# Newydd gael diagnosis

## Cyflwyniad i MS



Ni yw'r Gymdeithas MS ac rydyn ni yma i chi. Cyllido ymchwil mwyaf blaenllaw'r byd, rhannu gwybodaeth, sicrhau bod lleisiau'n cael eu clywed ac ymgyrchu dros hawliau pawb.

Gyda'n gilydd rydym yn gymuned. Gyda'n gilydd byddwn yn atal MS.

Rydyn ni'n dibynnu ar haelioni pobl fel chi i ariannu ein gwaith hanfodol. Os hoffech chi roi cyfraniad, gallwch wneud hynny drwy:

- Ein ffonio ar: **0300 500 8084**.
  Mae'r llinellau ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am – 5pm
- Ewch i: **donate.mssociety.org.uk**
- Anfonwch eich rhodd drwy'r post: MS Society, Carriage House, 8 City North Place, London N4 3FU.
- Gwnewch sieciau'n daladwy i'r 'MS Society'.

# Cynnwys


| | |
|---|---|
| Gair gan Cath, sydd ag MS | 4 |
| Pum peth i'w wybod | 5 |
| Y llyfryn hwn | 7 |
| Beth yw MS? | 8 |
| Cwestiynau cyntaf | 13 |
| MS a sut rydych chi'n teimlo | 22 |
| Dweud wrth bobl | 23 |
| Triniaethau ar gyfer MS | 26 |
| Sut mae rheoli'r symptomau? | 30 |
| Pwy fydd yn gofalu amdanaf? | 33 |
| Ble mae cael cymorth? | 40 |
| Egluro geiriau newydd | 42 |
| Fy nodiadau | 44 |
| Rhagor o wybodaeth | 46 |

# Gair gan Cath, sydd ag MS

Fe gymerodd ryw bedair blynedd i mi gael diagnosis. Hyd at y prawf olaf un, roedd y meddygon yn fy sicrhau mai anaf i fadruddyn y cefn yn fy ngwddf oedd y rheswm am fy symptomau.

Felly, pan gadarnhawyd y diagnosis, roeddwn i mewn sioc. Doeddwn i ddim eisiau dweud wrth fy nheulu, yn enwedig fy merch.

Dydw i ddim yn gwybod beth fyddwn i wedi ei wneud heb y fforymau ar-lein. Maen nhw wedi dod yn grwpiau cyfeillgarwch i mi.

Mae'r bobl yno'n deall y cyflwr yn well na meddygon gan fod ganddyn nhw brofiad uniongyrchol ohono. Maen nhw'n gallu rhoi awgrymiadau nad yw meddygon wedi dysgu amdanynt, yn enwedig ar gyfer rhai o'r symptomau anghyffredin.

Ond dydy pethau ddim yn ddu i gyd. Rydych chi'n sgwrsio am ddiddordebau a phethau eraill hefyd. Dydych chi ddim yn teimlo'n unig rhagor, ac mae'r cyfan yn gefnogol iawn.

Erbyn hyn, dwi'n gwybod bod llawer o wahanol driniaethau ar gael ar gyfer symptomau. Ac os gwelwch fod un ddim yn gweithio neu fod ganddo sgil-effeithiau, mae dewisiadau eraill ar gael fel arfer. Mae llawer o weithwyr iechyd proffesiynol sy'n gallu helpu, fel eich nyrs MS, nyrsys ymataliad, ffisiotherapyddion, deietegwyr a'ch meddyg teulu.

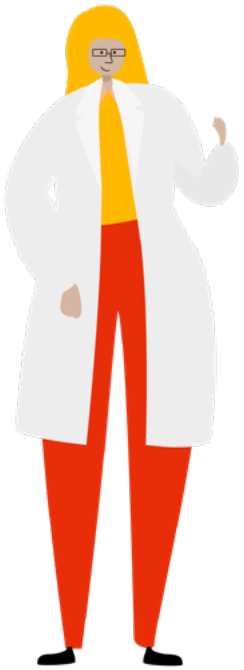
Yn rhyfedd iawn, dwi'n teimlo dan lai o straen nawr. Roedd gen i ddisgwyliadau personol uchel yn fy ngyrfa ac roeddwn i'n daer am gadw cartref glân a thaclus. Y dyddiau yma, os ydw i wedi gwneud i rywun wenu, dwi'n teimlo fy mod i wedi cyflawni rhywbeth. Os na allaf wneud rhywbeth heddiw, byddaf yn ei wneud yfory. Dwi'n edrych ar bethau mewn ffordd hollol wahanol erbyn hyn.

Cath



# Pum peth i'w wybod

1. Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag MS yn cael diagnosis o MS 'atglafychol-ysbeidiol'. Mae rhai pobl yn cael diagnosis o MS 'cynyddol'
2. Os ydych chi wedi cael diagnosis o MS atglafychol, mae meddygon yn argymell eich bod yn dechrau ar therapi addasu clefydau (DMT) cyn gynted â phosib
3. Gall rhai pobl sydd ag MS cynyddol gymryd DMT hefyd
4. Mae bywyd gydag MS yn ymwneud mwy â beth allwch chi ei wneud yn hytrach na beth na allwch chi ei wneud
5. Rydyn ni yma i'ch cefnogi gyda gwybodaeth, y Hwb MS Help, a chysylltiadau lleol ac ar-lein





# Y llyfryn hwn

**Bydd y llyfryn hwn yn ddefnyddiol os ydych chi yng nghanol diagnosis o MS, neu os ydych chi wedi cael eich diagnosio'n barod. Bydd hefyd yn ateb llawer o'ch cwestiynau os ydych chi'n bartner, yn berthynas neu'n ffrind i rywun sydd ag MS.**

Beth bynnag fo'ch sefyllfa, mae'n ddigon posib eich bod yn delio â phob math o emosiynau, fel dicter, sioc neu ofn. Efallai y byddwch chi'n teimlo rhyddhad hyd yn oed os yw'r diagnosis wedi cymryd dipyn o amser.

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyflwyniad i MS ac yn eich cyfeirio at wybodaeth a chymorth arall lle bo'u hangen. Bydd eich niwrolegydd a'ch nyrs MS, os oes gennych chi un, yno i ateb eich cwestiynau hefyd.

Ewch i'n gwefan i gael rhagor o wybodaeth am MS a'r cymorth sydd ar gael: **mssociety.org.uk**

Gallwch gofrestru i gael negeseuon e-bost sy'n cynnwys gwybodaeth a chymorth a allai fod yn ddefnyddiol i chi (chwiliwch am 'newydd gael diagnosis').

Gallwch ofyn cwestiynau a chael cymorth ar ein fforwm ar-lein. Yno, byddwch yn dod o hyd i bobl eraill sy'n gwybod beth rydych chi'n mynd drwyddo. Ewch i **forum.mssociety.org.uk**

Gallwch anfon e-bost i **helphub@mssociety.org.uk** neu siarad â'r tîm drwy'r sgwrs we ar ein gwefan. Ffoniwch: **0808 800 8000**

Bydd ein Hwb MS Help hefyd yn gallu rhoi manylion cymorth lleol ac ar-lein ar gyfer pobl sydd wedi cael diagnosis yn ddiweddar, yn ogystal â'u ffrindiau a'u teulu.

Un peth bach arall. Pan welwch chi air mewn print **trwm** yn y llyfryn hwn, mae'n golygu y gallwch droi i dudalen 42 a chael eglurhad.

# Beth yw MS?

**Cyflwr yw MS (sglerosis ymledol) sy'n effeithio ar nerfau yn eich system nerfol ganolog, sef yr ymennydd a madruddyn y cefn. Mewn MS, mae'r gorchudd (a elwir yn myelin) sy'n amddiffyn eich nerfau yn cael ei niweidio. Mae'n cael ei alw'n gyflwr 'niwrolegol' gan ei fod yn effeithio ar eich nerfau.**

Ar ôl cael diagnosis, bydd MS yn aros gyda chi am oes, ond gall triniaethau ac arbenigwyr eich helpu i reoli'r cyflwr a'i symptomau.

### Pam mae'n cael ei alw'n sglerosis ymledol?

Mae 'sglerosis' yn golygu creithio, ac mae'n cyfeirio at y creithiau (a elwir hefyd yn friwiau neu'n blaciau) y mae MS yn eu hachosi yn yr ymennydd neu ym madruddyn y cefn. Mae'r rhain i'w gweld mewn sganiau delweddu cyseiniant magnetig (MRI). Fe'i gelwir yn sglerosis 'ymledol' oherwydd bod y briwiau'n digwydd mewn mwy nag un lle ac ar fwy nag un adeg.

## Beth sy'n digwydd gydag MS?

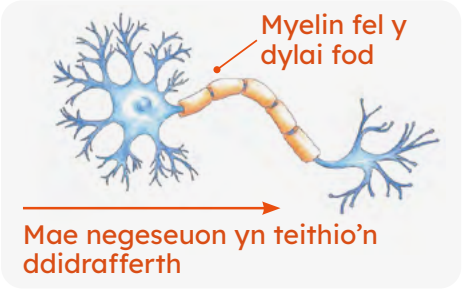
Allwch chi ddim dal MS gan neb arall. Rydych chi'n cael MS pan nad yw eich **system imiwnedd** yn gweithio'n iawn. Gydag MS, mae'r system imiwnedd yn ymosod ar y nerfau yn eich ymennydd ac ym madruddyn y cefn drwy gamgymeriad.

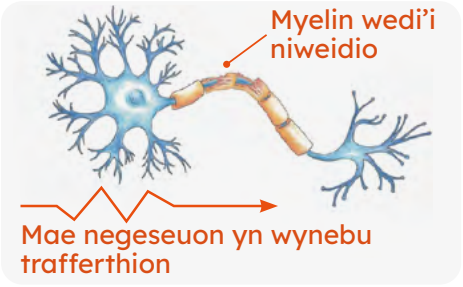
Er mwyn deall beth mae MS yn ei olygu, mae'n ddefnyddiol deall ychydig bach am y system imiwnedd a beth sy'n digwydd yn y system nerfol ganolog.

Yn y system nerfol ganolog, mae sylwedd o'r enw **myelin** yn diogelu'r ffibrau nerfol. Mae myelin yn helpu negeseuon i deithio'n gyflym ac yn rhwydd ar hyd y nerfau yn yr ymennydd a madruddyn y cefn.

Mae eich system imiwnedd yn ymladd heintiau. Ond, gydag MS, mae'n camgymryd myelin am rywbeth na ddylai fod yno, felly mae'n ymosod arno. Mae'n niweidio'r myelin, gan ei dynnu oddi ar y ffibrau nerfol.

Mae'r niwed hwn yn amharu ar negeseuon sy'n teithio ar hyd y ffibrau nerfol. Gallant arafu, mynd yn aneglur, neu beidio â mynd drwodd o gwbl. Yn ogystal â cholli'r myelin, gall y ffibrau nerfol eu hunain gael eu niweidio hefyd. Gall niwed i'r nerfau achosi symptomau mwy parhaol dros amser.




Mae'r system nerfol ganolog yn rheoli popeth mae eich corff yn ei wneud. Felly gall sglerosis ymledol achosi llawer o wahanol fathau o symptomau. Gall gwahanol symptomau ymddangos yn dibynnu ar ba ran o'ch system nerfol ganolog yr effeithiwyd arni.

## Faint o bobl sydd â sglerosis ymledol?

Rydym yn amcangyfrif bod dros 150,000 o bobl gydag MS yn y DU, a bod dros 7,000 o bobl yn cael eu diagnosio bob blwyddyn.

Mae hyn yn golygu bod tua 1 o bob 400 o bobl yn y DU yn byw gydag MS, a bod tua 135 o bobl yn cael eu diagnosio bob wythnos.

Yn y DU, mae pobl yn fwyaf tebygol o ddarganfod bod ganddynt MS yn eu tridegau a'u pedwardegau, ond mae arwyddion cyntaf MS yn aml iawn yn dechrau flynyddoedd ynghynt.

## Mathau o MS

Mae MS pawb yn wahanol, ond bydd y rhan fwyaf o bobl yn

cael eu diagnosio gydag un o'r prif fathau hyn:

- MS atglafychol-ysbeidiol
- MS cynradd-gynyddol
- MS eilaidd-gynyddolS

Mae'r rhain yn cael eu hegluro dros y ddwy dudalen nesaf.

Efallai eich bod wedi cael gwybod am MS os ydych chi wedi cael diagnosis o syndrom wedi'i ynysu'n glinigol (CIS) neu syndrom wedi'i ynysu'n radiolegol (RIS). Gallwch siarad â rhywun am hyn drwy ffonio ein Hwb MS Help ar **0808 800 8000** (ar gau ar benwythnosau a gwyliau banc). Mae rhagor o wybodaeth am CIS a RIS ar gael ar ein gwefan yn **mssociety.org.uk/types-of-ms**

Dydy gwybod pa fath o MS sydd gennych chi ddim yn dweud wrthych sut bydd eich MS yn datblygu dros y blynyddoedd nesaf. Does dim modd rhagweld beth fydd yn digwydd nesaf gydag MS, ac mae'n effeithio ar bawb yn wahanol. Hyd yn oed os oes gennych chi'r un math o MS â rhywun arall, dydych chi ddim yn debygol iawn o brofi union yr un symptomau yn yr un ffordd.

## MS atglafychol-ysbeidiol

MS atglafychol-ysbeidiol yw'r math mwyaf cyffredin o MS. Mae tua 85% o bobl sydd â sglerosis ymledol yn cael eu diagnosio ag MS atglafychol-ysbeidiol. Weithiau, mae'n cael ei alw'n MS atglafychol ar ei ben ei hun.

Gydag MS atglafychol-ysbeidiol, bydd pobl yn cael cyfnodau penodol o symptomau (**cyfnodau atglafychol**), sydd wedyn yn diflannu naill ai'n rhannol neu'n gyfan gwbl.

Pan fydd MS atglafychol yn ei ddyddiau cynnar, yn aml iawn byddwch yn cael 'ysbaid' pan fydd eich symptomau'n gwella rhwng cyfnodau. Ond mae'n bosib na fydd y symptomau'n diflannu'n llwyr.

Wrth i amser fynd heibio, bydd eich corff yn ei chael yn anoddach atgyweirio'r difrod a ddaw yn sgil pob cyfnod atglafychol. Felly, gall eich symptomau waethygu, yn enwedig os na fyddwch yn dechrau triniaeth. Mae astudiaethau diweddar hefyd yn dangos bod newid yn bosib hyd yn oed pan nad ydych chi'n cael cyfnodau atglafychol o gwbl, er bod hyn fel arfer yn raddol iawn.

Mewn fforymau ar-lein ac mewn mannau eraill, fe welwch chi'r math yma o MS yn cael ei gwtogi i 'RRMS' yn aml iawn. Darllenwch fwy am y math yma o MS yn ein llyfryn 'Managing MS relapses' neu ar ein gwefan.

## MS cynradd-gynyddol

Pan fydd pobl yn cael diagnosis o MS, bydd 10 i 15% yn cael diagnosis o MS cynradd-gynyddol.

Mae'n cael yr enw hwn oherwydd o'r symptomau cyntaf (cynradd), mae'n cynyddu. Yn hytrach nag ymddangos fel cyfnodau annisgwyl (cyfnodau atglafychol), bydd y symptomau'n gwaethygu'n raddol dros amser. Efallai y byddwch chi'n gweld y math yma o MS yn cael ei gwtogi i 'PPMS'.

Pan fydd MS cynradd-gynyddol yn ei ddyddiau cynnar, bydd arwyddion o friwiau newydd hefyd i'w gweld ar sganiau MRI ambell un, neu mae'n bosibl y bydd ambell gyfnod atglafychol. Weithiau bydd hynny'n cael ei alw'n MS cynradd-gynyddol 'gweithredol'. Mae 'gweithredol' yn golygu bod **llid** yn digwydd yn y **system nerfol** ganolog, a bod y clefyd yn cynyddu neu'n gwaethygu.

Gallwch ddarllen mwy yn ein llyfryn 'Understanding progressive MS'.



### MS eilaidd-gynyddol

Mae MS eilaidd-gynyddol yn disgrifio cam o MS sy'n dod ar ôl MS atglafychol-ysbeidiol i lawer o bobl.

Gall fod yn anodd dweud pryd y byddwch yn symud i'r math yma o MS. Ond gallai gael ei ddiagnosio os yw'ch anabledd wedi gwaethygu dros o leiaf chwe mis a'ch bod wedi rhoi'r gorau i gael cyfnodau atglafychol (neu os ydynt yn digwydd yn llai aml o lawer).

Yn y gorffennol, byddai'n cymryd oddeutu ugain mlynedd ar gyfartaledd i MS atglafychol-ysbeidiol droi'n MS eilaidd-gynyddol. Ond erbyn heddiw, mae therapiau addasu clefydau (DMTs) yn golygu bod llai o bobl yn debygol o fynd ymlaen i'r cam MS eilaidd-gynyddol, ac os yw hynny'n digwydd, mae'n cymryd mwy o amser.

Nid yw MS yn dechrau fel MS eilaidd-gynyddol i neb, ond mae'n bosib cael gwybod mai'r math yma sydd gennych chi pan fyddwch chi'n cael diagnosis am y tro cyntaf. Gallai hynny ddigwydd os ydych chi wedi cael symptomau ers llawer o amser ond nad oeddent wedi cael eu diagnosio fel MS atglafychol-ysbeidiol ar y pryd.

Efallai y byddwch chi'n gweld y math yma o MS yn cael ei gwtogi i 'SPMS'. Gallwch ddarllen mwy yn ein llyfryn 'Understanding progressive MS'.





# Cwestiynau cyntaf

## Beth sy'n achosi MS?

Dydyn ni ddim yn gwybod beth yn union sy'n achosi MS. Ac allwn ni'n bendant ddim dweud pam eich bod chi wedi cael MS. Rydyn ni yn gwybod bod nifer o bethau'n gysylltiedig â hyn, yn ôl pob tebyg: genynnau, rhywbeth yn eich amgylchedd a'ch ffordd o fyw. Does dim un rheswm penodol pam mae rhywun yn cael MS. A gyda rhai o'r rhesymau, does gan bobl ddim rheolaeth drostyn nhw.

Mae'n debygol ei fod wedi bod yn gyfuniad o bethau. Doeddech chi ddim mewn sefyllfa i wybod beth oedd y pethau hyn na beth i'w wneud yn eu cylch. Mae'n debygol nad oedd dim byd y gallech chi fod wedi'i wneud i osgoi MS.

## Ai cyflwr genetig yw MS?

Dydy MS ddim yn cael ei etifeddu'n uniongyrchol fel rhai cyflyrau. Ond mae cysylltiad â genynnau.

Mae gan blentyn rhywun sydd ag MS siawns uwch (ond dal yn isel) o'i gael ei hun, o'i gymharu â phlentyn rhywun sydd heb MS.

### Am bob 1000 o bobl...



**...sy'n tyfu i fyny yn y DU**

**bydd tua 3 yn cael MS**

**(ni fydd 997 yn ei gael)**



**...sydd â rhiant gydag MS**

**bydd tua 15 yn cael MS**

**(ni fydd 985 yn ei gael)**



**...sydd â brawd neu chwaer gydag MS**

**bydd tua 27 yn cael MS**

**(ni fydd 973 yn ei gael)**

Nid yw MS yn cael ei drosglwyddo'n uniongyrchol o riant i blentyn. Does yna ddim un genyn penodol sy'n ei achosi. Yn wir, gallai dros 200 o enynnau effeithio ar eich siawns o gael MS – ond mae mwy iddi na genynnau.

## Ydych chi'n cael eich geni gydag MS?

Dydych chi ddim yn cael eich geni gyda symptomau MS. Os byddwch chi'n datblygu MS, bydd yn cael ei ddiagnosio pan fyddwch chi yn eich 30au neu'ch 40au fel arfer. Ond gall hefyd ddatblygu cyn neu ar ôl hynny. Ar hyn o bryd, does dim ffordd o ddweud yn bendant a fydd rhywun yn datblygu MS yn ddi-weddarach mewn bywyd.

## Yr amgylchedd

### Ble rydych chi'n byw

Dydy MS ddim mor gyffredin mewn gwledydd trofannol ger y cyhydedd sy'n cael llawer o haul. Mae gan fwy o bobl MS mewn llefydd sy'n bellach i ffwrdd o'r cyhydedd, fel y DU, ac mae hynny'n wir beth bynnag yw'ch cefndir ethnig. Mae gwledydd eraill lle mae MS yn fwy cyffredin yn cynnwys Canada, yr Unol Daleithiau, Sgandinafia, de Awstralia a Seland Newydd.

### Heintiau

Mae tystiolaeth y gall rhai feirysau, a bacteria o bosib, fod yn rhan o'r sbardun ar gyfer sglerosis ymledol.

Mae feirws cyffredin o'r enw Epstein Barr (sy'n achosi twymyn y chwarennau) wedi cael ei gysylltu ag MS. Ond, mae'r rhan fwyaf o bobl wedi cael y feirws hwn, a dydyn nhw byth yn cael MS. Mae hyn yn dangos y gallai heintiau, yn yr un modd â genynnau, gyfrannu at ddatblygiad MS, ond bod mwy iddi na hynny.

### Fitamin D

Mae mwy a mwy o dystiolaeth y gallai lefelau isel o fitamin D, yn enwedig cyn i chi ddod yn oedolyn, fod yn ffactor wrth egluro pam mae pobl yn cael MS.

Bydd ein croen yn gwneud y rhan fwyaf o'n fitamin D pan fyddwn allan yn haul yr haf. Byddwn hefyd yn cael rhywfaint o fitamin D o fwyd, fel pysgod olewog, wyau, taeniadau a grawnfwydydd brecwast gyda fitamin D wedi'i ychwanegu atynt. Gallwch hefyd gael fitamin D ychwanegol o atchwanegiadau (ond gall gormod fod yn niweidiol).

Gall prawf gwaed ddangos a yw eich lefelau fitamin D yn isel.



Edrychwch ar ein gwefan i gael rhagor o wybodaeth am fitamin D ac MS, a'r holl ymchwil diweddaraf am MS.

## Ffactorau ffordd o fyw

### Ysmygu

Mae astudiaethau'n dangos fod pobl sy'n ysmygu yn fwy tebygol o gael MS. Mae'n llai sicr a yw ysmygu goddefol (anadlu mwg pobl eraill i mewn) hefyd yn effeithio ar y risg. Mae rhai astudiaethau wedi canfod y gallai ysmygu goddefol gynyddu'r risg os oes MS yn eich teulu.

I bobl sydd ag MS ac sydd hefyd yn ysmygu, gallai'r MS ddatblygu o MS atglafychol-ysbeidiol i MS eilaidd-gynyddol yn gynt na phobl nad ydynt yn ysmygu.

Mae astudiaethau'n dangos y gall ysmygu wneud i'ch symptomau neu'ch anabledd waethygu'n gynt. Mae hyn yn cynnwys dirywiad yn sut rydych chi'n cerdded neu yn y ffordd y mae rhannau eraill o'ch corff yn symud. Mae ysmygwyr yn fwy tebygol o gael mwy o **friwiau** (mannau o niwed a achosir gan MS yn yr ymennydd neu fadruddyn y cefn), anabledd a chyfnodau atglafychol.

Ni fydd rhai therapiau addasu clefydau (DMTs) yn gweithio cystal os yw rhywun yn ysmygu. Mae pobl ar y cyffuriau hyn sy'n ysmygu yn cael mwy o gyfnodau atglafychol na phobl nad ydynt yn ysmygu.

Dydyn ni ddim yn gwybod eto i sicrwydd pam mae ysmygu'n cael yr effeithiau hyn.

Os oes gennych chi MS atglafychol, mae astudiaethau'n dangos y gallai rhoi'r gorau i ysmygu arafu'r gyfradd y mae eich symptomau neu'ch anabledd yn gwaethygu a pha mor gyflym y mae MS atglafychol-ysbeidiol yn newid i fod yn MS eilaidd-gynyddol.

Yn wir, mae'n ei arafu i'r gyfradd a welwn mewn pobl nad ydynt erioed wedi ysmygu. Felly, os ydych chi'n ysmygu, mae'n syniad da rhoi'r gorau iddi.

Gall eich meddyg teulu eich helpu i roi'r gorau i ysmygu, a gallwch gael rhagor o wybodaeth ar wefannau'r GIG ar gyfer eich gwlad chi.





### Gordewdra

Mae astudiaethau'n dangos y gallai fod cysylltiad rhwng bod dros bwysau a chael MS (**gordewdra**), yn enwedig os oedd rhywun yn ordew pan oedd yn blentyn neu yn ei arddegau.

Efallai mai'r rheswm am hyn yw bod lefelau fitamin D pobl sy'n ordew yn isel yn aml iawn – sy'n gallu cynyddu'r risg o ddatblygu MS. Gall gordewdra hefyd wneud eich system imiwnedd yn orweithredol ac achosi llid yn eich corff. Mae'n bosib fod rhesymau eraill nad ydym yn eu deall eto.

Wrth gwrs, nid yw pawb sydd dros ei bwysau yn cael MS, ac nid yw cael MS yn golygu eich bod yn ordew neu'n arfer bod yn ordew. Ond os yw'r risg o gael MS ar eich meddwl, er enghraifft, oherwydd bod perthynas agos wedi ei gael, yna gallai eich pwysau fod yn ffactor risg y gallwch ei newid.

## Sut bydd MS yn effeithio arnaf?

Y gwir amdani yw, all neb fod yn sicr sut y bydd eich MS yn effeithio arnoch chi. Mae llawer o'r rhagfynegiadau a wneir ar gyfer MS yn seiliedig ar gyfartaleddau ar draws llawer o bobl. Fel gydag unrhyw gyfartaledd, gall pobl fod ar y naill ochr neu'r llall i'r 'profiad cyfartalog' hwn – dydy'r cyfartaledd ddim bob amser yn adlewyrchu profiadau unigolyn yn gywir.

Mae gan MS lawer o symptomau, ond ni fydd pawb yn profi pob un ohonynt. Mae symptomau cyffredin yn cynnwys problemau gyda'r llygaid, gwendid, diffyg teimlad neu binnau bach, **blinder mawr** a phoen. Efallai y byddwch yn sylwi eich bod yn ei chael yn anodd cerdded, neu'n cael problemau gyda'ch cydbwysedd. Ni fydd pobl eraill yn gallu gweld pob symptom, fel blinder mawr, poen, neu broblemau gyda'r bledren a'r coluddyn.

Gall bod yn flinedig, bod dan straen, bod yn sâl neu deimlo'n rhy boeth wneud eich symptomau'n waeth. A gall cael haint fod yn sbardun ar gyfer atglafychu.

Gall eich symptomau newid o ddydd i ddydd, neu o awr i

awr, a hynny heb reswm amlwg. Efallai y byddwch hefyd yn cael diwrnodau, wythnosau, misoedd ac weithiau blynyddoedd pan fyddwch chi'n teimlo'n iawn, heb symptomau amlwg nac anodd.

Bydd dysgu sut i ddelio â pheidio gwybod beth i'w ddisgwyl a bod yn barod i reoli newidiadau yn eich helpu i ail-afael yn y rheolaeth y gallech deimlo bod MS wedi'i chymryd oddi arnoch.

Gallwch drafod pethau gyda nyrs MS, neu nyrs niwroleg. Neu siaradwch â'n nyrsys MS drwy ffonio ein Hwb MS Help ar **0808 800 8000** (ar gau ar benwythnosau a gwyliau banc).

Drwy ein grwpiau lleol, gallwch gysylltu â phobl eraill sydd ag MS, yn ogystal â gwirfoddolwyr profiadol. Mae ein fforwm ar-lein ar gael hefyd i rannu'r hyn rydych chi'n mynd drwyddo ac i ateb cwestiynau: **forum.mssociety.org.uk**

Dydy byw gyda chyflwr hirdymor ddim bob amser yn hawdd. Nid yw'n anarferol i bobl sydd ag MS brofi iselder, straen neu orbryder. Mae pawb angen cymorth o bryd i'w gilydd ac mae triniaethau a thechnegau i'ch helpu i ymdopi. Gallwch ddarllen mwy am effeithiau emosiynol MS ar ein gwefan.

## Ydy pobl yn marw o MS?

Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag MS yn byw i fod yn hen. Ar gyfartaledd, mae disgwyliad oes pobl sydd ag MS ychydig flynyddoedd yn llai.

Nid yw MS yn cael ei ystyried yn salwch terfynol ac mae'n anghyffredin iawn i rywun farw'n uniongyrchol oherwydd MS. Ond mae MS yn gyflwr cydol oes, ac os yw'n effeithio'n ddifrifol ar rywun, mae'r risg o farw o gymhlethdodau sy'n gysylltiedig ag MS (fel haint) yn fwy.

Gall rhywun sydd ag MS fyw yr un mor hir ag unrhyw un arall, os nad yn hirach. Pan fyddwn ni'n siarad am ddisgwyliad oes, mae'n seiliedig ar gyfartaleddau ar draws nifer fawr o bobl. Mae MS yn wahanol i bawb, ac nid yw'n bosib rhagweld sut y bydd yn effeithio arnoch dros amser.

Mae sawl astudiaeth wedi dangos bod MS yn lleihau disgwyliad oes, o ryw 7 mlynedd ar gyfartaledd.

Ond mae ymchwil mwy diweddar wedi awgrymu y gallai fod mor isel â 2 flynedd. Mae'r gwahaniaeth rhwng disgwyliad oes pobl sydd ag MS a phobl eraill wedi lleihau dros y blynyddoedd. A gallai fod yn llai byth mewn blynyddoedd i ddod. Mae'n debyg mai'r rheswm am y gwelliant hwnnw yw bod gwell gofal iechyd ar gael i fwy o bobl.

## Oes posib gwella'n llwyr?

Ar hyn o bryd, does dim posib cael gwellhad llwyr. Ar ôl i chi gael diagnosis o MS, bydd gyda chi am oes.

Mae ymchwil yn ceisio dod o hyd i ffyrdd o atal MS. Tan hynny, mae ffyrdd o reoli eich cyflwr, fel therapiau addasu clefydau (DMTs).

Os oes gennych chi MS atglafychol, gall DMT leihau faint o gyfnodau atglafychol y byddwch chi'n eu cael neu ba mor ddrwg ydyn nhw. Gall hyn arafu pa mor gyflym rydych chi'n debygol o gael symptomau neu anabledd.

Gallwch ddarllen rhagor am driniaethau ar dudalennau 26 a 29.

## Fydd angen i mi ddefnyddio cadair olwyn?

Mae llawer o bobl yn poeni y bydd angen iddyn nhw ddefnyddio cadair olwyn rywbryd. All neb fod yn sicr sut y bydd eich MS yn effeithio arnoch chi, ond nid yw'r rhan fwyaf o bobl sydd ag MS yn defnyddio cadair olwyn. Gall rhai therapiau addasu clefydau (DMTs) ohirio'r angen am gadair olwyn am flynyddoedd.

Gall rhai symptomau ei gwneud yn anodd cerdded yn ddiogel, er enghraifft oherwydd gwendid, problemau cydbwysedd neu pan fydd eich cyhyrau'n cyfangu ac yn teimlo'n anystwyth ac yn dynn (sbastigedd), er enghraifft.

Os bydd eich MS yn dechrau effeithio ar eich symudedd, gall y penderfyniad i ddechrau defnyddio ffon gerdded, sgwter symudedd neu gadair olwyn fod yn un anodd. Ond ar ôl i chi ddechrau defnyddio un, efallai y byddwch chithau – yn yr un

modd â llawer o bobl sydd ag MS sy'n penderfynu defnyddio un o'r rhain yn y pen draw – yn gweld pa mor ddefnyddiol ydyn nhw, a sut gallant eich helpu i aros yn annibynnol.

## Alla i gael plant?

Gallwch. Dydy MS ddim yn golygu y byddwch chi'n methu beichiogi neu ddod yn dad.

Does dim rheswm pam y dylai cael MS eich atal rhag cael plant a bod yn rhieni llwyddiannus. Dydy MS ddim yn effeithio ar ffrwythlondeb. Efallai y bydd rhiant sydd ag MS yn wynebu mwy o broblemau o ddydd i ddydd wrth ofalu am blant na'r rhiant cyffredin – ond nid yw'r rhain yn rhy fawr i'w gorchfygu.

Os ydych chi eisiau cael plentyn, neu os ydych chi'n feichiog yn barod, trafodwch eich opsiynau gyda'ch niwrolegydd. Mae ambell therapi addasu clefydau (DMTs) yn fwy diogel i'w defnyddio yn ystod beichiogrwydd nag eraill. Felly gallai'r dewisiadau a wnewch chi hefyd ddibynnu ar ba mor weithredol yw'ch MS a pha DMT rydych chi'n ei gymryd.

Mae gennym lawer mwy o wybodaeth am feichiogrwydd a'r holl DMTs sydd ar gael ar ein gwefan.

## A fydd fy mhlant yn cael MS?

Mae llawer o bobl yn poeni y bydd eu plant yn cael MS hefyd. Er bod ganddynt ran i'w chwarae, mae mwy iddi na dim ond genynnau, a dydy MS ddim yn cael ei etifeddu'n uniongyrchol.

Os oes gan berthynas agos i chi MS, mae'r siawns y byddwch yn ei gael ychydig yn uwch, ond mae'r risg yn dal yn isel. Mae'r ffigurau manwl ar dudalen 13.

## Fydd angen i mi roi'r gorau i weithio?

Gall cael gwybod bod gennych chi MS wneud i'r dyfodol deimlo'n ansicr. Mae'n naturiol poeni am yr effeithiau ar eich swydd, eich cartref a'ch sefyllfa ariannol. Dros amser, rydych chi'n debygol o ailasesu pethau ac addasu, ond mae'n bwysig peidio â rhuthro i wneud unrhyw benderfyniadau mawr.

Efallai mai dim ond dros dro y bydd rhai symptomau MS yn effeithio arnoch chi, ond gall rhai eraill fod yn hirdymor.

Does dim modd rhagweld sut y bydd MS yn datblygu, ac mae pobl yn gwneud pob math o swyddi gwahanol, felly gall hyn godi materion eithaf cymhleth i bobl yn y gweithle. Er enghraifft, mae **blinder mawr** yn symptom cyffredin a gall straen wneud i symptomau deimlo'n waeth. Yn yr un modd, gall rhai gweithgareddau – fel teithio neu fod ar eich traed drwy'r dydd – fod yn flinedig iawn weithiau.

Bydd rhai pobl yn gweld nad yw'n bosib gweithio, neu nad yw'n bosib iddyn nhw wneud y math o waith maen nhw wedi bod yn ei wneud. Ond mae llawer o bobl sydd ag MS yn parhau i weithio ar ôl cael diagnosis. I wneud hyn, efallai y gwelwch fod angen i chi neu eich cyflogwr wneud newidiadau. Gallai'r rhain fod yn newidiadau i'ch gweithle, y gwaith rydych chi'n ei wneud neu sut rydych chi'n ei wneud.

Gelwir newidiadau bach i'ch helpu i aros yn y gwaith yn 'addasiadau rhesymol'. Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb ac, yng Ngogledd Iwerddon, y Ddeddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd, yn rhoi'r hawl i chi ofyn amdanynt.

Mae'r cyfreithiau hyn hefyd yn eich amddiffyn rhag cael eich trin yn annheg gan eich cyflogwr oherwydd eich MS.

Darllenwch fwy am weithio gydag MS a'r cymorth sydd ar gael ar ein gwefan ac yn ein llyfryn 'Work and MS: An employee's guide'.

P'un ai a ydych chi'n gweithio ai peidio, mae ein gwefan a'n llyfryn 'Benefits and MS' yn cynnwys gwybodaeth am y cymorth y gallech fod yn gymwys i'w gael. Mae hyn yn cynnwys budd-daliadau lles a chymorth gyda chostau cludiant a thanwydd.



# MS a sut rydych chi'n teimlo

## Does dim ffordd gywir nac anghywir o ymateb i ddiagnosis o MS.

Efallai y byddwch chi:

- yn beichio crio ac yn rhy syfrdan i siarad
- yn teimlo trueni drosoch chi eich hun, ac yn gofyn 'pam fi?'
- yn teimlo'n flin ac am wylltio gyda phobl
- yn teimlo galar am nad ydych chi'n gweld eich hun fel person iach a dibryder rhagor
- gwrthod credu'r diagnosis a chau'r holl beth allan
- neu efallai ei bod yn rhyddhad clywed bod gennych chi MS – yn enwedig os oedd gennych chi symptomau anesboniadwy am amser hir.

Mae pob un o'r ymatebion hyn yn hollol normal.

Efallai y gwelwch fod eich ymateb yn amrywio o ddydd i ddydd, gan newid o deimlo'n ofnus ac yn ddig i deimlo tristwch neu ryddhad. Mae llawer o bobl yn cymharu eu hymateb emosiynol i'r dringo a'r disgyn ar reid mewn parc antur, yn mynd i fyny ac i lawr.

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd delio â'r holl beth, mae cymorth ar gael. Gallwch siarad â'ch tîm meddygol, gan gynnwys eich nyrs MS os oes gennych chi un. Neu siaradwch â rhywun ar ein Hwb MS Help ar **0808 800 8000** (ar gau ar wyliau banc ac ar benwythnosau).

Gallwch hefyd gysylltu â phobl eraill sydd ag MS drwy'r fforwm ar ein gwefan, digwyddiadau cymorth rhithiol a'n canolfannau llesiant, neu drwy eich grŵp MS Society lleol (edrychwch ar dudalen 40 i gael rhagor o wybodaeth am y rhain i gyd).

Mae gennym ragor o wybodaeth am MS ac emosiynau ar ein gwefan yn **mssociety.org.uk/emotions**



# Dweud wrth bobl

## Mae'n debyg y daw y dydd pan fyddwch chi am ddweud wrth bobl bod gennych chi MS.

Efallai fod hyn yn codi ofn arnoch chi. Ond gall eich helpu i deimlo'n llai unig gyda'ch MS. Gall eich helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch gan y bobl o'ch cwmpas.

Efallai y byddwch chi eisiau dweud wrth bawb am eich diagnosis – yn enwedig os nad ydych chi wedi bod yn dda ers tro. Neu efallai y byddwch am ddweud wrth y bobl agosaf atoch chi, neu ddim ond wrth bobl sydd angen gwybod.

Weithiau mae'n helpu i baratoi a chynllunio beth rydych chi'n mynd i'w ddweud. Dydy llawer o bobl ddim yn gwybod dim byd am MS, neu mae ganddyn nhw eu syniadau eu hunain amdano.

Efallai eu bod yn meddwl bod angen cadair olwyn ar bawb sydd ag MS, er enghraifft. Felly ceisiwch fod yn barod i ateb eu cwestiynau. Ond does dim angen i chi wybod popeth – does dim posib i neb wybod popeth. Gyda rhywun agos, gallai'r ddau ohonoch fynd i chwilio am atebion os bydd cwestiynau'n codi.

Efallai yr hoffech rannu copi o'n llyfrynnau – 'What is MS?' a 'For family and friends – when someone close to you has MS'. Gallant ddarllen y rhain yn eu hamser eu hunain. Gallech hefyd eu cyfeirio at ein gwefan.




### Siarad am MS gyda phlant

Gall ein llyfr lluniau rhad ac am ddim 'What is MS to Me?' eich helpu i siarad am MS gyda phlant ifanc (oedran ysgol gynradd). Roedd y tîm a greodd y llyfr yn cynnwys pobl sy'n byw gydag MS a'u plant.

Cyn i chi ddweud wrth bobl, cofiwch ei bod yn bosib na fyddan nhw'n ymateb fel y byddech chi'n ei ddisgwyl, dim ots pa mor dda rydych chi'n eu hadnabod. Efallai y byddan nhw wedi ypsetio mwy na'r disgwyl, neu'n derbyn y newyddion yn rhyfeddol o dda. Chi yw'r un gydag MS, ond gall y diagnosis effeithio ar eu bywydau nhw hefyd.

Mae rhagor o wybodaeth am ddweud wrth bobl bod gennych chi MS ar gael yn **mssociety.org.uk/telling-people-you-have-ms**

Mae ein Hwb MS Help yma i unrhyw un y mae MS yn effeithio arno, gan gynnwys teulu a ffrindiau.

Efallai y byddwch chi'n dymuno cysylltu â phobl eraill y mae MS yn effeithio arnyn nhw. Gallai hynny fod ar-lein neu wyneb yn wyneb. Mae rhagor o wybodaeth am gymorth lleol ac ar-lein i bawb y mae MS yn effeithio arno ar gael ar ein gwefan yn **mssociety.org.uk/local**

## Oes rhaid i mi ddweud wrth fy nghyflogwr?

Does dim rhaid i'r rhan fwyaf o bobl ddweud wrth eu cyflogwr bod ganddyn nhw MS. Ond rhaid i chi os ydych chi yn y lluoedd arfog, neu os gallai eich MS effeithio ar iechyd a diogelwch yn y gwaith.

Rhaid i chi hefyd ddweud rhywbeth os ydych chi'n gyrru ar gyfer eich swydd. Mae hyn yn cynnwys os ydych chi'n gyrru cerbydau sydd angen trwydded arbennig, fel tacsi neu HGV (cerbyd nwyddau trwm).

Rhaid i chi hefyd sôn am eich MS os yw wedi arwain at gyfyngiadau ar eich trwydded yrru, neu os ydych chi'n cael eich gwarchod gan yswiriant eich cyflogwr pan fyddwch chi'n gyrru.

Hyd yn oed os nad oes angen i chi ddweud wrth eich cyflogwr, efallai y byddai'n syniad da i chi wneud hynny, er mwyn iddo allu rhoi unrhyw gefnogaeth sydd ei hangen arnoch yn y gwaith.

Mae rhagor o wybodaeth am waith yn ein llyfryn 'Work and MS: an employee's guide' ac yn ein pecynnau cymorth i gyflogwyr a gweithwyr ar ein gwefan. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth sylfaenol am MS ac yn amlinellu beth y gellir ei wneud i'ch cefnogi, yn ogystal â'r hyn y mae'r gyfraith yn ei ddweud sy'n ofynnol: **mssociety.org.uk/work**

**"Ar ôl i mi gael diagnosis, dywedais wrth bawb yn y gwaith, a wnes i erioed ei chael hi'n anodd siarad â chydweithwyr am fy MS. Roedden nhw'n llawn cydymdeimlad. Fe wnes i weithio o gartref am ddeufis, ac rydw i'n cynyddu fy oriau'n raddol."**

Jane



## Oes yna unrhyw un y mae'n rhaid i mi ddweud wrtho?

Oes, mae'n rhaid i chi ddweud wrth ambell un.

Os ydych chi'n gyrru, rhaid i chi ddweud wrth y DVLA (neu'r DVA yng Ngogledd Iwerddon). Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag MS yn gallu parhau i yrru.

Bydd yn rhaid i chi hefyd ddatgan eich MS pan fyddwch yn prynu rhai mathau o yswiriant, er enghraifft yswiriant teithio. A chofiwch edrych ar eich holl bolisiau presennol, i wneud yn siŵr eich bod yn dal wedi'ch gwarchod.

Mae rhagor o wybodaeth am yswiriant a gyrru ar gael ar ein gwefan.

# Triniaethau ar gyfer MS

## Mae tua 20 o therapiau addasu clefydau (DMTs) ar gael i drin MS atglafychol.

### Beth yw therapiau addasu clefydau (DMTs)?

Os yw eich math chi o MS yn achosi cyfnodau atglafychol, yna gallai'r therapiau hyn wneud byd o wahaniaeth i chi. Fyddan nhw ddim yn gallu eich gwella'n llwyr, ond eu bwriad yw newid ('addasu') sut mae eich MS yn ymddwyn er gwell.

Mae'r rhan fwyaf o DMTs yn dabledi neu'n bigiadau, neu fe fyddan nhw'n cael eu rhoi fel trwyth ('drip'). Mae rhai yn cael eu cymryd sawl gwaith yr wythnos, rhai ddwywaith y flwyddyn, ac eraill ddim ond unwaith neu ddwy i gyd. Mae un DMT – o'r enw HSCT – yn driniaeth cemotherapi ddwys sy'n defnyddio eich bôn-gelloedd chi eich hun i ailadeiladu eich system imiwnedd.

Efallai y bydd gennych ddewis o DMT y gallwch ei gymryd.

Gall ein hadnodd ar-lein ar gyfer gwneud penderfyniadau ynghylch DMT eich helpu i archwilio eich opsiynau a pharatoi ar gyfer sgyrsiau gyda gweithwyr iechyd proffesiynol. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am yr holl DMTs sydd ar gael a gweld yr adnodd ar ein gwefan **mssociety.org.uk/dmts**

Mae cymryd DMT yn golygu eich bod chi'n llai tebygol o gael cyfnodau atglafychol, neu y bydd y cyfnodau hynny'n llai difrifol. Gall DMT leihau llid hefyd. Bydd hynny'n golygu llai o fannau o niwed i'r nerfau (briwiau) yn yr ymennydd neu fadruddyn y cefn.

Dyna pam mae DMTs ar gael ar y GIG os yw eich MS yn arwain at atglafychu neu os oes arwyddion o lid ar **sganiau MRI**. Mae hynny'n cynnwys rhai pobl sydd ag MS cynyddol.



### Pryd ddylwn i ddechrau triniaeth?

Gorau po gyntaf i chi ddechrau cymryd DMTs – fe fyddan nhw'n gweithio'n well. Mae niwed a achosir gan MS yn cronni dros amser. Felly, y cynharaf y byddwch chi'n dechrau triniaeth, y mwyaf o niwed y gallwch ei atal.

Os bydd eich MS yn achosi cyfnodau atglafychol neu arwyddion o lid, bydd meddygon yn argymell eich bod yn dechrau cymryd DMT cyn gynted â phosib. Yng Nghymru, Lloegr neu Ogledd Iwerddon, mae canllawiau'n dweud y dylech gael cynnig apwyntiad dilynol o fewn chwe wythnos i gael diagnosis. Mae'r canllawiau yn yr Alban yn dweud y dylai nyrs MS gysylltu â chi o fewn pythefnos i chi gael diagnosis. Gallwch chi holi am ddewisiadau triniaeth yn yr apwyntiadau hyn.

Byddwch chi a'ch niwrolegydd yn gwneud penderfyniadau am eich triniaeth yn seiliedig ar eich sganiau MRI a'r hyn y bydd eich niwrolegydd yn ei ddarganfod yn ystod eich archwiliad.

Dim ond niwrolegydd all eich cychwyn ar DMT. Bydd yn dilyn canllawiau ynghylch pa DMTs y gallwch eu cymryd.

Mae **canllawiau** NICE (Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal) yn dweud y dylech gael adolygiad o'ch gofal bob blwyddyn, p'un ai a ydych yn cael triniaeth ai peidio. Gallwch ofyn am yr adolygiad hwn os nad yw wedi cael ei gynnig i chi. Efallai y byddwch hefyd yn cael sgan MRI ar gyfer yr adolygiadau hyn. Gall sganiau MRI weld pa mor weithredol yw eich MS ac a yw triniaeth yn gweithio.



## A oes DMTs ar gyfer MS cynyddol?

Fel arfer, ni fydd DMTs ar gael ar gyfer MS cynyddol oni bai fod eich niwrolegydd yn cadarnhau eich bod chi'n cael cyfnodau atglafychol hefyd, neu fod arwyddion o lid gweithredol ar sganiau MRI.

Os felly, bydd eich niwrolegydd yn disgrifio eich MS fel MS 'gweithredol'.

Os oes gennych chi MS eilaidd-gynyddol gweithredol (gyda chyfnodau atglafychol neu lid), gall siponimod (Mayzent) fod yn opsiwn i chi. Gallai HSCT fod yn opsiwn hefyd.



Yn Lloegr, efallai y bydd siponimod yn cael ei roi ar bresgripsiwn hyd yn oed os nad oes cyfnodau atglafychol neu lid yn ymddangos – os ydyn nhw'n cael eu rheoli gan DMT arall rydych chi'n ei gymryd yn barod.

Os oes gennych chi MS cynradd-gynyddol gweithredol, gallai ocrelizumab (Ocrevus) fod yn opsiwn. Gallai HSCT fod yn opsiwn hefyd.

Gydag MS cynyddol nad yw'n weithredol, does dim tystiolaeth bod y DMTs presennol yn gallu helpu.

I'ch helpu i ddeall eich dewisiadau, mae rhagor o wybodaeth am yr holl DMTs sydd ar gael ar ein gwefan yn **mssociety.org.uk/dmts**

Mae ymchwilwyr yn edrych ar DMTs eraill i weld a allant helpu pobl gydag MS cynyddol, ac mae canlyniadau treialon wedi bod yn galonogol yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Gallwch ddod o hyd i newyddion am yr ymchwil ddiweddaraf ar ein gwefan.



# Sut mae rheoli'r symptomau?

**Os byddwch yn cael cyfnodau atglafychol, gallai cymryd DMT leihau eich symptomau neu atal rhai newydd. Mae triniaethau ar gael hefyd ar gyfer symptomau MS unigol, p'un ai a ydych chi'n cael cyfnodau atglafychol neu beidio.**

Nid yw triniaethau ar gyfer symptomau MS bob amser yn gwneud i'r symptomau ddiflannu, ond gallant ei gwneud yn haws delio â nhw.

## Rheoli symptomau

Gall yr hyn rydych chi'n ei fwyta neu'n ei yfed, meddyginiaeth, therapiau cyflenwol ac ymarfer corff helpu gyda llawer o symptomau.

Ond peidiwch â dioddef ar eich pen eich hun gyda symptom newydd neu hen symptom sy'n gwaethygu. Dywedwch wrth eich nyrs MS neu'ch niwrolegydd er mwyn gweld a oes modd gwneud unrhyw beth.

Weithiau, mae'n bosib na fydd y driniaeth gyntaf y byddwch chi'n rhoi cynnig arni'n gweithio, neu mae'n bosib y byddwch chi'n teimlo bod y sgil-effeithiau'n ormod i ddelio â nhw. Os felly, dywedwch wrth bwy bynnag sydd wedi'i rhoi ar bresgripsiwn nad yw'n iawn i chi. Yn aml iawn, bydd triniaeth arall ar gael. Efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar ambell un cyn i chi ddod o hyd i'r un iawn.

Yn ogystal â thriniaethau cyffuriau, gallwch reoli eich symptomau mewn ffyrdd eraill hefyd. Mae'r rhain yn cynnwys pethau fel ffisiotherapi ar gyfer anystwythder yn y cyhyrau, neu Botox ar gyfer problemau gyda'r bledren.



Yn dibynnu ar eich symptomau, efallai y byddwch yn gweld:

- **therapyddion galwedigaethol**
- ffisiotherapyddion
- cynghorwyr ymataliaeth (ar gyfer problemau gyda'r bledren a'r coluddyn)
- seicolegwyr
- therapyddion iaith a lleferydd

I weld mwy o'r gweithwyr proffesiynol a allai ofalu amdanoch chi, edrychwch ar **mssociety.org.uk/whos-who**

Mae ein gwefan a'n llyfrynnau print yn cynnwys gwybodaeth am sut i reoli gwahanol symptomau. Gallwch weld beth sydd ar gael yn **mssociety.org.uk/symptoms**

## Rheoli cyfnodau atglafychol

Efallai y byddwch yn cael **steroidau** ar bresgripsiwn os yw **cyfnod atglafychol** yn arbennig o boenus neu'n cael effaith fawr ar eich bywyd bob dydd. Bydd steroidau'n eich helpu i wella'n gynt ar ôl cyfnod atglafychol drwy leddfu llid yn yr ymennydd neu fadruddyn y cefn. Maen



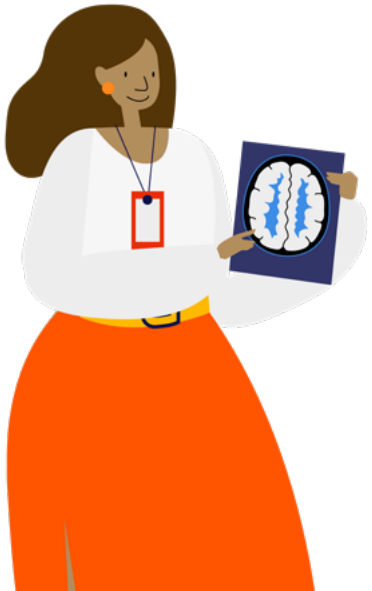
nhw'n cael eu cymryd fel tabledi neu fel trwyth ('drip').

Does dim rhaid i chi gymryd steroidau ar gyfer pob cyfnod atglafychol. Oherwydd sgil effeithiau posib, efallai mai dim ond hyn a hyn o steroidau y bydd eich meddyg am i chi eu cael mewn blwyddyn. Os nad yw'n rhy ddrwg, neu os ydych chi'n penderfynu bod sgil-effeithiau'r steroidau'n ormod, gallwch ddewis peidio â'u cymryd.

P'un ai a ydych chi'n eu cymryd ai peidio, ni fyddant yn gwneud unrhyw wahaniaeth i sut rydych chi ar ôl i'r cyfnod atglafychol ddod i ben. Dydyn nhw ddim yn eich amddiffyn rhag unrhyw effeithiau parhaol o atglafychu, dim ond yn cyflymu pa mor fuan y byddwch chi'n dod dros hynny.

Ar ôl i'r cyfnod atglafychol ddod i ben, efallai y byddwch am gael cymorth ('adsefydlu') i ddod drosto. Gall hyn gyfuno gwahanol bethau fel ffisiotherapi, **therapi galwedigaethol**, neu gymorth yn y gwaith neu gartref.

Darllenwch fwy ar ein gwefan neu yn ein llyfryn 'Managing MS relapses'.





# Pwy fydd yn gofalu amdanaf?

**Efallai y bydd gennych chi nifer o wahanol bobl yn gofalu amdanoch chi. Mae'n werth gwybod pwy sy'n gallu gwneud beth, a ble gallwch chi gael yr help sydd ei angen arnoch.**

## Chi eich hun

Rydych chi'n gwybod mwy am eich MS na neb arall. Chi sy'n deall sut mae'r symptomau'n effeithio arnoch chi, yn feddyliol ac yn gorfforol.

Chi sydd yn y sefyllfa orau i fonitro newidiadau yn eich cyflwr ac i osgoi pethau sy'n gwneud y symptomau'n waeth. Gall gymryd dipyn o amser i sylwi a dysgu beth sy'n sbarduno eich symptomau.

Efallai y bydd teulu neu ffrindiau hefyd yn eich helpu i sylwi ar unrhyw newidiadau. A gallech ofyn i rywun fod gyda chi mewn apwyntiadau gyda gweithwyr proffesiynol os byddai hynny'n fuddiol.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi gadw nodiadau am unrhyw symptomau a thriniaethau a sut rydych chi'n teimlo. Mae rhai pobl yn defnyddio dyddiadur neu apiau symptomau ar eu ffôn. Mae'r cofnod hwn o sut rydych chi wedi bod yn eich helpu i egluro pethau i weithwyr iechyd proffesiynol.

Mae cael y wybodaeth iawn am eich MS yn eich rhoi mewn sefyllfa i wneud penderfyniadau gwell drosoch eich hun. Po fwyaf rydych chi'n ei wybod, y mwyaf y gallwch chi helpu'r gweithwyr proffesiynol i'ch helpu chi.

## Eich meddyg teulu

Dydy meddygon teulu ddim yn arbenigwyr ar MS. Dim ond ychydig o bobl gydag MS y bydd llawer ohonynt yn eu gweld yn ystod eu gyrfa, felly

peidiwch â disgwyl iddynt ddeall MS yn iawn.

Gall eich meddyg teulu eich helpu i ddelio â llawer o'ch symptomau, gan eich cyfeirio at gymorth mwy arbenigol pan fydd ei angen arnoch.

Gallant hefyd gysylltu â'ch niwrolegydd neu, os oes gennych chi un, eich nyrs MS pan fo angen (er enghraifft, os byddwch chi'n cael **cyfnod atglafychol** eto).

## Eich nyrs MS

Dyma'r nyrsys sydd wedi cael hyfforddiant arbenigol mewn MS. Maen nhw'n ffynhonnell wych o wybodaeth a chyngor. Gallant fod yn gyswllt rhwng ysbytai, gwasanaethau cymunedol a gwasanaethau cymdeithasol.

Dylech gael eich cyfeirio at nyrs MS cyn gynted ag y cewch ddiagnosis. Nhw yn aml yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer unrhyw bryderon sydd gennych chi am eich MS.

Os nad ydych chi wedi cael cynnig apwyntiad gyda nyrs MS yn barod, gallwch ofyn i'ch meddyg teulu neu'ch niwrolegydd eich cyfeirio at un.

Weithiau bydd nyrsys MS yn hapus i chi gyfeirio eich hun atynt, sy'n golygu y gallwch eu ffonio'n uniongyrchol a gofyn am apwyntiad.

Nid oes nyrsys MS ym mhob man. Os nad oes un yn eich ardal chi, gofynnwch a allwch chi gael eich cyfeirio at nyrs niwroleg arbenigol neu rywun arall sydd â dealltwriaeth o MS y gallwch gysylltu ag ef os oes angen.

I ddod o hyd i wasanaethau nyrs MS yn eich ardal chi, mae gan yr MS Trust adnodd chwilio am wasanaeth ar y wefan yn **mstrust.org.uk/about-ms/ms-services-near-me**

## Eich niwrolegydd

Meddygon sy'n arbenigo mewn trin cyflyrau sy'n effeithio ar yr ymennydd, madruddyn y cefn a'r nerfau yw niwrolegwyr. Fe welsoch niwrolegydd pan gawsoch ddiagnosis o MS. Dim ond niwrolegwyr sy'n gallu gwneud y diagnosis.

Bydd eich niwrolegydd yn awyddus i gael gwybod sut mae eich MS yn datblygu yn y tymor hir, yn hytrach na sut mae'n cael ei reoli o ddydd i ddydd. Dim ond unwaith neu ddwy y flwyddyn y bydd y rhan fwyaf o bobl sydd ag MS yn gweld eu niwrolegydd.

Gall niwrolegydd wneud y canlynol:

- rhoi DMTs ar bresgripsiwn
- trefnu sganiau ac unrhyw brofion eraill i weld pa mor weithredol yw eich MS
- trafod symptomau newydd gyda chi a ffyrdd o'u rheoli

## Eich tîm amlddisgyblaethol

Y tîm amlddisgyblaethol yw'r grŵp o arbenigwyr gofal iechyd sy'n gweithio gyda'i gilydd i'ch helpu i reoli eich MS.

Yn ogystal â'ch niwrolegydd a'ch nyrs MS, gallai eich tîm amlddisgyblaethol gynnwys y canlynol:

- ffisiotherapydd – i gael cyngor a thriniaeth ar gyfer anawsterau wrth symud o gwmpas a phroblemau corfforol eraill
- therapydd galwedigaethol i'ch helpu i ddelio â **blinder mawr** a darparu atebion ymarferol ar gyfer problemau sy'n effeithio ar eich bywyd gartref ac yn y gwaith
- gweithiwr cymdeithasol – i gael gwybodaeth a chymorth gyda phethau fel gwneud cais am fudd-daliadau a thai
- cwnselydd – i'ch helpu chi a phobl sy'n agos atoch i ddelio ag effaith MS ar eich bywyd a'ch perthnasoedd

Gall eich meddyg teulu neu eich nyrs MS eich cyfeirio at unrhyw un o'r rhain neu at arbenigwyr eraill, fel fferyllwyr arbenigol, cynghorwyr ymataliaeth, deietegwyr ac arbenigwyr poen.

Efallai nad oes arnoch chi eisiau/angen gweld y bobl hyn nawr, ond maen nhw yno rhag ofn ar gyfer y dyfodol.

Mae ein gwefan yn cynnwys rhagor o wybodaeth am y gweithwyr proffesiynol allai fod yn rhan o'ch tîm: **mssociety.org.uk/whos-who**

## Beth alla i ei wneud i ofalu amdanaf fi fy hun?

Dim ond rhan o'r broses o reoli MS yw'r triniaethau y byddwch chi'n eu cael gan eich tîm gofal iechyd. Mae llawer o bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu i ofalu amdanoch chi eich hun.

### Dod o hyd i'r wybodaeth iawn

Gall cael y wybodaeth iawn am MS olygu bod modd i chi wneud penderfyniadau gwell drosoch chi eich hun.

Mae llawer iawn o wybodaeth ar gael, yn enwedig ar y rhyngrwyd. Gall fod yn anodd gwybod ble i ddechrau.

Mae'n bwysig bod y wybodaeth rydych chi'n ei darllen yn gywir, yn ddiduedd ac yn gyfredol, er mwyn i chi allu ei defnyddio i wneud y dewisiadau cywir.

Byddwch yn wyliadwrus o unrhyw beth gwyrthiol sy'n honni ei fod yn gwella MS yn llwyr. Mae llawer o gwmniau'n ceisio manteisio ar gyflyrau fel MS drwy geisio gwerthu offer, therapiau ac atchwanegiadau heb eu profi.

Gallwch gael gwybodaeth ddibynadwy am reoli MS gan eich tîm gofal iechyd, gennym ni, ar wefannau'r GIG a gan yr elusennau MS a restrir ar dudalen 41.

### Peidio ag ysmygu

Ar dudalen 16 byddwch wedi darllen gwybodaeth am sut mae ysmygu yn gwneud MS yn waeth.

Mae ymchwil hefyd yn dangos bod manteision go iawn i roi'r gorau i ysmygu. Mae astudiaethau wedi dangos bod rhoi'r gorau i ysmygu yn arafu pa mor gyflym mae anabledd yn gwaethygu. Yn wir, mae'n ei arafu i'r gyfradd a welwn mewn pobl sydd erioed wedi ysmygu.

Er nad ydym yn gwybod yn sicr, mae tystiolaeth y gallai ysmygu goddefol fod yn ddrwg i MS hefyd. Mae hynny'n rheswm arall dros gael cartref di-fwg.

Ewch i gael eich ysbrydoli i roi'r gorau i ysmygu yn **nhs.uk/better-health/quit-smoking**

Mae rhagor o wybodaeth am dystiolaeth sy'n ymwneud â manteision rhoi'r gorau i ysmygu ar gael yn **mssociety.org.uk/smoking**

### Bwyta'n dda

Os byddwch chi'n bwyta deiet iach a chytbwys, gallai eich iechyd cyffredinol ac ansawdd eich bywyd wella. Mae hyn hyd yn oed yn bwysicach pan mae'ch corff yn gorfod ymdopi â byw gyda chyflwr hirdymor fel MS.

Mae llawer o honiadau'n cael eu gwneud ynghylch sut y gall deietau arbennig reoli MS. Ond does dim tystiolaeth gref bod unrhyw ddeiet penodol yn iawn i bawb gydag MS.

Mae ein llyfryn 'Diet and MS' yn edrych ar bopeth sy'n ymwneud â bwyd, diod ac MS. Mae'n sôn am fitaminau, deietau arbennig, a bwydydd a allai helpu gyda symptomau penodol MS. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn mssociety.org.uk/diet

### Symud a chadw'n heini

Gall ymarfer corff rheolaidd helpu gyda symptomau MS fel **blinder mawr**, anawsterau cydbwysedd, anystwythder yn y cyhyrau a phroblemau gyda'r bledren neu'r coluddyn. Mae'n gallu gwneud i chi deimlo'n well yn feddyliol hefyd.

Does dim rhaid i gadw'n heini olygu chwarae chwaraeon. Beth sy'n bwysig yw eich bod yn dod o hyd i'r gweithgareddau iawn sy'n addas i chi a beth rydych chi'n gallu ei wneud. Mae'n cynnwys pethau fel garddio, ioga a nofio.

Mae gwybodaeth am ymarfer corff yn ein llyfryn 'Moving more with MS' hefyd, ac mae gennym amrywiaeth o fideos gan gynnwys fideos ioga, Pilates, aerobeg ac ymarferion ar gyfer symptomau penodol.

Gall Arbenigwr Gweithgarwch Corfforol ein Hwb MS Help siarad â chi am ffyrdd o symud mwy gydag MS. Mae ein holl fideos, yn ogystal â gwybodaeth, ar gael yn **mssociety.org.uk/staying-active**



## Therapiau cyflenwol

Mae llawer o bobl sydd ag MS yn defnyddio therapiau cyflenwol i helpu gyda symptomau penodol, neu i deimlo'n well.

Mae'r therapiau hyn yn cynnwys aciwbigo, ioga, myfyrio, tylino'r corff, therapi ocsigen hyperbarig, homeopathi ac osteopathi – a mwy.

Does dim llawer o dystiolaeth ar gyfer nifer o therapiau cyflenwol mewn MS, a gall risgiau fod yn gysylltiedig â nhw. Felly holwch weithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn rhoi cynnig ar therapi cyflenwol.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am therapiau amgen a chyflenwol ar ein gwefan.

**"Mae'n fater o roi cynnig arni i weld beth sy'n gweithio. Dwi newydd ddechrau triniaeth sy'n gweithio i rai pobl, felly dwi'n rhoi cynnig arni."** Chris



# Ble mae cael cymorth?

Mae'r Hwb MS Help yn cynnig gwybodaeth a chymorth emosiynol cyfrinachol i unrhyw un y mae MS yn effeithio arno.

Ffoniwch **0808 800 8000** (ar gau ar benwythnosau a gwyliau banc), anfonwch e-bost at **helphub@mssociety.org.uk**

## Cymorth lleol ac ar-lein gan yr MS Society

Mae gennym tua 250 o grwpiau MS Society yn cynnig cymorth. Gallwch gwrdd â phobl eraill sydd ag MS yn eich ardal chi, cael gwybod am wasanaethau lleol a chael cymorth i helpu i ddelio â'ch MS.

Mae cymorth ar-lein yn cynnwys gweminarau, gwasanaethau cyfeillio, cwnsela, grwpiau ymarfer corff, a rhith gyfarfodydd.

Gallwch weld beth sydd ar gael yn bersonol ac ar-lein yn eich ardal chi: **mssociety.org.uk/local**

## Fforwm MS Society

Mae'r byrddau negeseuon ar ein gwefan yn rhoi cyfle i chi gysylltu â phobl eraill y mae MS yn effeithio arnynt. Mae un bwrdd arbennig ar gyfer pobl sydd newydd gael diagnosis neu sydd yn y broses o gael diagnosis: **forum.mssociety.org.uk**



## Sefydliadau MS eraill

### MS Together

Elusen sy'n cynnig cymorth iechyd meddwl a chymdeithasol i bobl y mae MS yn effeithio arnynt, gan ganolbwyntio'n benodol ar oedolion ifanc rhwng 18 a 35 oed.
**mstogether.org**

### MS Trust

Elusen sy'n cynnig gwybodaeth i unrhyw un y mae MS yn effeithio arno.
**mstrust.org.uk**

### MS-UK

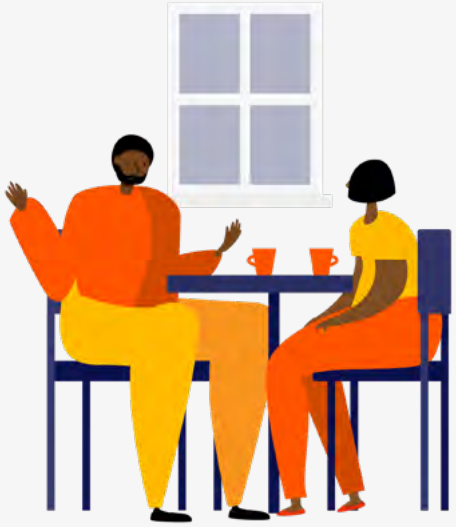
Elusen sy'n cynnig gwasanaeth cwnsela dros y ffôn i bobl sydd ag MS.
**ms-uk.org/counselling**

### Neurotherapy Network

Rhwydwaith o ganolfannau yn y DU sy'n cynnig amrywiaeth o therapiau, gan gynnwys ffisiotherapi a chwnsela, i bobl â chyflyrau niwrolegol, gan gynnwys MS.
**neurotherapynetwork.org.uk**

### Shift MS

Cymuned ar-lein sy'n boblogaidd ymysg pobl iau sydd ag MS. Gall defnyddwyr rannu, cefnogi a rhyngweithio â'i gilydd drwy'r wefan.
**shift.ms**



# Egluro geiriau newydd

**Blinder mawr** – blinder corfforol neu feddyliol llethol sy'n gyffredin mewn pobl gydag MS. Gall effeithio ar bethau fel eich breichiau a'ch coesau, eich gallu i ganolbwyntio, eich cof, eich cydbwysedd a'ch golwg, ac mae'n cymryd mwy o amser i ddod drosto na blinder arferol

**Briwiau** (a elwir hefyd yn 'blaciau') – mannau sydd wedi cael eu niweidio gan MS yn yr ymennydd neu fadruddyn y cefn. Maent yn arafu neu'n atal negeseuon rhag teithio i lawr y nerfau, gan effeithio ar eich rheolaeth dros rannau o'ch corff. Gellir gweld briwiau ar sganiau MRI

**Canllawiau** – yng Nghymru a Lloegr, NICE (Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal) yw'r sefydliad sy'n cynhyrchu canllawiau ynghylch pa driniaethau ddylai fod ar gael ar y GIG, a sut y dylid eu defnyddio. Maent yn aml yn cael eu defnyddio yng Ngogledd Iwerddon hefyd. Yn yr Alban, yr SMC (Scottish Medicines Consortium) sy'n penderfynu ar driniaethau. Ym mhob gwlad, mae gan y GIG ganllawiau eraill hefyd weithiau, er enghraifft, ynghylch pa driniaethau sydd ar gael

**Cyfnod atglafychol** – cyfnod pan fyddwch chi'n cael symptomau newydd neu pan fydd eich hen symptomau'n gwaethygu. Bydd y symptomau wedyn yn diflannu, yn mynd yn llai amlwg, neu gallant ddod yn barhaol

**Gordewdra** – bod dros eich pwysau. Fe'i diffinnir gan y GIG fel mynegai mas y corff (BMI) o 30 neu fwy. Gallwch ganfod beth yw eich BMI yn www.nhs.uk/live-well/healthy-weight

**Llid** – pan fydd eich system imiwnedd yn ymateb i ymosodiad neu niwed, mae'n anfon mwy o gelloedd imiwnedd a gwaed i'r man sydd wedi'i niweidio, gan ei wneud yn chwyddedig. Pan fydd MS yn achosi llid yn yr ymennydd a madruddyn y cefn, mae'n dechrau ei niweidio, gan sbarduno symptomau MS

**Myelin** – gorchudd brasterog amddiffynnol o amgylch nerf. Pan fydd gennych MS, bydd eich system imiwnedd yn ymosod ar y myelin drwy gamgymeriad. Mae hyn yn torri ar draws negeseuon sy'n teithio ar hyd eich nerfau ac sy'n rheoli rhannau o'ch corff, gan achosi symptomau MS

**Sganiau MRI** – lluniau o du mewn yr ymennydd neu fadruddyn y cefn a gynhyrchir gan 'ddelweddu cyseiniant magnetig'. Maen nhw'n gallu dangos lle mae MS yn achosi niwed drwy lid ac yn dangos difrod i'r myelin o amgylch y nerfau

**Steroidau** – corticosteroidau (peidiwch â'u cymysgu â steroidau anabolig y mae rhai pobl yn eu cymryd i gryfhau eu corff). Maent yn lleihau llid yn yr ymennydd neu fadruddyn y cefn yn ystod cyfnod atglafychol. Fersiynau artiffisial ydynt o'r hormonau mae eich corff yn eu cynhyrchu i ddelio â llid

**System imiwnedd** – sut mae eich corff yn eich amddiffyn rhag pethau sy'n rhoi heintiau neu glefydau i chi (fel feirysau a bacteria). Mae'r system hon yn mynd o chwith gydag MS, gan ymosod ar eich system nerfol ganolog

**System nerfol ganolog** – dyma'r ymennydd a madruddyn y cefn. Mae gan y system nerfol ganolog rwydwaith o nerfau sy'n cario negeseuon. Mae'r negeseuon hyn yn rheoli sut mae gwahanol rannau o'ch corff yn gweithio, a'ch cof a'ch meddwl

**Therapydd galwedigaethol** – rhywun sy'n eich cefnogi i wneud tasgau bob dydd a chadw eich annibyniaeth. Byddant yn awgrymu newidiadau ymarferol i sut rydych chi'n gwneud pethau ac addasiadau i ble rydych chi'n byw neu'n gweithio

# Fy nodiadau

# Rhagor o wybodaeth

## Hwb MS Help

Mae ein Hwb MS Help yn cynnig gwybodaeth a chymorth emosiynol i unrhyw un sy'n byw gydag MS. A drwy'r Hwb MS Help gallwch hefyd gael mynediad at:

- nyrsys MS
- cynghorydd budd-daliadau MS
- cynghorydd cyfreithiol MS
- gwasanaeth Moving More with MS service
- gwasanaeth gwyliau byr

Gallwn ddarparu gwybodaeth mewn gwahanol ieithoedd drwy wasanaeth cyfieithu, a drwy ddehonglwyr Iaith Arwyddion Prydain a throsglwyddo testun

Dysgwch fwy am ein holl wasanaethau yn **mssociety.org.uk**

Ffoniwch **0808 800 8000**

E-bostiwch **helphub@mssociety.org.uk**

Neu siaradwch â'n tîm drwy'r sgwrs we ar **mssociety.org.uk**

Mae cynghorwyr Hwb MS Help ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9yb tan 5yp. Rydym ar gau ar wyliau banc.

## Adnoddau

Rydym wedi ennill gwobrau am ein hadnoddau, sy'n ymdrin â phob agwedd ar fyw gydag MS.

Gallwch eu darllen ar-lein neu eu llwytho i lawr yn **mssociety.org.uk/publications**

A gallwch archebu adnoddau wedi'u hargraffu o **onlineshop.mssociety.org.uk** neu ffonio **0300 500 8084** a dewis opsiwn 4.

## Cyfeiriadau

Anfonwch e-bost atom os hoffech chi wybod y cyfeiriadau ar gyfer y wybodaeth hon: **supportercare@mssociety.org.uk**

## Ffotograffiaeth

Mae'r gydnabyddiaeth ar gyfer ffotograffiaeth yn perthyn i: David Dunne (p6), Simon Rawles (p29), Alex Grace (p15, 38).



## Yr adnodd hwn

Diolch i'r holl bobl y mae MS yn effeithio arnynt a'r gweithwyr proffesiynol a gyfrannodd at y llyfryn hwn.

Byddem wrth ein bodd yn clywed eich barn chi am y wybodaeth hon

**mssociety.org.uk/yourviews**

**Ymwadiad:** Rydym wedi gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn yn gywir. Nid ydym yn derbyn atebolrwydd am unrhyw wallau na bylchau. Gall argaeledd a meini prawf rhagnodi ar gyfer cyffuriau mewn gwahanol rannau o'r DU newid. Gofynnwch am gyngor gan y ffynonellau a restrir.

Mae'r adnodd hwn ar gael mewn print bras hefyd.

Ffoniwch **0300 500 8084** neu anfonwch e-bost at **shop@mssociety.org.uk**



## Cysylltwch â ni:


**Hwb MS Help**
Rhadffôn 0808 800 8000
(ar gau ar benwythnosau a gwyliau banc)
Sgwrs we ar mssociety.org.uk
helphub@mssociety.org.uk

**MS National Centre**
0300 500 8084
supportercare@mssociety.org.uk

**MS Society Scotland**
0131 335 4050
enquiries-scotland@mssociety.org.uk

**MS Society Northern Ireland**
028 9080 2802
nireception@mssociety.org.uk

**MS Society Cymru**
0300 500 8084
mscymru@mssociety.org.uk

**Ar-lein**
mssociety.org.uk
/MSSociety
@mssocietyuk
/mssocietyuk
mssocietyuk


Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Trusted Information Creator
Patient Information Forum


© MS Society. Chwefror 2026. Bydd y teitl hwn yn cael ei adolygu o fewn tair blynedd i'w gyhoeddi.
Adolygiad nesaf – Chwefror 2029



**BK24WE**



Y Gymdeithas Sglerosis Ymledol. Rhif elusen gofrestredig 1139257/SCO41990.
Cofrestredig fel cwmni cyfyngedig yng Nghymru a Lloegr 07451571