1B

Gwybodaeth iechyd mewn ieithoedd neu fformatau eraill

Gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd motor niwron neu afiechyd Kennedy neu sy'n cael eu heffeithio ganddynt

Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf neu os oes gennych nam ar eich golwg, gall fod yn anodd i chi gael gafael ar wybodaeth am glefyd motor niwron neu glefyd Kennedy a'r math o gefnogaeth sydd ar gael.

Mae'r daflen wybodaeth hon yn esbonio sut i ganfod gwybodaeth gywir mewn ieithoedd eraill neu fformatau gwahanol, megis Braille, print bras neu sain. Mae'r daflen hon ar gael mewn nifer o ieithoedd.

Mae'n cynnwys yr adrannau canlynol:

1: Sut ydw i'n cael gwybodaeth mewn ieithoedd eraill?

2: Alla i gael gwybodaeth mewn Braille, print bras neu fformatau eraill?

3: Beth arall allai fy helpu?

4: Sut gall Cymdeithas MND fy nghefnogi yn y dyfodol?

5: Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?

Defnyddir y symbol hwn i amlygu **ein cyhoeddiadau eraill**. I ddarganfod sut i gael gafael ar y rhain, gweler *Rhagor o wybodaeth* ar ddiwedd y daflen hon.

Defnyddir y symbol hwn i amlygu **dyfyniadau** gan bobl eraill sydd ag MND neu sydd wedi eu heffeithio ganddo.

Mae Cymdeithas MND wedi'i hardystio fel ffynhonnell gwybodaeth iechyd a gofal cymdeithasol dibynadwy.
www.england.nhs.uk/tis

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

Nodwch mai fersiwn wedi'i gyfieithu o'r wybodaeth wreiddiol yw hwn. Mae Cymdeithas MND yn defnyddio gwasanaethau cyfieithu safonol, ond ni all gymryd cyfrifoldeb am unrhyw wallau cyfieithu. Efallai y bydd modd cyfieithu gwybodaeth bellach, ond mae hyn yn wasanaeth cyfyngedig. Cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect am fanylion:

Ffôn: **0808 802 6262**
E-bost: **mndconnect@mndassociation.org**

1: Sut ydw i'n cael gwybodaeth mewn ieithoedd eraill?

Gan Gymdeithas MND

Cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect os oes angen ein cefnogaeth arnoch mewn iaith o'ch dewis. Efallai y bydd angen rhywun sy'n siarad Saesneg i'ch cynorthwyo ar y dechrau, fel y gall tîm y llinell gymorth ddeall eich anghenion. Fodd bynnag, dylent allu trefnu galwad ffôn wedyn gyda chyfieithydd, a fydd yn gallu cyfieithu i chi.

MND Connect
Ffôn: 0808 802 6262
E-bost: mndconnect@mndassociation.org

Mae ein *Cyflwyniad i glefyd motor niwron* ar gael mewn nifer o ieithoedd gwahanol. Mae hwn yn rhoi darlun cyffredinol o'r afiechyd ac yn cynnwys gwybodaeth am fathau o gefnogaeth sydd ar gael ledled Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Os yw clefyd Kennedy arnoch a'ch bod yn dymuno cael taflen wybodaeth 2B - *Clefyd Kennedy* mewn iaith arall, cysylltwch ag MND Connect am gymorth.

Yn ogystal â'r daflen hon, rydym yn darparu'r taflenni gwybodaeth canlynol mewn ieithoedd eraill:

- 7A - *Anawsterau llyncu*
- 7B - *Bwydo trwy diwb*
- 8A - *Cefnogaeth gyda phroblemau anadlu*
- 8B - *Awyru ar gyfer clefyd motor niwron (MND)*

Lawrlwythwch ein cyhoeddiadau sydd wedi'u cyfieithu yn: **http://www.mndassociation.org/languages** neu archebwch fersiynau print gan MND Connect. Nodwch: rydym yn defnyddio gwasanaethau cyfieithu safonol, ond ni allwn gymryd cyfrifoldeb am unrhyw wallau cyfieithu.

Rhowch wybod i MND Connect os oes angen unrhyw un o'r eitemau a ddangosir uchod mewn iaith arall ar wahân i'r rhai yr ydym eisoes yn eu darparu. Efallai hefyd y byddwn yn gallu cyfieithu taflen wybodaeth arall, neu adran o ganllaw mwy, i'ch helpu i wneud penderfyniad pwysig ynglŷn â thriniaeth neu ofal.

"Roedd y wybodaeth gennych chi wedi fy helpu i drafod, ac hyd yn oed i herio meddygon a nyrsys mewn trafodaethau am driniaeth."

Mewn apwyntiadau iechyd a gofal cymdeithasol

Wrth wneud penderfyniadau am driniaeth a gofal, mae'n bwysig trafod opsiynau gyda'r gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol sy'n eich cynorthwyo. Gall hyn fod yn anodd os nad ydynt yn siarad eich iaith. Fodd bynnag, mae'n rhaid i ddarparwyr gofal iechyd wneud newidiadau rhesymol i helpu pobl i ddeall y sgyrsiau hyn.

Efallai y byddant yn gallu trefnu i gyfieithydd helpu mewn apwyntiadau, yn enwedig apwyntiadau meddygol. Mae llawer o feddygfeydd teulu ac ysbytai yn cynnig gwasanaethau cyfieithu ar y pryd yn rhan o'u gwasanaeth arferol, ond dim ond ar gais y bydd rhai eraill yn eu darparu.

Os ydych chi'n teimlo nad yw eich meddyg bob amser yn deall eich problemau oherwydd anghenion ieithyddol, gofynnwch i'ch meddygfa drefnu bod cyfieithydd yn bresennol yn eich apwyntiad. Bydd angen i chi wneud hyn ymlaen llaw, fel y gellir gwneud trefniadau. Gadewch iddyn nhw wybod os yw'n bwysig i chi gael naill ai cyfieithydd gwrywaidd neu fenywaidd.

Er mai cyfrifoldeb cyfreithiol y gwasanaeth iechyd yw darparu cyfieithwyr hyfforddedig, efallai y byddai'n well gennych gael aelod o'r teulu i gyfieithu i chi. Bydd eich dymuniadau'n cael eu parchu. Os rhoddir gwybodaeth ysgrifenedig gan eich Meddyg Teulu neu'r ysbyty, gellir gofyn am hyn yn eich iaith gyntaf hefyd.

Os ydych chi'n cael asesiad gofal cymdeithasol yng Nghymru neu Loegr, gofynnwch i'ch awdurdod lleol am gyfieithwyr. Yng Ngogledd Iwerddon, gofynnwch i'ch ymddiriedolaeth iechyd a gofal cymdeithasol lleol. Yn y rhan fwyaf o achosion, byddant yn ceisio gwneud trefniadau ar gyfer hyn, er mwyn sicrhau bod eich asesiad yn deg ac yn cwrdd â'ch anghenion.

Os ydych chi'n byw yn yr Alban, gallwch gysylltu ag MND Scotland am arweiniad pellach. Gweler *Rhagor o wybodaeth* ar ddiwedd y daflen hon am fanylion cysylltu.

Gan sefydliadau a gwefannau eraill

Gall cyfieithu awtomatig ar wefannau helpu weithiau, ond efallai na fydd yn gywir a gallai fod yn gamarweiniol. Fodd bynnag, mae rhai sefydliadau'n darparu gwybodaeth mewn nifer o ieithoedd gwahanol. Edrychwch ar eu gwefan neu gofynnwch i rywun gysylltu â sefydliad ar eich rhan.

2: Alla i gael gwybodaeth mewn Braille, print bras neu fformatau eraill?

Gan Gymdeithas MND

Cysylltwch â'n llinell gymorth, MND Connect, am arweiniad ynglŷn â'n gwybodaeth a'r fformatau sydd ar gael.

Ffôn: 0808 802 6262
E-bost: mndconnect@mndassociation.org

Gallant eich helpu i gael y canlynol:

Braille:
Yn yr un modd â'n hadnoddau wedi'u cyfieithu, gallwch ofyn am gopïau o'n taflenni gwybodaeth neu rannau o ganllawiau mewn Braille. Nodwch: rydym yn defnyddio gwasanaethau Braille safonol, ond ni allwn gymryd cyfrifoldeb am unrhyw wallau wrth gynhyrchu.

Print bras:
Ar wahân i'n cardiau bach a'n llyfrynnau mini, mae ein holl wybodaeth yn defnyddio ffont sydd o leiaf 12pt a gellir eu gweld ar-lein a chwyddo'r maint yno.

Caiff yr eitemau canlynol eu cyhoeddi mewn print bras (16pt neu fwy):

- *Cyflwyniad i glefyd motor niwron (MND)*
- *Canllaw hawdd ei ddarllen i glefyd motor niwron (MND)*

Sain:
Mae *Cyflwyniad i glefyd motor niwron (MND)* ar gael yn Saesneg fel recordiad sain. Gallwch gael gafael arno ar Soundcloud yn:

https://soundcloud.com/mndassoc/mnd-audiobook

Bydd rhagor o recordiadau o'n hadnoddau ar gael yn 2019.

E-ddarllen:
Byddwn yn cyflwyno fformat e-ddarllenadwy yn 2019, ar gyfer ein taflenni gwybodaeth ac amrywiol adnoddau eraill. Gellir darllen y fformat hwn yn hawdd ar ffonau clyfar, tabledi neu liniaduron, oherwydd pan fyddwch chi'n cynyddu maint y testun, bydd llif y testun yn newid yn awtomatig i ffitio'r dudalen.

Mewn apwyntiadau iechyd a gofal cymdeithasol

Gall gwybodaeth a gynhyrchir gan feddygfeydd, gwasanaethau iechyd neu asesiadau gofal cymdeithasol fod ar gael hefyd mewn Braille, print bras neu fformatau eraill.

Esboniwch eich anghenion os oes gennych unrhyw fath o anabledd sy'n ei gwneud hi'n anodd i chi ddarllen gwybodaeth a gweithredu arno. Yn y sefyllfa hon, mae gan y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ddyletswydd gofal fel arfer i sicrhau y gallwch chi gael a deall y wybodaeth a gynigiant mewn perthynas â gwneud penderfyniadau.

Mae'r adnoddau canlynol yn rhoi manylion yn Saesneg ynghylch sut mae'r ddyletswydd gofal hon yn cael ei rheoli:

Ar gyfer Cymru
Gweler *Safonau Cymru Gyfan ar gyfer Darparu Gwybodaeth Hygyrch i Bobl â Nam ar eu Synhwyrau a Chyfathrebu â Hwy.* Mae'r rhain ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg yn:
https://gov.wales/topics/health/publications/health/guidance/standards/?lang=cy

Ar gyfer Lloegr
Gweler y *Safon Gwybodaeth Hygyrch* yn:
www.england.nhs.uk/ourwork/accessibleinfo

Ar gyfer Gogledd Iwerddon
Gweler *Making communication accessible for all - a guide for Health and Social Care (HSC) staff* yn:
www.belfasttrust.hscni.net/pdf/making_communication_accessible_to_all.pdf

3: Beth arall allai fy helpu?

Asesiad lleferydd a chyfathrebu

Gall MND effeithio ar leferydd a chyfathrebu, gan ei gwneud hi'n anoddach siarad neu ddefnyddio ystumiau a mynegiant ar yr wyneb. Gall clefyd Kennedy hefyd effeithio ar y ffordd rydych chi'n siarad.

Os byddwch chi'n dechrau cael problemau, gofynnwch i'ch meddyg am atgyfeiriad at therapydd lleferydd ac iaith i gael asesiad. Gallant gynghori ar therapi a chymhorthion cyfathrebu, a all amrywio o eitemau syml megis byrddau llun a thestun, i gymorth mwy manwl gyda meddalwedd cyfrifiadurol.

Efallai yr hoffech chi hefyd gael cyngor ar fancio'r llais a bancio negeseuon, fel y gallwch chi ddefnyddio recordiadau o'ch llais i siarad trwy ddyfeisiau cyfrifiadurol.

Am ragor o fanylion am leferydd a chyfathrebu gydag MND, gweler:
- Adran 8: *Lleferydd a chyfathrebu*, yn ein canllaw *Byw gyda chlefyd motor niwron*
- Taflen wybodaeth 7C - *Cymorth gyda lleferydd a chyfathrebu*
- Taflen wybodaeth 7D - *Bancio Lleisiau*

Darparu nodiadau ysgrifenedig

Os yw'ch lleferydd wedi'i effeithio neu os na allwch siarad Saesneg, efallai y bydd o gymorth i chi ddarparu nodiadau wedi'u hysgrifennu ymlaen llaw i helpu pobl i ddeall eich anghenion. Efallai yr hoffech chi gael y nodiadau hyn yn eich dewis iaith ac yn Saesneg i helpu pawb sy'n gysylltiedig â'ch gofal. Efallai y bydd angen i chi ofyn i berthynas, ffrind neu gyfieithydd eich helpu.

Gall nodiadau fel hyn fod yn ddefnyddiol pan fyddwch yn:

- mynychu apwyntiadau
- teithio neu'n mynd o gwmpas eich trefn arferol
- mewn digwyddiadau cymdeithasol.

Gallai'r ddau ddarn canlynol o destun fod yn ddefnyddiol:

Rwy'n cael trafferth cyfathrebu oherwydd bod clefyd motor niwron/clefyd Kennedy arna i. Rwyf hefyd yn siarad: (rhowch enw'ch dewis iaith yma).

Os na allwch siarad fy iaith a bod angen i chi gyfathrebu â mi, gall fy ngofalwr/ fy mherthynas/fy meddyg helpu. Cysylltwch â: (rhowch fanylion cysylltu yma).

Dyma fersiwn o'r ddau ddarn yma o destun yn Saesneg, i helpu darllenwyr Saesneg i ddeall eich anghenion. Mae un ar gyfer MND ac un ar gyfer clefyd Kennedy, fel sy'n briodol. Ychwanegwch enw'ch iaith a'ch manylion cysylltu yn y bylchau. Defnyddiwch y daflen hon neu gwnewch gopi mewn pad ysgrifennu:

Ar gyfer clefyd motor niwron:

I find it difficult to communicate because I have motor neurone disease. I also speak Welsh.

If you cannot speak my language and need to communicate with me, my carer/relative/doctor can help. Please contact:

Rhowch y manylion cysylltu o'ch dewis yma:

Ar gyfer clefyd Kennedy:

I find it difficult to communicate because I have Kennedy's disease. I also speak Welsh.

If you cannot speak my language and need to communicate with me, my carer/relative/doctor can help. Please contact:

Rhowch y manylion cysylltu o'ch dewis yma:

Hawdd ei ddarllen

Gall ein cyhoeddiad *Canllaw hawdd ei ddarllen i glefyd motor niwron* fod o gymorth os:

- ydych chi eisiau darllen testun syml yn Saesneg
- ydych chi angen print bras a brawddegau byr
- oes anawsterau dysgu gennych chi neu rywun ydych chi'n ei nabod.

Dewiswch *guides* yn: **www.mndassociation.org/careinfo** i lawrlwytho'r *Canllaw hawdd ei ddarllen* neu archebwch gopi mewn print trwy ein llinell gymorth MND Connect (gweler diwedd y daflen ar gyfer manylion cysylltu).

4: Sut gall Cymdeithas MND fy nghefnogi yn y dyfodol?

Rydym yn elusen sy'n ymroddedig i wella bywydau pawb sydd ag MND neu sy'n cael eu heffeithio gan y clefyd yng Nghymru, Lloegr, a Gogledd Iwerddon. Rydym hefyd yn cefnogi pobl sydd â chlefyd Kennedy neu sy'n cael eu heffeithio ganddo, gan fod y symptomau'n debyg.

Rydym yn deall bod beth sy'n well gan bobl, eu hamgylchiadau a'u credoau yn amrywio, ac mae hynny'n dylanwadu ar sut yr ydych chi eisiau i ofal a chefnogaeth gael eu darparu. Rhowch wybod i'n timau gwasanaeth os oes angen help penodol arnoch. Gan ei bod yn bosibl nad ydym yn siarad eich iaith, efallai y bydd angen i rywun gysylltu â ni ar eich rhan.

Gall ein llinell gymorth MND Connect (gweler diwedd y daflen am fanylion cysylltu) roi cyflwyniad i'n gwasanaethau sydd ar gael i chi, gan gynnwys:

- ymwelwyr o gymdeithasau gwirfoddol, sy'n gallu cynnig gwybodaeth a chefnogaeth trwy ffonio, e-bostio neu ymweld â chi gartref, lle mae hyn ar gael
- canghennau neu grwpiau lleol, lle gallwch chi gwrdd â phobl eraill yr effeithir arnynt gan MND
- cynghorwyr datblygu gofal rhanbarthol, sy'n helpu i ddylanwadu ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol lleol
- ein tîm gwasanaethau cymorth, a allai ddarparu rhai eitemau o offer ar fenthyg, neu grant cymorth, lle na all gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol gyflenwi (yn y rhan fwyaf o achosion, mae rhaid i geisiadau ddod trwy weithiwr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol, yn dilyn asesiad o'ch anghenion)
- canolfannau a rhwydweithiau gofal MND a ariennir yn rhannol, sy'n cynnig cymorth arbenigol a gofal cydlynol (a ddarperir hefyd trwy wasanaethau niwrolegol rhanbarthol)
- ein gwefan ac adnoddau gwybodaeth: **www.mndassociation.org**
- ein fforwm ar-lein: **http://forum.mndassociation.org** sy'n darparu lle diogel i rannu profiadau a chymorth gydag eraill yr effeithir arnynt gan MND (mae hyn yn Saesneg, felly efallai y bydd angen rhywun i'ch helpu i ddarllen neu ysgrifennu cyfraniadau i'r fforwm)
- aelodaeth, sy'n rhad ac am ddim i bobl sy'n byw gydag MND neu glefyd Kennedy, neu eu priod, eu partneriaid a'u gofalwyr (mae hyn yn cynnwys hawliau pleidleisio yn ein Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol).

5: Sut ydw i'n cael rhagor o wybodaeth?

Sefydliadau defnyddiol

Nid ydym o reidrwydd yn cymeradwyo unrhyw un o'r sefydliadau canlynol, ond rydym wedi eu cynnwys i'ch helpu i ddechrau chwilio am ragor o wybodaeth. Os nad ydynt yn siarad eich iaith, efallai y bydd angen i chi ofyn i rywun gysylltu â nhw ar eich rhan.

Mae'r manylion cysylltu yn gywir adeg argraffu, ond gallant newid rhwng diwygiadau. Os oes angen help arnoch i ddod o hyd i sefydliad, cysylltwch â'n llinell gymorth MND Connect (gweler diwedd y daflen hon am fanylion).

Advicenow

Gwybodaeth ar-lein am hawliau a materion cyfreithiol.

Gwefan: **www.advicenow.org.uk**

Cyngor ar Bopeth

Cyngor cyfrinachol am ddim i helpu i ddatrys problemau cyfreithiol, ariannol a phroblemau eraill. Chwiliwch am ganghennau lleol ar y wefan.

Ffôn: 0344 477 2020 (Cymru)
03444 111 444 (Lloegr, neu cysylltwch â'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth leol)
Gwefan: **https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/ (Cymru)**
www.citizensadvice.org.uk (Lloegr)
www.citizensadvice.org.uk/nireland (Gogledd Iwerddon)

Disability Action

Elusen yng Ngogledd Iwerddon sy'n gweithio dros hawliau pobl anabl.

Ffôn: 028 9029 7880
E-bost: hq@disabilityaction.org
Gwefan: **www.disabilityaction.org**

Disability Law Service

Cymorth ar gyfraith anabledd.

Ffôn: 020 7791 9800
E-bost: cyngor@dls.org.uk
Gwefan: **www.dls.org.uk**

GOV.UK

Gwybodaeth ar-lein gan y llywodraeth am fudd-daliadau a chefnogaeth yng Nghymru a Lloegr.
Gwefan: **www.gov.uk**

NHS Choices

Am gyngor a gwybodaeth am iechyd, 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Ffôn: 111 am gyngor meddygol brys, ond heb fod yn argyfwng yn Lloegr a rhai rhannau o Gymru
Gwefan: **www.nhs.uk**

Galw Iechyd Cymru

Yn debyg i NHS 111, ond i Gymru.

Ffôn: 0845 4647, neu 111 os yw ar gael yn eich ardal chi
Gwefan: **www.nhsdirect.wales.nhs.uk**

Health and Social Care Northern Ireland (GIG Gogledd Iwerddon)

Gwybodaeth ar-lein am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Ngogledd Iwerddon.

E-bost: trwy dudalen gysylltu'r wefan
Gwefan: **www.hscni.net**

NI Direct

Gwybodaeth y Llywodraeth am iechyd a gofal cymdeithasol yng Ngogledd Iwerddon.

E-bost: trwy dudalen gysylltu'r wefan
Gwefan: **www.nidirect.gov.uk**

Gwasanaethau Cyfieithu

Gall gwasanaethau cyfieithu fod yn ddrud. Os ydych chi'n ystyried prynu gwasanaeth cyfieithu, gofynnwch i'ch meddygfa, eich awdurdod lleol, neu eich ymddiriedolaeth iechyd a gofal cymdeithasol ar gyfer Gogledd Iwerddon. Efallai y bydd ganddynt gyflenwyr y maent yn eu defnyddio.

Cyfeiriadau

Mae'r deunydd cyfeirio a ddefnyddiwyd i gefnogi'r wybodaeth hon ar gael ar gais gan: e-bost: infofeedback@mndassociation.org

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

Cydnabyddiaeth

Diolch yn fawr i'r canlynol am eu cyngor gwerthfawr gyda'r wybodaeth hon:

Ruth Glew, Cydlynydd Arweiniol Rhwydwaith ar gyfer MND, Ysbyty Treforys, Abertawe

Lesley Johnston, Swyddog Cyngor a Gwybodaeth, Carers Northern Ireland

Rhagor o wybodaeth

Rydym yn darparu taflenni gwybodaeth a chyhoeddiadau ar ystod o bynciau.

Gallwch lawrlwytho'r rhan fwyaf o'n cyhoeddiadau o'n gwefan yn:
www.mndassociation.org/publications neu archebu copïau print gan linell gymorth MND Connect. Gall tîm y llinell gymorth ateb cwestiynau am ein gwybodaeth, trafod eich anghenion ieithyddol, neu eich cyfeirio at ein gwasanaethau a chymorth arall. Os nad ydynt yn siarad eich iaith, efallai y byddai'n well gennych chi ofyn i rywun gysylltu â nhw ar eich rhan.

MND Connect
Ffôn: 808 802 6262
E-bost: mndconnect@mndassociation.org
Cymdeithas MND, PO Box 246, Northampton NN1 2PR

Gwefan a fforwm ar-lein Cymdeithas MND
Gwefan: **www.mndassociation.org**
Fforwm ar-lein: **http://forum.mndassociation.org** neu drwy'r wefan

Diwygiwyd ddiwethaf:	11/18
Diwygiad nesaf:	11/21
Fersiwn:	1

Elusen Gofrestredig Rhif 294354
Cwmni Cyfyngedig trwy Warant Rhif 2007023
© Cymdeithas MND 2015