Clefyd niwronau motor

Chwefror 2016

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar glefyd niwronau motor a nodir yng nghanllaw NICE NG42. Mae hefyd yn cynnwys cyngor ar gymorth anadlu anfewnwthiol a baratowyd gan NICE yn 2010.

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os ydych yn 18 oed neu'n hŷn a bod gennych glefyd niwronau motor.

Nid yw'n cwmpasu cyflyrau eraill sy'n gysylltiedig â'r nerfau, na chyflwr o'r enw clefyd Kennedy.

Beth yw clefyd niwronau motor?

Cyfeirir yn gyffredin ato yn Saesneg fel MND. Mae sglerosis ochrol amyotroffig yn enw arall arno hefyd.

Y nerfau motor yw'r nerfau yn yr ymennydd a llinyn y cefn sy'n rheoli'r cyhyrau a ddefnyddir er mwyn gafael, cerdded, symud, siarad, llyncu ac anadlu. Gyda chlefyd niwronau motor, mae'r niwronau motor yn peidio â gweithio'n iawn yn raddol, felly nid yw eu negeseuon yn cyrraedd y cyhyrau. Mae hyn yn golygu bod clefyd niwronau motor yn effeithio ar sut rydym yn gafael mewn pethau, cerdded, symud, siarad, llyncu ac anadlu.

Ni ellir gwella clefyd niwronau motor, ond nod triniaethau yw helpu pobl i gael yr ansawdd bywyd gorau posibl drwy reoli eu symptomau, darparu cyfarpar a dyfeisiau a all helpu gyda gweithgareddau bob dydd, a chefnogi'r unigolyn a'i deulu neu ofalwyr.

Gall clefyd niwronau motor hefyd effeithio ar yr ardaloedd o'r ymennydd sy'n gysylltiedig â meddwl, iaith, ymddygiad a phersonoliaeth. Mae meddygon yn galw hyn yn 'newid gwybyddol'.

Clefyd niwronau motor gyda dementia blaenarleisiol

I'r rhan fwyaf o bobl, dim ond mân newidiadau gwybyddol y byddant yn eu gweld, os o gwbl. Efallai y bydd nifer fach o bobl yn gweld newidiadau gwybyddol mwy difrifol a all effeithio ar y ffordd maent yn ymddwyn, ar eu personoliaeth a'u ffordd o feddwl. Gelwir hyn yn 'glefyd niwronau motor gyda dementia blaenarleisiol'.

Os bydd eich meddyg teulu o'r farn y gallai fod gennych glefyd niwronau motor

Os bydd eich meddyg teulu o'r farn y gallai fod gennych glefyd niwronau motor, dylai eich cyfeirio ar unwaith at niwrolegydd ymgynghorol. Meddyg mewn ysbyty yw niwrolegydd sy'n arbenigo mewn anhwylderau ar y system nerfol, yn cynnwys yr ymennydd, llinyn y cefn a'r nerfau.

Weithiau, gall fod yn anodd rhoi diagnosis ar gyfer clefyd niwronau motor, felly tra byddwch yn aros i gael gwybod beth sydd o'i le, dylai eich meddyg teulu roi'r wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnoch chi a'ch teulu neu ofalwyr.

Os caiff diagnosis o glefyd niwronau motor ei roi

Gwybodaeth a chyngor

Dylai niwrolegydd ymgynghorol sy'n arbenigo mewn clefyd niwronau motor ddweud wrthych am y diagnosis, sut mae'n debygol y bydd y clefyd yn datblygu, ac egluro beth fydd yn digwydd nesaf. Dylai hefyd ddweud wrth eich meddyg teulu ar unwaith.

Dylech gael manylion cyswllt y tîm gofal iechyd a fydd yn gofalu amdanoch (eich tîm amlddisgyblaethol clefyd niwronau motor), a chyngor ynghylch beth i'w wneud os bydd gennych unrhyw bryderon.

Dylech gael cynnig apwyntiad wyneb yn wyneb gydag aelod o'r tîm amlddisgyblaethol. Dylai'r apwyntiad ddigwydd o fewn pedair wythnos i chi gael gwybod bod gennych glefyd niwronau motor.

Dylech gael gwybodaeth a chyngor ynghylch clefyd niwronau motor pan gewch y diagnosis am y tro cyntaf, mewn apwyntiadau gyda'ch tîm, a phryd bynnag y byddwch yn gofyn amdani. Gellir rhannu'r wybodaeth â'ch teulu neu ofalwyr os hoffech eu cynnwys nhw.

Efallai y byddwch hefyd am ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd ar brofiadau cleifion o fewn gwasanaethau'r GIG i oedolion. Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG. Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Cwestiynau y gallech fod yn awyddus i'w gofyn am glefyd niwronau motor

Cwestiynau am glefyd niwronau motor

- Beth yw clefyd niwronau motor a beth sy'n ei achosi?
- A oes gwahanol fathau?
- Beth yw'r symptomau a sut y gallaf ddelio â nhw?
- Sut y gallai'r symptomau waethygu?
- Beth yw newidiadau gwybyddol a sut y gallaf eu hadnabod?
- Beth yw dementia blaenarleisiol a sut y gallaf ei adnabod?
- Beth fydd yn digwydd nesaf gyda fy ngofal iechyd?
- A oes unrhyw driniaethau ar gael?
- A oes gwelliant?
- Am ba hyd y byddaf yn byw?
- Beth fydd yr effaith ar fy mywyd bob dydd?
- A fydd fy mhant yn cael clefyd niwronau motor?
- Sut y gallaf ddweud wrth fy nheulu a'm ffrindiau?
- Beth fydd yn digwydd pan fydd diwedd fy oes yn nesáu?

Cwestiynau am eich gofal

- Ble y cynhelir fy apwyntiadau?
- Pa weithwyr proffesiynol gofal iechyd a gofal cymdeithasol fydd yn gofalu amdanaf?
- Pwy fydd yn trefnu fy ngofal?
- Gyda phwy y dylwn gysylltu os bydd gennyf unrhyw bryderon?
- Pa mor hir y gall fod yn rhaid i mi aros am ymgynghoriadau, profion a thriniaethau?
- Pa wasanaethau lleol (yn cynnwys gwasanaethau gofal cymdeithasol) sydd ar gael a sut y gallaf gysylltu â nhw?
- Pa grwpiau cymorth lleol, fforymau ar-lein ac elusennau cenedlaethol sydd ar gael a sut y gallaf gysylltu â nhw?
- Beth am hawliau cyfreithiol, yn cynnwys cymorth gofal cymdeithasol, hawliau cyflogaeth a budd-daliadau?
- A oes unrhyw ofynion cyfreithiol y mae angen i mi wybod amdanynt, er enghraifft, rwy'n gyrru, felly a oes angen i mi ddweud wrth yr Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau?
- A allaf barhau i weithio?

Help gyda gofal cymdeithasol

Os bydd angen i chi gael cymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol, er enghraifft, os ydych yn byw ar eich pen eich hun neu'n gofalu am rywun arall, dylech gael eich cyfeirio at y gwasanaethau cymdeithasol oherwydd efallai y gallwch gael rhywfaint o gymorth. Gall unrhyw un sy'n gofalu amdanoch gael Asesiad Gofalwr o'i anghenion oherwydd efallai y bydd cymorth ar gael iddo hefyd. Gall eich tîm amlddisgyblaethol roi rhagor o wybodaeth i chi am yr help sydd ar gael.

Help wrth gyfathrebu

Gall clefyd niwronau motor achosi problemau wrth siarad a chyfathrebu, felly dylech gael help ychwanegol mewn apwyntiadau os ydych yn cael y problemau hyn.

Help wrth wneud penderfyniad

Gall clefyd niwronau motor achosi newidiadau gwybyddol - problemau o ran meddwl, iaith, ymddygiad a phersonoliaeth. Dylech gael help a chymorth ychwanegol yn eich apwyntiadau os bydd ei angen arnoch.

Gall y newidiadau hyn fod yn rhan o'r broses heneiddio arferol, ond gallant hefyd fod yn gysylltiedig â math o ddementia o'r enw dementia blaenarleisiol sy'n effeithio ar bobl â'r clefyd niwronau motor. Efallai y cewch eich atgyfeirio i gael asesiad i weld a oes unrhyw arwyddion bod gennych ddementia blaenarleisiol. Mae NICE wedi llunio canllawiau a gwybodaeth ar wahân i'r cyhoedd am ddementia – gweler canllawiau eraill NICE am ragor o wybodaeth.

Eich tîm amlddisgyblaethol

Os oes gennych glefyd niwronau motor, gelwir y tîm gofal iechyd a fydd yn gofalu amdanoch yn dîm amlddisgyblaethol clefyd niwronau motor. Grŵp o wahanol bobl sy'n cydweithio yw hwn. Yn aml, mae'r tîm amlddisgyblaethol wedi'i leoli mewn clinig mewn ysbyty. Bydd y tîm yn gofalu am eich gofal ble bynnag y byddwch - yn yr ysbyty, clinig neu feddygfa, a hefyd yn eich cartref eich hun.

Dylai eich tîm amlddisgyblaethol clefyd niwronau motor gynnwys y bobl ganlynol:

- Niwrolegydd, sef meddyg sy'n arbenigo yn y system nerfol.
- Nyrs arbenigol niwroleg, nyrs sy'n arbenigo mewn gofal am bobl â chyflyrau sy'n effeithio ar y system nerfol.
- Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn gofal lliniarol. Nod gofal lliniarol yw gwella ansawdd bywyd unigolyn drwy gydol ei salwch os oes ganddo salwch sy'n cyfyngu ar ei fywyd.
- Deietegydd, er mwyn helpu gyda deiet a maeth, a phroblemau o ran bwyta.
- Ffisiotherapyddion a therapyddion galwedigaethol, er mwyn helpu i barhau i fod mor egnïol ac annibynnol â phosibl.
- Seicolegydd anadlol, er mwyn helpu gyda phroblemau anadlu.

- Therapyddion lleferydd ac iaith, er mwyn helpu gyda phroblemau lleferydd, cyfathrebu a llyncu.

Dylai'r tîm hefyd weithio gyda thimau a gwasanaethau eraill, fel:

- Gwasanaethau seicoleg a chwnsela.
- Gofal cymdeithasol.
- Meddyginiaeth anadlol.
- Gofal lliniarol arbenigol.
- Gastroenteroleg (ar gyfer cyflyrau sy'n effeithio ar y stumog a'r coluddyn).
- Timau niwroleg cymunedol.
- Gwasanaethau sy'n darparu cyfarpar, fel dyfeisiau orthotig er mwyn eich helpu ag ystum eich corff, cadeiriau olwyn a chyfarpar cyfathrebu.

Efallai na fydd rhai o'r triniaethau neu'r gofal sy'n cael eu disgrifio yma yn addas i chi. Os credwch nad yw eich triniaeth yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'ch tîm amlddisgyblaethol.

Apwyntiadau â'ch tîm amlddisgyblaethol

Pa mor aml y caf apwyntiad?

Dylech gael apwyntiad bob 2-3 mis. Bydd union amseriad yr apwyntiadau yn dibynnu ar sut mae pethau'n mynd a sut rydych yn teimlo. Er enghraifft, os byddwch chi neu eich teulu neu ofalwyr yn sylwi'n sydyn ar newid sylweddol yn eich symptomau, dylech gael eich gweld yn gynt.

Dylech gael cynnig help os ydych yn cael problemau wrth gyfathrebu neu wneud penderfyniadau.

Beth fydd yn digwydd yn ystod apwyntiadau?

Yn ystod eich apwyntiad, byddwch yn gweld gwahanol aelodau o'ch tîm amlddisgyblaethol. Bydd y tîm yn gofyn cwestiynau amdanoch chi, eich symptomau a'ch anghenion, a beth sydd wedi newid ers eich apwyntiad diwethaf. Byddant hefyd yn gofyn sut mae clefyd niwronau motor yn effeithio

arnoch chi a'ch teulu neu ofalwyr, a pha mor effeithiol y mae unrhyw driniaethau.

Efallai y cewch eich atgyfeirio at dîm gofal lliniarol arbenigol. Math o ofal arbenigol yw gofal lliniarol sydd â'r nod o wella ansawdd bywyd unigolyn os oes ganddo salwch sy'n cyfyngu ar fywyd, drwy leddfu ei boen a'i anesmwythder a rhoi cymorth corfforol, seicolegol, ysbrydol ac emosiynol iddo.

Dyma rai o'r meysydd y dylai'r tîm eich holi amdanynt.

Beth y dylai eich tîm amlddisgyblaethol eich holi amdanynt

- Eich pwysau, deiet a maeth, a ph'un a oes gennych unrhyw broblemau o ran yfed, bwyta a llyncu.
- P'un a oes gennych unrhyw broblemau gyda'ch cyhyrau, er enghraifft, gwendid, cyffni neu grampiau.
- Sut mae'r clefyd niwronau motor yn effeithio arnoch yn gorfforol, er enghraifft, sut mae'n effeithio arnoch wrth i chi symud o gwmpas (eich symudedd) neu wrth i chi gyflawni gweithgareddau bob dydd.
- Os oes gennych unrhyw broblemau o ran poer, er enghraifft, glafoerio neu boer trwchus, gludiog.
- Os oes gennych unrhyw broblemau o ran siarad neu gyfathrebu.
- Pa mor dda y gallwch besychu a ph'un a ydych yn cael unrhyw broblemau anadlu.
- P'un a oes gennych unrhyw boen.
- P'un a oes gennych unrhyw broblemau eraill, fel rhwymedd.
- P'un a fu unrhyw newidiadau yn y ffordd rydych yn meddwl neu'n ymddwyn.
- Sut mae'r clefyd niwronau motor yn effeithio arnoch yn emosiynol ac yn seicolegol.
- P'un a oes angen unrhyw gymorth arnoch gan y gwasanaethau cymdeithasol.
- P'un a oes angen unrhyw wybodaeth neu gymorth ar eich teulu.

Cefnogaeth emosiynol

Dylai eich tîm amlddisgyblaethol siarad â chi a'ch teulu neu ofalwyr ynghylch sut mae'r clefyd niwronau motor yn effeithio ar bob un ohonoch, a chael gwybod a oes angen unrhyw help neu gefnogaeth arnoch.

Dylech gael gwybodaeth am ffynonellau o gymorth emosiynol, fel grwpiau cymorth, fforymau ar-lein a gofal seibiant i chi a'ch teulu neu ofalwyr. Efallai y

cewch eich atgyfeirio at wasanaethau seicoleg neu gwnsela os bydd angen rhagor o help a chefnogaeth arbenigol arnoch.

Dyma rai o'r meysydd y gallech chi a'ch teulu neu ofalwyr fod am siarad amdanynt.

Cefnogaeth emosiynol

- Eich dealltwriaeth o'r clefyd niwronau motor a sut y mae'n effeithio ar eich bywyd bob dydd.
- Sut rydych yn teimlo ynglŷn â'r diagnosis.
- Pryderon ac ofnau ynghylch marw.
- Addasu i'r newidiadau a ddaw yn sgil y clefyd niwronau motor.
- Sut mae'r clefyd niwronau motor yn effeithio ar eich gallu i barhau â'ch swydd a gweithgareddau eraill.
- Sut y gall cydberthnasau o fewn y teulu newid.
- Rhywioldeb ac agosatrwydd.
- Pryderon ynghylch aelodau o'r teulu neu ofalwyr.
- Gwneud penderfyniadau.
- Y gofal sydd ei angen arnoch o ddydd i ddydd.

Gofal a chymorth cymdeithasol

Dylech chi a'ch teulu neu ofalwyr gael eich holi am eich anghenion a'r math o ofal rydych am ei gael, a dylech gael gwybodaeth a chymorth yn barhaus. Dylech gael gwybodaeth am sut i gysylltu â gwasanaethau cymorth a gyda phwy y dylech gysylltu os oes problemau - er enghraifft, beth i'w wneud os oes gennych ofalwr a delir ac na all ddod.

Dyma rai o'r meysydd y gallech chi a'ch teulu neu ofalwyr fod am siarad amdanynt.

Gofal a chymorth cymdeithasol

- Gofal personol (y gofalwyr sy'n dod i ofalu amdanoch).
- Addasiadau i'r cartref a chymorth ymarferol.
- Cymorth a chyngor ariannol, er enghraifft, rheoli eich arian a help gyda budd-daliadau a grantiau.
- Cymorth i barhau i weithio.
- Help i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a diddordebau, er enghraifft, defnyddio'r rhyngrwyd, a gweithgareddau y tu allan i'ch cartref.
- Gofal yn y cartref a gofal seibiant.
- Asesiadau gofalwr ar gyfer teulu a gofalwyr.

Problemau gyda chyhyrau a symud o gwmpas

Mae'r clefyd niwronau motor yn achosi problemau fel gwendid yn y cyhyrau, cyhyrau'n gwingo a chrampiau.

Meddyginiaethau

Gall rhai meddyginiaethau helpu gydag anystwythder neu grampiau. Bydd aelod o'ch tîm amlddisgyblaethol yn siarad â chi ynghylch beth a all helpu ac yn egluro'r meddyginiaethau gwahanol y gallech roi cynnig arnynt. Dylech holi am eich anghenion a beth fyddai'n well gennych, a ph'un a ydych yn cael unrhyw broblemau wrth gymryd meddyginiaethau, er enghraifft, wrth lyncu tabledi.

Yn eich apwyntiadau, dylech gael eich holi ynghylch sut mae problemau gyda chyhyrau yn effeithio arnoch, sut mae unrhyw driniaethau wedi bod yn gweithio, a ph'un a ydych wedi cael unrhyw sgil-effeithiau o'r meddyginiaethau rydych wedi bod yn eu cymryd.

Rhaglenni ymarfer corff

Gall rhaglenni ymarfer corff helpu gyda phroblemau gyda chyhyrau a chymalau. Er na fydd ymarfer corff yn cryfhau eich cyhyrau, gall helpu i sicrhau eich bod mor egnïol â phosibl a lleihau anystwythder ac

anesmwythder. Mae mathau gwahanol o raglenni ymarfer corff ar gael, yn dibynnu ar eich anghenion a beth sy'n well gennych.

Bydd eich teulu neu ofalwyr yn cael eu holi ynghylch p'un a allant helpu gyda'r ymarferion, a dylent gael cyngor ynghylch eich helpu'n ddiogel heb frifo eu hunain.

Orthosisau

Dyfeisiau yw othosisau a ddefnyddir i gefnogi rhannau o'r corff - er enghraifft, eich traed neu eich gwddf. Os bydd angen orthosisau arnoch i helpu gyda phroblemau gyda chyhyrau, dylech gael eich atgyfeirio at wasanaeth orthosisau fel y gellir darparu orthosisau yn gyflym.

Cyfarpar ac addasiadau ar gyfer eich cartref

Bydd eich tîm amlddisgyblaethol yn holi sut rydych yn ymdopi â gweithgareddau o ddydd i ddydd, fel gofal personol, gwisgo, ymolchi, gwaith tŷ, siopa, paratoi bwyd, bwyta ac yfed, a sut rydych ymdopi â gweithgareddau o ddydd i ddydd. Byddant yn holi ynghylch unrhyw achosion o gwympo a ph'un a ydych yn cael problemau gyda'ch dwylo.

Dylech gael help yn brydlon gyda chyfarpar neu addasiadau ar gyfer eich cartref sy'n diwallu eich anghenion, fel y gallwch wneud y gorau o'r hyn y gallwch ei wneud.

Os oes gennych gadair olwyn, dylech gael eich atgyfeirio at wasanaethau cadair olwyn a chael un sy'n addas ar eich cyfer chi yn gyflym.

Bydd eich anghenion yn newid wrth i'r cyflwr niwronau motor ddatblygu, felly dylai eich tîm sicrhau bod y cyfarpar yn newid wrth i'ch anghenion newid.

Deiet a maeth, bwyta a llyncu

Mae'r clefyd niwronau motor yn achosi problemau o ran y gallu i fwyta, yfed a llyncu.

Yn eich apwyntiadau, cewch eich pwyso a'ch holi am eich deiet a beth rydych yn ei fwyta a'i yfed. Bydd eich tîm yn gofyn a ydych yn cael problemau wrth fwyta, yfed neu lyncu, neu a ydych yn cael unrhyw broblemau gyda'ch stumog fel teimlo'n sâl neu rwymedd.

Os ydych yn cael problemau wrth fwyta neu lyncu ac nad ydych yn cael y maeth sydd ei angen arnoch, dylech gael cyngor am ddeiet a maeth, a ffyrdd o'i gwneud yn haws i chi fwyta. Gallai hyn gynnwys newid eich safle pan fyddwch yn bwyta, newid beth rydych yn ei fwyta, a defnyddio cymhorthion bwyta ac yfed a chyllyll a ffyrc arbennig a all helpu i wneud pethau'n haws.

Gall eich tîm helpu os oes gennych bryderon sy'n golygu nad ydych yn bwyta, er enghraifft, os ydych yn teimlo'n isel ac nad oes gennych unrhyw archwaeth bwyd, os ydych yn pryderu ynghylch bwyta pan fydd pobl o gwmpas neu os ydych yn pryderu ynghylch tagu. Gallant hefyd helpu os byddwch weithiau'n teimlo'n sâl neu'n rhwym, oherwydd gall hyn hefyd effeithio ar eich archwaeth bwyd.

Os ydych yn cael anhawster wrth lyncu, dylech gael asesiad llyncu.

Gastrosomi

Wrth i'r clefyd niwronau motor ddatblygu, gall problemau wrth fwyta ac yfed waethygu felly efallai y bydd triniaeth o'r enw gastrosomi yn helpu.

Mewn gastrosomi, caiff tiwb tenau ei osod i mewn i'ch stumog o'ch abdomen, sy'n golygu y gall bwyd a hylif fynd yn syth i'ch stumog, yn hytrach na gorfod cael ei lyncu.

Dylai eich tîm drafod gastrosomi'n gynnar ar ôl eich diagnosis ac yn rheolaidd wrth i'r clefyd niwronau motor ddatblygu. Dylent egluro beth yw'r amser gorau i gael gastrosomi, dylent ystyried eich symptomau clefyd niwronau motor, a holi beth sy'n well gennych. Gwneir hyn fel y gallwch benderfynu gyda'ch gilydd a allai gastrosomi fod yn opsiwn da i chi.

Poer

Gall y clefyd niwronau motor achosi i chi lafoerio poer tenau, dyfrllyd, a phoer trwchus, gludiog, a all fod yn anodd ei glirio.

Os ydych yn cael problemau gyda phoer, dylech gael gwybodaeth a chyngor ynghylch beth a all helpu. Bydd aelod o'r tîm amlddisgyblaethol yn siarad ynghylch beth a all helpu ac yn egluro'r meddyginiaethau gwahanol y gallech roi cynnig arnynt. Gallech gael eich atgyfeirio at arbenigwr hefyd.

Lleferydd a chyfathrebu

Yn eich apwyntiadau gyda'r tîm amlddisgyblaethol, dylai'r therapydd lleferydd ac iaith drafod lleferydd a chyfathrebu gyda chi, a ffyrdd gwahanol o gyfathrebu, er enghraifft, sgyrsiau wyneb yn wyneb, siarad dros y ffôn, dros e-bost neu gan ddefnyddio'r rhyngrwyd a chyfryngau cymdeithasol.

Os ydych yn cael trafferth i siarad yn glir, efallai y gall cyfarpar cyfathrebu helpu. Gelwir hyn yn Gyfathrebu Amgen a Chynyddol. Gallai hyn fod yn wyddor, gair neu fwrdd darluniau a/neu feddalwedd lleferydd ar gyfrifiadur neu ddyfais llechen. Os oes angen cyfarpar mwy cymhleth arnoch, dylech gael eich atgyfeirio at ganolfan arbenigol.

Wrth i'r clefyd niwronau motor ddatblygu, efallai y bydd angen cyfarpar gwahanol arnoch wrth i'ch anghenion newid, felly caiff hyn ei adolygu'n rheolaidd yn eich apwyntiadau gyda'r tîm. Dylech gael y cyfarpar sydd ei angen arnoch ar unwaith. Dylech chi a'ch teulu neu ofalwyr gael unrhyw gymorth a hyfforddiant sydd ei angen o ran defnyddio cyfarpar cyfathrebu.

Anadlu

Gyda'r rhan fwyaf o bobl, effeithir ar y cyhyrau a ddefnyddir i anadlu (a elwir yn gyhyrau anadlol) ar ryw gam. Gall hyn arwain at ddiffyg anadl a symptomau eraill fel blinder, cwsg anesmwyth a diffyg canolbwyntio. Efallai y byddwch yn gweld na allwch besychu'n iawn i glirio eich gwddf.

Bydd eich tîm amlddisgyblaethol yn eich holi a ydych yn cael unrhyw broblemau wrth besychu neu anadlu, ac efallai y bydd angen i chi gael profion i weld pa mor dda y mae eich ysgyfaint a'ch system anadlol yn gweithio.

Efallai y bydd eich tîm hefyd yn siarad â chi ynghylch eich atgyfeirio at wasanaeth anadlol arbenigol neu glinig os bydd angen hynny.

Peswch

Os byddwch yn gweld na allwch besychu'n ddigon da i glirio eich gwddf, dylech gael gwybodaeth am driniaethau a all helpu.

Symptomau problemau anadlu

Os byddwch yn sylwi ar unrhyw rai o'r symptomau canlynol, gallent olygu eich bod yn dechrau datblygu problemau anadlu, felly dylech gael gwybodaeth a chyngor ynghylch beth a all helpu:

- Diffyg anadl, yn enwedig wrth orwedd yn wastad.
- Anadlu'n gyflymach neu'n fwy bas.
- Methu clirio eich gwddf yn iawn pan fyddwch yn pesychu, neu beswch gwan yn unig.
- Heintiau cyson ar y frest.
- Deffro sawl gwaith yn y nos, efallai gyda hunllefau.
- Teimlo'n flinedig, yn gysglyd ac wedi ymlâdd yn gorfforol yn ystod y dydd.
- Dryswch a phroblemau cofio a chanolbwyntio.
- Cael rhithweledigaethau.
- Cael cur pen yn y bore.
- Diffyg archwaeth am fwyd.

Trin problemau anadlu (dulliau anadlu anymwthiol)

Mae dulliau anadlu anymwthiol yn defnyddio gwyntiedydd symudol, sef peiriant sy'n helpu'r unigolyn i anadlu. Gall dulliau anadlu anymwthiol wella ansawdd bywyd a hyd bywyd unigolyn, ond ni all atal y clefyd niwronau motor rhag datblygu.

Gwybodaeth a chymorth am ddulliau anadlu anymwthiol

Dylai eich tîm amlddisgyblaethol siarad â chi am ddulliau anadlu anymwthiol, ac egluro beth y gallant ei wneud a beth yw'r opsiynau eraill, yn cynnwys meddyginiaethau. Dylent egluro y gellir rhoi'r gorau i ddefnyddio'r dulliau hyn pryd bynnag y byddwch am wneud hynny, a rhoi sicrwydd i chi y gallwch ofyn am help a chyngor unrhyw bryd.

Os byddwch yn penderfynu defnyddio dulliau anadlu anymwthiol, bydd eich tîm yn sicrhau eich bod yn eu deall a beth maent yn ei olygu. Byddant yn sicrhau y gall eich teulu neu ofalwyr helpu a'u bod yn barod i wneud hynny, ac yn siarad â nhw am unrhyw hyfforddiant y bydd ei angen arnynt, ac unrhyw bryderon sydd ganddynt. Bydd eich tîm yn rhoi'r cymorth sydd ei angen arnoch chi a'ch teulu neu ofalwyr i ddefnyddio dulliau anadlu anymwthiol.

Dechrau dulliau anadlu anymwthiol

Os bydd eich tîm o'r farn y gallai dulliau anadlu anymwthiol eich helpu, gallwch eu defnyddio am gyfnod prawf.

Cyn eu dechrau, dylai eich tîm baratoi cynllun gofal. Dylent siarad am y cynllun hwn gyda chi â'ch teulu neu ofalwyr, a chynnig copi i chi. Dyma'r meysydd y dylai eich cynllun gofal eu cwmpasu.

Cynllun gofal anadlu anymwthiol

- Sut y bydd eich tîm yn eich cefnogi.
- Pa mor aml y byddwch yn gweld y tîm ar gyfer profion anadlol ac i weld a yw dulliau anadlu anymwthiol yn eich helpu.
- Pa help a gewch gan deulu neu ofalwyr.
- Yr hyfforddiant a'r cymorth y bydd eu hangen arnoch chi a'ch teulu neu ofalwyr.
- Y cyfarpar y bydd ei angen a'r trefniadau ar gyfer ei gynnal a'i gadw.
- Beth i'w wneud os byddwch yn penderfynu nad ydych am barhau â dulliau anadlu anymwthiol.

Dylech gael cyfle i ddod i arfer â'r cyfarpar yn ystod y dydd. Os bydd hyn yn mynd yn dda, mae'n debyg y byddwch yn dechrau triniaeth reolaidd gyda'r nos, wrth glwydo ac wrth i chi gysgu. Gellir cynyddu am ba hyd y byddwch yn defnyddio'r gwyntiedydd yn raddol fel y bo angen.

Bydd llawer o bobl â chlefyd niwronau motor yn gweld bod dulliau anadlu anymwthiol yn eu helpu, ond nid yw'n addas i bawb. Dylech gael archwiliadau rheolaidd, a dylai eich tîm drafod gyda chi p'un a ddylid parhau â'r driniaeth, yn dibynnu p'un a yw yn eich helpu.

Gall aelod o'ch tîm hefyd siarad â chi am feddyginiaethau i'ch helpu gyda diffyg anadl y gallwch eu cadw gartref a'u defnyddio fel y bo angen.

Rhoi'r gorau i ddefnyddio dulliau anadlu anymwthiol

Os nad ydych am ddefnyddio dulliau anadlu anymwthiol mwyach, bydd eich tîm yn eich helpu chi a'ch teulu neu ofalwyr gyda hyn.

Os oes gennych ddementia blaenarleisiol

Os bydd unigolyn â'r clefyd niwronau motor a dementia blaenarleisiol yn cael problemau anadlu, dylai'r niwrolegydd drafod p'un a all dulliau anadlu anymwthiol fod yn addas. Gall hyn ddibynnu ar sut mae'r dementia yn effeithio ar yr unigolyn, p'un a all yr unigolyn wneud penderfyniadau a chytuno i gael triniaeth, a ph'un a yw'r driniaeth yn debygol o helpu. Gallai teulu neu ofalwyr yr unigolyn gymryd rhan yn y trafodaethau.

Cymorth gyda phenderfyniadau am ofal diwedd oes

Nid yw'n bosibl gwella clefyd niwronau motor, felly pryd bynnag y byddwch am drafod unrhyw bryderon sydd gennych am farw a beth fyddai'n well gennych ddigwydd (neu beidio â digwydd), bydd eich tîm amlddisgyblaethol yno i drafod hyn gyda chi. Dylech gael eich holi p'un a ydych am drafod gofal diwedd oes, ond eich dewis chi fydd pryd rydych am ei drafod. Gall eich teulu neu ofalwyr fod yn rhan o'r trafodaethau os hoffech hynny.

Dyma rai o'r meysydd y gallech fod am eu trafod.

Meysydd o ofal diwedd oes i'w trafod

- Pethau y gallech fod am gynllunio ar eu cyfer, fel beth rydych am iddo ddigwydd a beth nad ydych am iddo ddigwydd, er enghraifft, p'un a fyddech am gael gastrostomi neu ddefnyddio dulliau anadlu anymwthiol.
- Triniaethau y gellir eu cynnig - beth maent yn eu cynnwys a beth yw eich barn amdanynt.
- Beth allai ddigwydd pan fyddwch yn marw.
- Ble yr hoffech gael gofal a ble yr hoffech farw.
- Pwy fydd yno i gynrychioli eich dymuniadau.
- Materion cyfreithiol i flaengynllunio ar gyfer eich gofal yn y dyfodol.
- Cael meddyginiaethau yn y cartref a all helpu gyda phroblemau fel diffyg anadl.

Gallech gael eich atgyfeirio at dîm gofal lliniarol arbenigol os ydych chi a'ch tîm o'r farn y byddai hyn yn helpu.

Pan ddaw i ddiwedd eich oes, dylai eich tîm sicrhau bod gennych chi a'ch teulu neu ofalwyr y cyfarpar, y gofal, y cymorth a'r meddyginiaethau sydd eu hangen arnoch i sicrhau eich bod mor gyfforddus â phosibl, a bod gwasanaeth cwnsela profedigaeth ar gael i'ch teulu a'ch gofalwyr.

Meddyginiaethau all-drwydded

Gall rhai meddyginiaethau ar gyfer problemau fel anystwythder yn y cyhyrau neu grampiau, poer tenau, dyfrllyd, a diffyg anadl gael eu hargymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllawiau hyn. Yn y DU, caiff meddyginiaethau eu trwyddedu i ddangos eu bod yn gweithio'n ddigon da a'u bod yn ddigon diogel i'w defnyddio ar gyfer cyflyrau a grwpiau o bobl benodol. Gall rhai meddyginiaethau hefyd fod o gymorth i gyflyrau neu bobl nad ydynt ar eu cyfer yn benodol. Gelwir hyn yn ddefnydd 'all-drwydded'. Gallai defnydd all-drwydded hefyd olygu y cymerir dos gwahanol o'r feddyginiaeth neu y caiff ei chymryd mewn ffordd wahanol i'r hyn a nodir yn y drwydded, fel defnyddio eli

neu gymryd tabled. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi. Mae rhagor o wybodaeth am drwyddedu meddyginiaethau ar gael yn NHS Choices.

Ffynonellau cyngor a chymorth

- Cymdeithas Clefyd Niwronau Motor, 03457 626 262 www.mndassociation.org
- Sefydliad yr Ymennydd a'r Asgwrn Cefn, 0800 808 1000 www.brainandspine.org.uk
- Marie Curie, 0800 090 2309 www.mariecurie.org.uk

Gallwch hefyd fynd i wefan NHS Choices i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Canllawiau eraill NICE

- Gofalu am oedolion sy'n marw yn ystod diwrnodau olaf eu bywydau (2015) cawnllaiau NICE NG31
- Dementia (2018) canllaw NICE NG97

ISBN: 978-1-4731-1833-1