fy nhîm MS?

Mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn aml yn gweithio gyda'i gilydd fel rhan o dîm amlddisgyblaethol (TA). Mae gan bob aelod faes arbenigedd penodol felly cewch eich cyfeirio'n unig at y sawl sy'n briodol i'ch anghenion chi. Os hoffech gael rhagor o fanylion am eich gwasanaeth MS lleol, cymerwch olwg ar ein map ar-lein.

## Nyrsys MS

Ar ôl y diagnosis, mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael eu cyfeirio i weld nyrs MS. Mae'r nyrs yn arbenigo mewn cefnogi pobl ag MS a hi/ef sy'n debygol o fod yn bwynt cyswllt rheolaidd i chi. Mae rhai nyrsys MS hefyd yn cefnogi pobl gyda chyflyrau niwrolegol eraill felly cânt eu galw yn nyrs niwrolegol neu rywbeth tebyg.

Prif rôl eich nyrs MS yw rhoi cefnogaeth a chyngor clinigol i chi i'ch helpu i reoli eich MS. Gallant sgwrsio â chi am driniaethau ar gyfer symptomau penodol ac awgrymu strategaethau hunan-reoli y gallech eu trio ar gyfer symptomau fel lludded a phoen. Gallant eich cyfeirio hefyd at wasanaethau eraill, fel ffisiotherapi, seicoleg neu wasanaethau ymataliad, os oes angen.

Mae rhai nyrsys MS yn arbenigo mewn triniaethau penodol, fel y therapïau lliniaru clefyd.

“

Wedi'r diagnosis, mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael eu cyfeirio i weld nyrs MS. Mae'r nyrs yn arbenigo mewn cefnogi pobl gydag MS ac mae'n debygol o fod yn bwynt cyswllt rheolaidd i chi.

”





Bydd pa mor aml y byddwch yn cysylltu â'ch nyrs yn dibynnu ar yr hyn sy'n digwydd gyda'ch MS. Efallai y byddwch am gysylltu â nhw os tybiwch eich bod yn cael atglafychiad, os oes gennych symptom yr ydych yn wir yn cael anhawster gydag ef, neu os cewch sgîl-ffeithiau gyda meddyginiaeth newydd.

Mae modd cysylltu â'r rhan fwyaf o nyrsys MS dros y ffôn. Fel arfer, bydd angen i chi ffonio'r gwasanaeth, gadael neges, ac fe ddaw'r nyrs MS yn ôl atoch, ymhen rhai dyddiau fwy na thebyg. Bydd gan bob gwasanaeth ffrâm amser y byddant yn anelu at ymateb ynddi.

Yn anffodus, nid pob rhan o'r DU sydd â gwasanaeth nyrs MS. Os yw hyn yn wir am y lle'r ydych chi'n byw, efallai y bydd yn rhaid i chi ddibynu mwy ar eich meddyg teulu i'ch helpu i reoli symptomau a chael eich cyfeirio at wasanaethau eraill.

### **Niwrolegwyr**

Mae'n debygol i chi weld niwrolegydd am eich diagnosis. Mae rhai niwrolegwyr yn cefnogi pobl ag amrywiaeth eang o gyflyrau niwrolegol, tra bod eraill yn arbenigo mewn MS yn unig. Petaech wedi derbyn

“

Peidiwch â dod â channoedd o gwestiynau. Rhowch flaenoriaeth i dri sy'n wirioneddol bwysig i chi. Gwnewch eich ymchwil yn gyntaf ac ymdawelwch fel y gallwch glywed a deall atebion eich gweithiwr iechyd proffesiynol.

”

diagnosis gan niwrolegydd cyffredinol, efallai y byddwch am ystyried trosglwyddo eich gofal i niwrolegydd sy'n arbenigo mewn MS. Bydd gan arbenigwr fwy o brofiad o drin MS ond efallai y bydd gofyn i chi deithio ymhellach i'w gweld mewn canolfan MS arbenigol. Fodd bynnag, mae gan rai niwrolegwyr arbenigol glinigau estyn allan mewn ysbytai lleol, felly mae'n werth gofyn beth yw'r trefniant lle'r ydych chi'n byw.

### **Meddygon teulu**

Efallai eich bod yn adnabod eich meddyg teulu yn dda trwy ymgynghori dros y blynyddoedd, ac y maent yn dal yno i'ch cefnogi. Eich meddyg teulu, fwy na thebyg, yw'r aelod o'ch tîm gofal iechyd sydd hawsaf i fynd ato/i a gall ymateb yn sydyn i roi rhai meddyginiaethau, er enghraifft, gwrthfotigau ar gyfer haint wrin. Gallant hefyd eich cyfeirio at wasanaethau eraill os nad oes gennych nyrs MS.

Fodd bynnag, nid yw'r rhan fwyaf o feddygon teulu yn arbenigwyr mewn MS felly efallai y bydd angen iddynt ymgynghori â'ch niwrolegydd cyn rhagnodi rhai triniaethau neu eich cyfeirio at wasanaethau arbenigol. Gall eich meddyg teulu ymchwilio i weld a yw unrhyw symptomau newydd yn rhan o'ch MS neu a oes rhyw achos arall.

### **Gweithwyr iechyd proffesiynol eraill**

Gallwch gael eich cyfeirio ar arbenigwyr eraill, yn dibynu ar eich symptomau penodol. Gan fod symptomau yn amrywio cymaint o un unigolyn i'r llall, daw'r gweithwyr iechyd proffesiynol a all fod yn rhan o'ch gofal o amrywiaeth eang o arbenigeddau. Mae'n annhebygol y dewch ar eu traws i gyd.



Gallant gynnwys ffisiotherapydd, therapydd iaith a lleferydd (SLT) neu therapydd galwedigaethol (OT). Gall ffisiotherapydd helpu trwy awgrymu ymarferion i helpu i wella stiffwrydd yn y cyhyrau, gwingiadau a gwendid, neu roi cyngor am osgo da wrth eistedd, sefyll neu orwedd. Gall SLT helpu gyda phroblemau cyfathrebu a llyncu. Gall OT roi syniadau ymarferol am newidiadau i ddull o fyw neu addasiadau a chyfarpar a all eich helpu yn eich bywyd bob dydd.

I rai pobl, gall gweld cwmselydd neu niwroseicolegydd fod o gymorth, yn enwedig os ydych yn ei chael yn anodd ymaddasu i'ch diagnosis neu os ydych yn teimlo'n isel trwy'r amser. Call niwroseicolegydd helpu hefyd gyda symptomau gwybyddol fel cof gwael neu ddiffyg canolbwytio.

Gallwch gael eich cyfeirio at wasanaethau eraill o fewn eu maes arbenigol – meddygon, nyrsus a gweithwyr iechyd proffesiynol cysylltiedig. Gall hyn gynnwys timau arbenigol ar gyfer lludedd, sbastigedd, poen, deiet, ymataliad neu adsefydlu.

### **Chi!**

Chi sy'n ganolog i'ch tim rheoli MS ac y mae gennych ran bwysig i'w chwarae. Bydd gennych ddewisiadau i'w hystyried pan ddaw'n fater o

driniaeth. Mae sut y byddwch yn dewis rheoli eich MS yn benderfyniad personol iawn.

Gallwch ddod yn glaf arbenigol trwy adeiladu eich gwybodaeth am MS a sut i'w reoli. Gallwch holi cwestiynau i'ch tim MS a disgwyl cefnogaeth wrth benderfynu ar y camau gorau ar eich cyfer chi. Mae pawb ag MS yn wahanol felly byddwch eisiau dod o hyd i'r cynllun gofal iechyd gorau i chi yn bersonol.

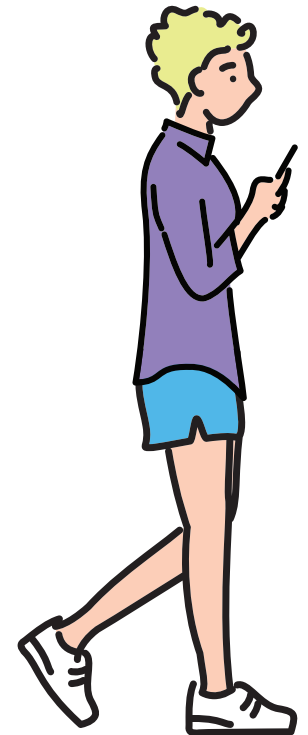
### **Paratoi ar gyfer eich apwyntiad**

Dylech gael apwyntiadau rheolaidd gyda'ch nyrs MS a'ch niwrolegydd. Bydd pa mor aml y gwelwch hwy yn dibynnu ar pa mor weithredol y mae eich MS, ac ar allu eich gwasanaeth MS lleol, ond argymhellir o leiaf unwaith y flwyddyn.

Gall rhai gwasanaethau gynnig apwyntiadau ar fyr rybudd os daw eich MS yn fwy gweithredol neu os tybiwch eich bod yn cael atglafychiad.

Gall paratoi ar gyfer apwyntiad eich helpu i wneud y defnydd gorau o'r amser sydd ar gael. Weithiau, nid yw'r amser a neilltuwyd yn teimlo'n ddigon – gall hyn fod yn rhwystredig i chi ac i'ch gweithiwr iechyd proffesiynol. Byddant yn awyddus i drafod y materion pwysicaf gyntaf, yn union fel chi.

Fel rheol, bydd gan feddyg teulu tua 10 i 15 munud am apwyntiad, gall niwrolegydd neu nyrs MS fod â 30 munud, er y bydd hyn yn amrywio o un gwasanaeth i'r llall a gall ddibynnu hefyd ar yr hyn sy'n digwydd gyda'ch MS. Mae'n rhesymol gofyn pa mor hir y trefnwyd i'ch apwyntiad barhau fel y gallwch ffitio eich blaenoriaethau i mewn heb fynd yn brin o amser.



Efallai na fydd modd rhoi atebion i'ch holl gwestiynau, ond trwy baratoi ymlaen llaw, byddwch yn y sefyllfa orau i ymdrin â'r pynciau yr ydych am eu trafod. Os na fydd popeth yn cael ei drin yn y cyfarfod, efallai y gallai eich gweithiwr iechyd proffesiynol gysylltu â chi yn nes ymlaen gyda mwy o wybodaeth. Efallai yr hoffech feddwl am y canlynol:

### **Beth ddigwyddodd ers eich apwyntiad diwethaf?**

- Gall fod yn fuddiol cadw dyddiadur i gofnodi unrhyw symptomau newydd neu rai sydd wedi gwaethygu, pryd y gwnaethant ddigwydd ac a aethant ymaith neu a ydynt yn dal i'ch poeni.
- Gallwch ddefnyddio eich dyddiadur i baratoi llinell amser syml fel y gall eich gweithiwr iechyd proffesiynol weld yn syth beth fu'n digwydd gyda'ch MS. Gall gormod o fanylion ei gwneud yn anodd gweld yr hyn sydd bwysicaf.
- Oes yna unrhyw beth arall yn eich bywyd y dylent wybod amdano, fel beichiogrydd neu gynlluniau i symud allan o'r ardal?

### **Beth sy'n eich poeni fwyaf?**

- Ai derbyn eich diagnosis a'r hyn y gall ei olygu i chi?
- Ai symptom penodol? A yw'n newydd neu yn achosi mwy o broblemau nag o'r blaen? A yw'n eich atal rhag gwneud pethau sy'n bwysig i chi?
- A ydych yn cael anawsterau gydag unrhyw feddyginiaeth? A ydych yn ei chael yn anodd cofio ei chymryd? A ydych yn cael unrhyw sgîl-ffeithiau?
- A ydych yn teimlo'n bryderus neu'n isel eich ysbryd? Yw hi'n anodd ymdopi ar hyn o bryd?
- A oes arnoch angen rhyw wybodaeth ysgrifenedig, neu esboniad, fel y gallwch ddeall eich MS yn well?
- Hoffech chi wybod am ffynonellau o gefnogaeth, efallai yn y gwaith neu gyda gofal plant, neu gwrdd â phobl eraill ag MS?

### **Pa bynciau sydd â blaenoriaeth ar gyfer eich apwyntiad?**

- Gallech eu hysgrifennu i lawr yn eu trefn. Rhwng tri a phump sy'n gweithio'n dda.



- Byddwch yn benodol a meddwl ymlaen llaw a ydych yn gobeithio am ganlyniad penodol ai peidio, ond cofiwch fod yn agored i bosibiliadau eraill a allai gael eu hawgrymu.

### **Pwy allai fynd gyda chi?**

- Nid oes rhaid i chi gael rywun arall gyda chi ond fe all fod o gymorth. Gallant fod yn bâr arall o glustiau a chadw nodiadau o'r sgwrs er mwyn i chi gyfeirio'n ôl atynt wedyn.
- Nid oes rhaid i'r person fod yn rhywun sydd fwyaf agos atoch. Dewiswch rywun fydd yn eich cefnogi'n dda.

### **Oes arnoch angen gwneud mwy o ddarllen cefndir?**

- Gallai darllen am eich symptomau penodol, dewisiadau posib am driniaeth, newidiadau i ffordd o fyw, rheoli atglafychiadau neu brofiadau eraill ei gwneud yn haws i chi ddeall yr hyn sy'n cael ei awgrymu i'ch helpu neu i benderfynu pa opsiwn yr hoffech ei gymryd, os oes dewis.



Gwnewch yn siŵr nad oes arnoch ofn gofyn i'ch niwrolegydd esbonio pethau'n glir. Rwy'n meddwl eu bod yn anghofio weithiau nad arbenigwyr ydym ni na gweithwyr proffesiynol meddygol.



## Yn yr apwyntiad

### Mae'n drafodaeth ddwy-ffordd

Dylai unrhyw ymgynghoriad yn ddelfrydol fod yn drafodaeth ar y cyd rhyngoch chi a'ch gweithiwr iechyd proffesiynol. Esboniwch yn glir beth fu eich profiadau, beth yr hoffech ei weld yn digwydd ac unrhyw beth nad ydych yn ei ddeall neu yr hoffech gael ei ailadrodd. Mae'n bwysig bod yn agored am y ffordd yr ydych yn teimlo a beth yw eich blaenoriaethau. Mae'n bwysig bod yn realistig hefyd.

Efallai y bydd gan eich gweithwyr iechyd proffesiynol eu rhestrau eu hunain o flaenoriaethau ac y gall y rhain fod yn wahanol i'ch rhai chi. Gallent grybwyll pethau nad oeddech wedi meddwl amdanynt neu nad oeddech yn gwybod amdanynt. Nid peth anarferol yw i rai o'u pynciau hwy oresgyn rhai o'r blaenoriaethau ar eich rhestr chi.

Gallech yn hawdd deimlo amrywiaeth o emosiynau yn ystod eich apwyntiad, fel teimlo wedi'ch hysgwyd, yn bryderus, wedi'ch llethu neu hyd yn oed yn ddig. Mae hyn yn normal a bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol wedi arfer â'r adweithiau hyn felly ceisiwch beidio â phoeni gormod os byddwch yn mynd yn emosiynol.

Bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn gwneud ei g/orau i'ch cefnogi ac ar yr un pryd yn gofalu bod y sgwrs yn parhau'n gynhyrchiol er mwyn i chi fanteisio i'r eithaf ar eich apwyntiad.

### Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Mae penderfyniadau'n cael eu gwneud ar y cyd pan fyddwch yn gweithio gyda gweithwyr iechyd proffesiynol ac yn cael eu cefnogi ganddynt i wneud penderfyniadau am eich triniaeth, ar sail y wybodaeth orau bosib. Fe all adegau godi pan fyddwch eisiau llawer o gefnogaeth wrth wneud penderfyniadau ac adegau eraill pan fyddwch am fod yn fwy annibynnol.

Wrth gwrs, un ochr o'r hafaliad yn unig ydych chi. Mae rhai meddygon a nyrsys yn fwy parod i drafod y ffordd orau o fynd ati; bydd rhai yn gadael y penderfyniad yn llwyr yn eich dwylo chi, ond bydd yn well gan eraill roi cyngor clir am yr hyn sydd yn eu barn hwy yn fwyaf priodol.

Mae pob un ohonoch yn dod â rhywbeth pwysig i'r sgwrs. Bydd gan eich gweithiwr iechyd proffesiynol wybodaeth a phrofiad o reoli MS, ac ar y llaw arall, chi yw'r arbenigwr am eich gwerthoedd, disgwyliadau a'ch blaenoriaethau eich hun, a dim ond chi sy'n gwybod sut mae eich corff yn teimlo.

### Mae'n beth da gofyn

Er eich lles chi y mae'r apwyntiad, felly manteisiwch i'r eithaf arno. Peidiwch â bod ofn gofyn am unrhyw beth sy'n bwysig i chi hyd yn oed os yw'n swnio'n ddibwys neu'n creu embaras. Mae'n eithaf tebygol y bydd rhywun arall wedi gofyn cwestiwn tebyg o'r blaen felly mae'n annhebygol y byddwch yn synnu eich gweithiwr iechyd proffesiynol.

Peidiwch ag ofni gofyn i wybodaeth gael ei ailadrodd, ei esbonio mewn ffordd wahanol neu ei ysgrifennu i lawr i chi. Mae'n bwysig eich bod yn gadael yr apwyntiad gyda phopeth sydd arnoch ei angen.

Mewn sawl sefyllfa, mae gofyn tri chwestiwn allweddol yn gweithio'n dda. Dyma hwy:

1. Beth yw fy opsiynau?
2. Beth sydd o blaid ac yn erbyn pob opsiwn?
3. Sut galla'i gael y gefnogaeth i'm helpu i wneud penderfyniad sy'n iawn i mi?

Gall cefnogaeth ddod fel gwybodaeth mewn print neu ar-lein. Gallai olygu cael eich cyfeirio at weithiwr iechyd proffesiynol arall gydag arbenigedd mwy perthnasol. Efallai yr hoffech gael amser i feddwl am bethau ac yna cael apwyntiad arall i fwrw ymlaen. Neu efallai y byddwch am i deulu a chyfeillion chwarae rhan.

Efallai na fydd eich gweithwyr iechyd proffesiynol yn gallu ateb eich holl gwestiynau. Nid yw popeth am MS wedi ei ddarganfod ac efallai na allent ddweud beth sy'n digwydd, neu beth a allai ddigwydd, i chi. Weithiau, gallent ddod o hyd i'r wybodaeth sydd arnoch ei angen neu fe allent eich atgyfeirio at ffynonellau eraill o gymorth fel yr MS Trust.

## Wedi'r apwyntiad

Gall fod yn fuddiol cadw rhai nodiadau sylfaenol am apwyntiadau a'r modd mae eich MS yn amrywio. Efallai yr hoffech gadw'r canlynol:

- cofnod o enwau, lleoliadau, rhifau ffôn a chyfeiriadau e-bost eich gweithwyr iechyd proffesiynol
- dyddiadau apwyntiadau gyda nodiadau byr am yr hyn a drafodwyd ac a benderfynwyd
- copïau o lythyrau atoch chi neu eich gweithwyr iechyd proffesiynol
- dyddiadur syml o symptomau, sy'n cynnwys pryd y gwnaethoch ddechrau neu orffen unrhyw feddyginiaeth, a chofnodion o unrhyw ddigwyddiadau perthnasol yn eich bywyd fel heintiadau neu adegau o straen.

Gallech hefyd gadw'r nodiadau a wnaethoch wrth baratoi ar gyfer apwyntiad, unrhyw nodiadau a wnaed gennych chi (neu'r sawl aeth gyda chi) yn ystod yr apwyntiad, ac unrhyw daflenni gwybodaeth a gawsoch am MS.



## 4. Byw'n dda gydag MS

Mae pawb yn gwybod pa mor werthfawr yw gofalu am eu hiechyd cyffredinol, yn feddyliol ac yn gorfforol, ond gall hyn fod yn arbennig o bwysig pan fyddwch yn byw gyda chyflwr tymor-hir fel sglerosis ymledol.

Mae'r wybodaeth hon yn edrych ar rai newidiadau i'ch ffordd o fyw a allai eich helpu i fyw'n well gyda'ch MS.

### Manteision ffordd iach o fyw

Mae cael diagnosis o gyflwr tymor-hir yn aml yn sbardun i edrych ar agweddau o fywyd yr ydym oll yn cael ein hannog i'w rheoli'n dda – fel bwyta deiet gytbwys, ymarfer mwy, lleihau straen a gofalu am eich lles meddyliol, cadw cydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith, a ydych yn smygu ai peidio a faint o alcohol rydych yn ei yfed.

Hyd yn oed os nad yw MS yn cael llawer o effaith ar hyn o bryd ar eich bywyd beunyddiol, efallai y byddwch am ystyried gofalu eich bod mor iach ag y bo modd fel eich bod yn y lle gorau i drin unrhyw atglafychiadau, symptomau newydd neu heriau eraill a allai godi yn y dyfodol.

Os ydych eisoes yn profi symptomau sy'n effeithio ar eich ffordd arferol o fyw, lludded neu drafferthion symud efallai, hwyrach eich bod eisoes yn sylweddoli y gallai gwneud rhai newidiadau i'ch ffordd o fyw fod yn llesol.

Os ydych yn barod i wneud rhai newidiadau, mae o gymorth bod yn realistig am beth sy'n cyd-fynd â'ch ffordd o fyw. Ystyriwch gyflwyno newidiadau fesul un yn lle ceisio gwneud popeth ar unwaith; mae'n fwy tebygol felly y cadwch at y newidiadau dros y tymor hwy. Mater i chi yw penderfynu a ydych am wneud unrhyw newidiadau i'ch ffordd o fyw

– eich bywyd a'ch MS chi ydyw, ond dyma rai awgrymiadau y gallech fod eisiau meddwl amdanynt.

## Cychwyn arni

Gall gymryd peth amser i ddysgu byw gydag MS ac efallai na fyddwch yn barod eto i feddwl am wneud newidiadau.

Unwaith i chi fod yn barod, efallai mai lle da i ddechrau fydd meddwl am yr agweddau hyn o'ch ffordd o fyw.

- Pa mor gytbwys yw eich deiet?
- Ydych chi'n ymarfer digon neu a yw MS yn effeithio ar yr ymarfer y gallwch ei wneud?
- Ydych chi'n smygu neu yn fepio?
- Ydych chi'n meddwl eich bod yn yfed gormod?
- Ydych chi'n cymryd unrhyw gyffuriau hamdden?
- Oes yna unrhyw symptomau penodol sy'n peri anawsterau i chi y gellid eu rheoli'n well?
- Ydych chi'n teimlo dan straen?
- Ydych chi'n cadw'ch meddwl yn fywiog?
- Ydych chi'n llwyddo i gydbwysu gofynion gwaith a bywyd y cartref?
- Ydych chi'n teimlo eich bod yn cael digon o gwsg?

Gallech hefyd feddwl am y canlynol:

- Beth sy'n rhoi pleser i chi neu beth ydych chi'n mwynhau ei wneud?
- Beth yw'r pethau positif yn eich bywyd?
- Gyda phwy ydych chi'n mwynhau treulio amser?
- Beth sydd fwyaf pwysig i chi?

Wedi ystyried y pethau hyn a phan fyddwch yn barod i edrych i mewn i wneud rhai newidiadau, gallech ddechrau nodi i lawr sut i gyrraedd hyn.

- Beth hoffech chi iddo ddigwydd?
- Lle tybiwch chi y gallech gychwyn?



- Pa newidiadau fyddai, yn eich barn chi, hawsaf i chi ddechrau eu cyflwyno gyntaf?
- Oes yna unrhyw un a allai eich cefnogi neu eich cynghori?
- Oes yna unrhyw fater brys y dylech ganolbwyntio arno?

## Byw gydag MS o ddydd i ddydd

Mae'r cyngor i bobl ag MS yr un fath â'r un i bawb pan ddaw'n fater o ffordd iach o fyw – bwyta deiet gytbwys, ymarfer yn rheolaidd, yfed yn synhwyrol i leihau'r risgiau i iechyd o alcohol a pheidio â smygu.

Bydd gwneud cymaint ag y gallwch, neu gymaint ag ydych eisiau ei wneud, yn helpu i gadw eich meddwl a'ch corff mor fywiog a chryf ag y bo modd. Gall newidiadau syml wneud byd o wahaniaeth, er enghraifft, dewis byrbryd iachach fel darn o ffrwyth neu gnau heb halen yn hytrach na siocled neu fisged, cerdded i fyny'r grisiau yn lle cymryd y liffet i'r gwaith, cael dau neu dri o ddyddiau di-alcohol bob wythnos, neu ddarllen pennod o'ch llyfr cyn mynd i'r gwely i'ch helpu i ymlacio.

## Deiet

Mae sawl barn am yr hyn sy'n ddeiet dda i bobl ag MS. Mae deiet yn faes nodedig o anodd i ymchwilio iddo, ac nid oes llawer o dystiolaeth o ansawdd uchel ynghylch a yw unrhyw ddeiet benodol yn llesol i MS.

Mae cyngor y llywodraeth am yr hyn sy'n ffurfio deiet gytbwys yr un mor berthnasol i bobl ag MS ag ydyw i'r boblogaeth yn gyffredinol. Fodd bynnag, mae llawer o bobl ag MS yn dewis ceisio deiet amgen i weld a gaiff unrhyw effeithiau llesol ar eu MS. Gall roi ymdeimlad o reolaeth i chi eich bod yn rhoi cynnig ar rywbeth a allai eich helpu. Os oes gennych ddi-ddordeb mewn ymchwilio i newid eich deiet, dyma rai pethau y gallech feddwl amdanynt.

- Cost – a fedrwch ei fforddio?
- Faint o amser a gymer i baratoi prydau?
- A fydd yn effeithio ar eich gallu i fwyta gyda'r teulu neu gyfeillion gartref ac yn gymdeithasol?
- Efallai yn bwysicaf oll, ystyriwch a yw'r ddeiet yn gytbwys o ran maeth – a yw'n golygu cau allan brif grwpiau bwyd?



## Ymarfer

Gall ymarfer yn rheolaidd helpu i wella eich ffitrwydd yn gyffredinol a chadw pwysau iach, ond a oeddech chi'n gwybod y gall hefyd helpu gyda symptomau MS fel lludded, problemau'r coluddyn a gwingiadau yn y cyhyrau? Mae ymarfer yn helpu i gynnal eich cryfder a'ch ystwythder, yn cynyddu eich dycnwch a gall hefyd gael effaith gadarnhaol ar eich lles meddyliol. Felly mae cadw mor fywiog ag y bo modd yn wirioneddol bwysig, hyd yn oed os yw'n golygu gwneud tasgau arferol o ddydd i ddydd yn unig yn hytrach na dilyn rhaglen ymarfer ffurfiol.

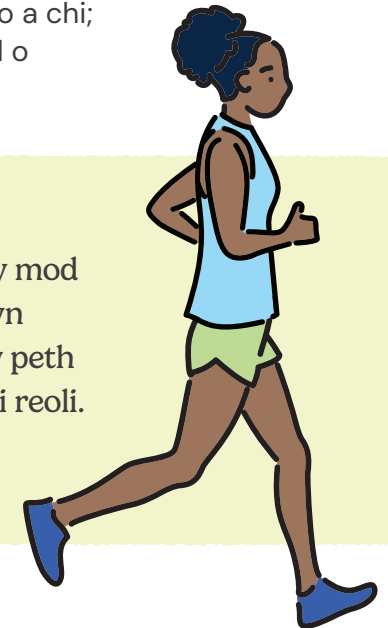
Mae sawl math o ymarfer y gallwch eu trio. Os hoffech geisio dod yn fwy bywiog er mwyn i chi adeiladu eich cryfder, gallech gymryd pethau'n ysgafn trwy drïo ioga, Pilates neu Tai Chi sydd yn canolbwyntio ar ystwythder a chydbwyso – mae modd hyd yn oed gwneud rhai ymarferion yn eistedd i lawr neu wrth orwedd.

Neu efallai y bydd yn well gennych weithgareddau mwy dwys fel dawnsio, nofio, beicio neu redeg. Y prif beth yw dewis rhywbeth y tybiwch y byddwch yn ei fwynhau, a meddyliwch efallai am gael cyfaill i ymuno a chi; trwy wneud hynny rydych yn fwy tebygol o ymrwymo i'w wneud yn rheolaidd.

“

Rwy'n ymarfer (ar waethaf y ffaith fy mod i'n straffaglian i gerdded!) am ei fod yn rhywbeth y galla i ei reoli yn wyneb y peth yma sy'n digwydd i mi ac na fedra i ei reoli.

”



Os oes arnoch angen mwy o gyngor neu gefnogaeth am gychwyn trefn newydd o ymarfer, gallech ofyn i'ch meddyg teulu neu niwrolegydd eich cyfeirio at ffisiotherapydd sydd ag arbenigedd mewn MS.

### **Iechyd yr ymennydd**

Mae cadw eich ymennydd yn fywiog yn bwysig mewn MS. Gall ymennydd iach eich helpu i gofio, cynllunio a chanolbwyntio. Mae hefyd yn cynyddu gallu eich ymennydd i fyrfyfyrion neu ddod o hyd i ffyrdd gwahanol o wneud tasg – storfa wybyddol yw'r enw am hyn. Mae cynyddu eich storfa wybyddol yn bwysig o'r cychwyn cyntaf wedi cael diagnosis o MS gan y bydd yn eich helpu i gynnal eich sgiliau meddwl a chof cyhyd ag sy'n bosib. Mae cymryd meddyginiaethau fel y'u rhagnodwyd hefyd yn bwysig.

Mae llawer o weithgareddau all helpu i symbylu neu herio'r ymennydd. Y peth pwysicaf yw dod o hyd i rywbeth yr ydych chi'n ei fwynhau – yn union fel ymarfer! Fe welwch isod rai syniadau am weithgareddau a all annog meddwl yn haniaethol, sgiliau datrys problemau, rhoi pethau mewn trefn, neu drefnu:

- darllen o ran hwyl
- dysgu iaith newydd
- chwarae gemau bwrdd neu gardiau
- gwrando ar gerddoriaeth
- chwarae offeryn cerdd neu ganu
- cadw dyddlyfr
- posau fel croeseiriau, croeseiriau neu Sudoku
- gemau neu apiau i hyfforddi'r ymennydd
- celf a chrefft fel paentio, gwau, crosio neu wniö.

Mae ymennydd iach mewn gwell sefyllfa i wneud iawn am beth o'r difrod a achosir gan MS gan y gall ailgyfeirio negeseuon neu addasu manau iach yn yr ymennydd i ymgymryd â swyddogaethau newydd.



“

Mae'n haws i ymennydd iach wneud iawn am beth o'r difrod a achosir gan MS gan y gall ail-gyfeirio negeseuon neu addasu ardaloedd iach o'ch ymennydd i ymgymryd â swyddogaethau newydd.

”

### **Smygu**

Fyddai neb yn dadlau fod smygu yn dda i chi, ond mae tystiolaeth gynyddol fod smygu yn ffactor risg arwyddocaol mewn MS. Mae wedi ei gysylltu â mwy o risg o ddatblygu MS ac â chyfradd gyflymach o gynnydd y clefyd yn y rhai sydd ag MS ac sy'n smygu. Mae hefyd yn golygu mwy o risg o gyflyrau awtoimiwn eraill a chanser yr ysgyfaint.

Os ydych yn smygu, nid yw byth yn rhy hwyr i roi'r gorau iddi! Os gallwch roi'r gorau, mae modd lleihau llawer o'r risgiau hyn. Mae nifer o raglenni cymorth ar gael a all eich helpu i roi'r gorau. Gall fferylllydd neu eich meddyg teulu drafod beth allai weithio i chi os nad ydych yn sicr lle i gychwyn.

Mae fepio (anadlu'r anwedd a gynhyrchir gan e-sigarét neu ddyfais debyg) yn aml yn cael ei weld fel dewis 'iachach' na smygu, ond nid oes sail i'r honiad hwn am bobl ag MS. Tybir y gall fepio, fel smygu, effeithio ar y rhwystr rhwng y gwaed a'r ymennydd a'r celloedd sy'n leinio'r ysgyfaint. Felly os ydych am roi'r gorau i ddefnyddio cynhyrchion yn lle nicotin, efallai y bydd yn well trio patsys neu losin yn hytrach na fepio.

### Lludded

Mae llawer o bobl gydag MS yn profi lludded. Gall hyn olygu bod hyn yn oed tasgau beunyddiol syml yn eich blino, heb sôn am feddwl gwneud tipyn o ymarfer. Fodd bynnag, yn ogystal â chynnal cryfder y cyhyrau, dangoswyd fod ymarfer wedi gwella lludded mewn pobl ag MS, felly er na fyddwch, efallai, yn gallu gwneud yr un lefel o weithgareddau ag o'r blaen, gallech weld effaith gadarnhaol ar eich lefelau lludded os ceisiwch gynnwys rhyw fath o ymarfer – waeth pa mor fawr neu fach – yn eich trefn ddyddiol.

Gall lludded hefyd wneud i symptomau eraill, fel poen, deimlo'n waeth neu'n anos eu trin. Gall dysgu amseru eich hun a blaenoriaethu'r pethau â mwyaf o frys neu bwysigrwydd ar eich 'rhestr wneud' wneud byd o wahaniaeth, ac fe allai hyd yn oed eich gadael gyda digon o egni i ymarfer neu wneud rhywbeth arall rydych yn ei fwynhau.



### Mwy o wybodaeth

Sganiwch yma i wybod mwy neu ewch at [mstrust.org.uk/information-support/newly-diagnosed](https://mstrust.org.uk/information-support/newly-diagnosed)

“

Rydw i ychydig yn fwy tyner wrthyf fy hun, yn dweud “na” yn amlach – wrth y gwaith a ffrindiau. Fe fydda i'n ceisio peidio â llosgi dwy ben y gannwyll a chael gorffwys da.

”



Gall lludded fod yn feddyliol yn ogystal â chorfforol, felly mae'r un mor bwysig cymryd seibiant o weithgareddau fel darllen neu ddefnyddio cyfrifiadur.

Os ydych chi wir yn cael trafferth gyda lludded, efallai fod tîm rheoli lludded ar gael y gellir eich cyfeirio ato am ragor o gyngor ynghylch amseru, cynllunio ac ymarfer. Holwch eich meddyg teulu neu nyrs MS.

### Cwsg

Mae rhai pobl ag MS yn cael anhawster mynd i gysgu neu aros ynghwsg, sy'n eu gadael yn teimlo'n gysglyd yn ystod y dydd. Gall hyn gael effaith ar eich gwaith a'ch bywyd personol, a'ch gadael gyda lefelau egni is ac anawsterau gyda chanolbwytio, cof, ac iselder ysbryd. Gall hefyd beri i symptomau eraill MS deimlo'n waeth os ydych yn cael trafferth cysgu ac yn teimlo'n flinedig.

Gall sefydlu trefn reolaidd ar gyfer amser gwely a dilyn arferion da fel osgoi diodydd sy'n eich bywiogi fel caffin ac alcohol yn hwyr yn y dydd wneud llawer o wahaniaeth; felly hefyd gadw draw oddi wrth ddyfeisiadau fel ffonau symudol neu lechenni yn yr awr cyn mynd i'r gwely.

Os oes symptomau sy'n tarfu ar eich cwsg, fel codi i fynd i'r tŷ bach, mae'n werth cael gair gyda'ch meddyg teulu neu dîm MS i weld a oes modd eu rheoli'n well. Yn yr un modd, mynnwch air â'ch tîm os yw unrhyw feddyginiaeth a gymerwch yn cael sgîl-ffeithiau sy'n gwneud cwsg yn fwy anodd.



### **Straen ac ymlacio**

Mae llawer o bobl, boed ganddynt MS neu beidio, yn teimlo straen. Gall llawer o bethau wneud i bobl deimlo dan bwysau, fel terfynau amser yn y gwaith, neu ofalu am aelodau o'r teulu. Gall fod yn straen addasu i ddiagnosis o MS a phrofi symptomau newydd.

Mae gan bawb eu ffordd eu hunain o drin sefyllfaoedd dirdynol, ond gall fod o gymorth gymryd ymagwedd ymarferol wrth reoli straen. Yn gyntaf rhaid i chi nodi beth sy'n ei achosi ac yna gallech feddwl am sut i reoli eich straen yn well. Gall y syniadau isod helpu.

- Gwneud newidiadau. Oes yna unrhyw newidiadau y gallech eu gwneud a fyddai'n helpu i leihau'r straen arnoch, fel cynllunio ymlaen neu ofyn am help gan eraill?
- Cymryd ymagwedd fwy tawel. Oes yna unrhyw dechnegau y gallech eu defnyddio i'ch helpu i deimlo dan lai o straen? Ymwybyddiaeth ofalgar neu dechnegau ymlacio, efallai, neu ddim ond mynd am dro neu wrando ar gerddoriaeth er mwyn symud o'r sefyllfa straenllyd am gyfnod byr.

- Bod yn garedig i chi'ch hun. Rhowch ganiatâd i chi'ch hun i orffwys neu ymlacio heb deimlo'n euog. Gallai camu'n ôl a chanolbwyntio ar wneud rhywbeth i chi'ch hun newid eich persbectif ar y broblem.
- Cael safbwynt rhywun arall. Gall trafod eich pryderon gyda rhywun sy'n agos atoch, yn hytrach na chadw popeth i chi'ch hun, daflu goleuni gwahanol ar bethau yn ogystal â gadael i chi gefnogi eich gilydd.

Mae'n debygol nad oes modd tynnu popeth sy'n achosi straen o'ch bywyd, ond gall yr awgrymiadau uchod helpu i chi reoli straen yn fwy llwyddiannus.

### **Teimlo'n bryderus, yn ddigalon neu'n isel**

Mae iselder, digalondid a gorbryder yn gyffredin mewn MS. Gall y symptomau hyn godi o ganlyniad i ddod i delerau â diagnosis o MS a dysgu byw gyda phegynnau ac iselfannau cyflwr tymor-hir, neu o ganlyniad uniongyrchol i nam MS yn y rhan honno o'r ymennydd sy'n rheoli'ch ysbryd.

Mae'n naturiol teimlo'n isel weithiau a gall fod o gymorth sgwrsio gyda theulu neu gyfeillion am sut yr ydych yn teimlo. Ond os bydd yn parhau am fwy na rhai wythnosau, efallai mai da o beth fyddai i chi gael cyngor proffesiynol. Efallai y teimlwch y gallwch siarad yn fwy rhydd am eich teimladau gyda rhywun nad yw mor agos atoch, fel eich meddyg teulu. Gallent hwy awgrymu chwilio am gwnselydd neu niwroseicolegydd, cymryd meddyginiaeth, neu gyfuniad o'r ddau.

### **Rheoli symptomau**

Os bydd eich symptomau yn cael eu rheoli'n dda, gall hyn gael effaith positif ar eich ymdeimlad o les, felly os oes gennych symptomau sy'n newydd neu sy'n gwaethygu gall fod yn syniad da cysylltu â'ch tîm MS am gyngor. Mae rhai symptomau nad oes modd cael gwared ohonynt yn gyfan gwbl, ac weithiau mae'n fater o'u rheoli cystal ag y bo modd i leihau eu heffaith ar eich bywyd bob dydd. Os cewch nad yw un feddyginiaeth neu ymagwedd yn gweithio'n dda, gallwch ofyn a oes dewisiadau eraill. Mae'n bwysig dal i gymryd meddyginiaeth fel y'i rhagnodwyd er mwyn cael y budd gorau.

Mae llawer o bobl ag MS yn cael bod tymheredd yn effeithio ar eu symptomau. Gallech sylwi fod eich symptomau'n teimlo'n waeth pan mae'n boeth, er bod rhai pobl yn cael bod oerni yn gwaethgu eu symptomau hefyd. Gall strategaethau fel gwisgo haenau o ddillad a defnyddio ffaniau, pecynnau rhew neu boteli dŵr poeth helpu tymheredd eich corff i ddychwelyd i normal. Pan fydd yn ôl yn normal, dylai eich symptomau ddychwelyd i'r hyn oeddent yn fuan iawn.

Gall heintiau, fel haint ar y frest neu'r bledren, hefyd waethgu eich symptomau ond fe ddylent leihau unwaith i'r haint glirio.

Mae'n bwysig cofio nad yw pob symptom i'w briodoli i MS. Byddwch yn dal yn agored i gyflyrau eraill, felly mae'n well i rywun fwrw golwg arnynt ac i chi fynd am yr holl wiriadau iechyd arferol, fel sgrinio am ganser, ac am unrhyw frechiadau a gynigir i chi.

### **Byw gydag MS yn y tymor hir**

Nid yw'n anarferol teimlo dan straen neu'n ansicr am y dyfodol, yn enwedig yn ystod yr wythnosau yn syth wedi eich diagnosis. Y peth



gorau yw cymryd eich amser i ystyried y dyfodol, a pheidio â gwneud unrhyw benderfyniadau mawr am eich dyfodol mewn cyfnod o argyfwng. Efallai y byddwch am aros nes bod eich MS yn fwy sefydlog ac yn cael ei reoli'n well.

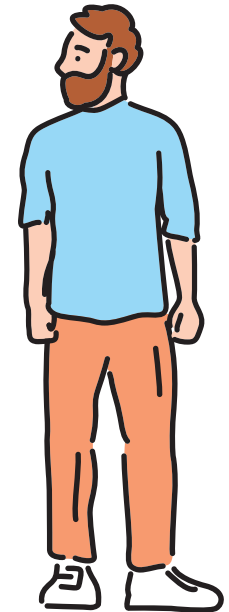
### **Gweithio gydag MS**

Mae pobl yn aml yn poeni am weithio gydag MS, ond mae llawer o bobl yn aros yn eu gwaith nes iddynt ymddeol. Mae manteision i weithio yn ychwanegol at gael eich talu! Mae'n ffordd o ennill sgiliau a gwybodaeth, teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi, a dilyn eich uchelgais. I lawer o bobl, mae'n ffordd o gymdeithasu neu gwrdd â phobl newydd.

Yn y rhan fwyaf o swyddi, does dim rheidrwydd arnoch i ddweud wrth eich cyflogwr am eich diagnosis o MS. Fodd bynnag, gall fod o help i chi gael cefnogaeth a chael addasiadau wedi'u gwneud yn y gwaith os oes arnoch eu hangen, fel eistedd mewn man tawelach yn y swyddfa neu gael lle parcio yn nes at yr adeilad lle'r ydych yn gweithio.

### **Pan fydd pethau'n teimlo'n anodd**

Fe all adegau godi pan fydd arnoch angen cefnogaeth ymarferol, er enghraifft, os ydych yn cael atglafychiad neu'n cael anhawster gyda symptom penodol. Gall fod yn anodd gofyn am help ar y dechrau, yn enwedig os ydych wedi arfer â bod yn annibynnol. Yn gyffredinol, mae'n well bod yn onest gyda phobl yn hytrach na cheisio cymryd arnoch fod popeth yn iawn pan nad felly y mae hi mewn gwirionedd; y gobaith felly yw y gallwch drefnu rhyw fath o gefnogaeth.



Yn aml, mae teulu a chyfeillion eisiau helpu, ond heb fod yn siŵr beth i'w ddweud na'r peth gorau i'w wneud. Efallai nad ydynt yn sylweddoli effaith eich symptomau, yn enwedig rhai anweledig fel poen neu ludedd. Gall fod o gymorth os gwnewch geisiadau penodol fel *"Fedri di olchi'r llestri ar ôl y pryd nos, achos 'does gen i ddim egni ar ôl erbyn diwedd y dydd?"* neu *"Fydd modd i chi gymryd y plant nos Sadwrn er mwyn i mi gael gorffwys fore Sul?"* yn hytrach na *"Fedri di helpu dipyn mwy o gwmpas y tŷ?"* neu *"Fydd modd i chi warchod y plant rywbryd?"*

Oes yna bethau a wnewch y gellid eu gwneud yn wahanol, fel cael y siopa wedi'i ddanfon yn hytrach na siopa am fwyd eich hun? Eistedd i lawr i smwddio neu goginio swm o fwyd ar ddyddiau da? Neu a fedrwn chi fforddio glanhawr neu arddwr fel bod un peth yn llai i chi ofalu amdano?

Yn y gwaith, oes modd i chi ddirprwyo tasgau a gewch yn anodd; er enghraifft, allai rhywun arall gymryd cofnodion cyfarfod fel eich bod chi'n gallu canolbwyntio ar yr hyn sy'n cael ei ddweud? Neu a allech chi weithio o gartref weithiau i osgoi gorfod cymudo? Neu gallai newid syml fel symud i ddesg sy'n nes at y toiledau wneud pethau'n haws i chi.

**Os yw pethau'n mynd yn wirioneddol anodd, neu os ydych yn cael anhawster dod o hyd i'r gefnogaeth y mae arnoch ei angen, cysylltwch â'ch tîm MS.**



Mae Tîm ein Llinell Gymorth ar gael i chi pan fydd pethau'n anodd. Gallant roi gwybodaeth i chi neu eich cyfeirio at ffynonellau eraill o gymorth. Gallwch eu ffonio ar **0800 032 3839** neu e-bostio **helpline@mstrust.org.uk**.

## Cymryd rheolaeth

Er bod help proffesiynol yn bwysig, mae llawer y gallwch wneud drosoch eich hun. Mae mabwysiadu ffordd iachach o fyw yn un agwedd yn unig o ddysgu i fyw'n dda gydag MS. Gall gwrandao ar brofiadau pobl eraill a rhannu syniadau am fyw'n dda gydag MS fod o gymorth hefyd.

Cofiwch nad oes rhaid i chi fod yn arch-arwr sy'n delio gyda phopeth, ond does dim rhaid i MS eich gwneud yn ddioddefwr chwaith. Digwydd bod yn rhywun gydag MS ydych chi. Mae llawer o bobl yn defnyddio'r mantra *"Mae gen i MS ond tydi o ddim yn fy meddiannu i"* fel arwyddair da.



“

Peidiwch â dychryn eich hun trwy ddychmygu'r gwaethaf. Byddwch fyw yn y foment am mai dyna'r unig beth sy'n sicr.

”

## Am yr awduron

### Tîm Gwybodaeth Iechyd, MS Trust

Mae MS Trust yn dwyn ynghyd arbenigedd o bob agwedd i helpu pawb i deimlo mwy o reolaeth dros eu MS heddiw a phob dydd.

Trwy wybodaeth y gellir ymddiried ynndi a chefnogaeth drugarog, hyfforddi gweithwyr iechyd proffesiynol MS newydd, ac ymchwil wedi'i wreiddio mewn profiadau go-iawn – rydym yma bob dydd i bawb ag MS. Bob dydd.

### Diolch

Hoffai MS Trust ddiolch i'r holl weithwyr iechyd proffesiynol a phobl sy'n byw gydag MS a wnaeth y llyfr hwn yn bosib trwy rannu eu profiadau neu adolygu'r testun.

### Gwybodaeth Iyfriddol

Tîm Gwybodaeth Iechyd MS Trust

Gwneud Synnwyr o MS: newydd gael diagnosis o MS

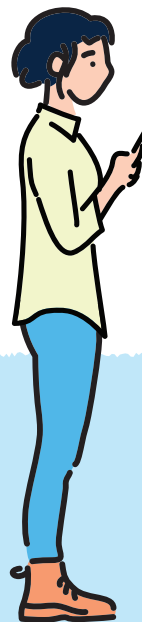
© 2024 Multiple Sclerosis Trust Rhif elusen gofrestredig 1088353

Adolygir y cyhoeddiad hwn ymhen tair blynedd.



#### Mwy o wybodaeth

Sganiwch yma i wybod mwy neu ewch at [mstrust.org.uk/information-support/newly-diagnosed](https://mstrust.org.uk/information-support/newly-diagnosed)



Gall £5 helpu MS Trust i ddarparu gwybodaeth y gellir ymddiried ynndi a chefnogaeth fel hyn.

Sganiwch neu ewch at [mstrust.org.uk/give](https://mstrust.org.uk/give) i roi rhodd yn awr.



Cedwir pob hawl. Ni cheir atgynhychu unrhyw ran o'r llyfr hwn na'i gadw mewn system adferadwy, na'i drosglwyddo mewn unrhyw ddull, na thrwy unrhyw gyfrwng, electronig, electrostatig, tâp magnetig, mecanyddol, ffotogopiau, recordio, nac fel arall, heb ganiatâd ymlaen llaw gan y cyhoeddwr.



### **MS Trust**

Spirella Building  
Bridge Road  
Letchworth Garden City  
Swydd Hertford, SG6 4ET

- T. 01462 536 007 (Cyffredinol)
- T. 0800 032 3839 (Llinell Gymorth)
- E. [hello@mstrust.org.uk](mailto:hello@mstrust.org.uk)
- G. [mstrust.org.uk](http://mstrust.org.uk)

Rhif elusen gofrestredig 1088353

### **Sganiwch i gefnogi MS Trust**

