



Problemau ymataliaeth ar ôl anaf i'r ymennydd

Mae cyhoeddiadau Headway i gyd ar gael am ddim i'w lawrlwytho o'r Llyfrgell Wybodaeth ar wefan yr elusen, a gall unigolion a theuluoedd ofyn am gopiâu caled o'r llyfrynnau drwy'r llinell gymorth.

A ninnau'n elusen rydym yn dibynnu ar roddion gan bobl fel chi er mwyn inni allu parhau i ddarparu gwybodaeth am ddim i bobl y mae anaf i'r ymennydd yn effeithio arnynt. Rhowch rodd heddiw: www.headway.org.uk/donate.

Cyflwyniad

Mae ymataliaeth, neu'r gallu i reoli pryd yr ydych yn pasio dŵr, neu'n ysgarthu, yn rhan hanfodol o iechyd a lles unigolyn. Yn anffodus mae problemau ymataliaeth yn gyffredin iawn yn dilyn anaf i'r ymennydd, yn enwedig yn ystod yr wythnosau cyntaf. I lawer, mae colli rheolaeth dros weithrediadau toiled yn fater sensitif iawn, a gall pobl deimlo eu bod yn colli urddas.

Gall problemau ymataliaeth wrinol ac ymataliaeth y coluddyn ddigwydd ar wahân neu ar yr un pryd, a gallant amrywio o ran difrifoldeb, o ddiferiad bach i golli rheolaeth dros weithrediadau yn llwyr. Gall rhai pobl gael problemau ymataliaeth yn ddyddiol tra bo eraill yn dioddef yn achlysurol. Gall hyn fod yn anodd yn gorfforol ac yn emosiynol, nid yn unig i oroeswr yr anaf i'r ymennydd ond i'r rheini o'i amgylch a gall gael effaith enfawr ar fywyd pob dydd. Yn ffodus, gydag amser ac ymarfer, mae llawer o bobl yn llwyddo i adfer rheolaeth dros weithrediadau eu pledren a'u coluddyn. Er hynny, i eraill gall problemau ymataliaeth fod yn fater y bydd yn rhaid iddynt ei reoli dros y tymor hir.

Mae'r daflen ffeithiau hon yn egluro yr hyn all ddigwydd i'r bledren a'r coluddyn yn dilyn anaf i'r ymennydd, ac mae'n amlinellu pa driniaeth, cefnogaeth broffesiynol a gwasanaethau sydd ar gael i gynnig cymorth. Mae hefyd yn rhoi awgrymiadau ymarferol ar gyfer byw gyda phroblemau ymataliaeth parhaus.

Efallai nad yw'r wybodaeth yn addas i bawb ac ni ddylid ei ystyried yn lle cyngor meddygol gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol trwyddedig.

Mathau o broblemau ymataliaeth

Mae gwahanol fathau o broblemau ymataliaeth a all godi, weithiau gyda'i gilydd, o ganlyniad i anaf i'r ymennydd:

- **Niwrogenig** – niwed a achoswyd gan anaf i'r ymennydd sy'n atal negeseuon rhag cael eu trosglwyddo rhwng yr ymennydd, y bledren a'r coluddyn
- **Gweithredol** – anabledau corfforol neu problemau gwybyddol a phroblemau cyfathrebu sy'n atal unigolyn rhag cyrraedd y toiled mewn pryd



- **Amllder** – yr angen i basio wrin neu ysgarthu yn amlach nag arfer
- **Brys** – angen sydyn ac afreoladwy i basio wrin neu i ysgarthu ar adegau annisgwyl
- **Enwresis yn y nos** – yr angen i fynd i'r toiled nifer o weithiau yn ystod y nos neu wlychu'r gwely wrth gysgu
- **Straen** – gollwng wrin neu ysgarthion yn ystod symudiad neu weithgaredd corfforol, megis pesychu, tisian, chwerthin, codi neu dorri gwynt
- **Atblygiad** – dim ymdeimlad bod y bledren neu'r coluddyn yn llawn, felly'n pasio wrin ac yn ysgarthu heb sylweddoli
- **Dargadwad** – straen neu anhawster wrth wagio'r bledren neu'r coluddyn (h.y. rhwymedd)
- **Gorlif** – mae'r bledren neu'r coluddyn yn gorlenwi ac yna'n gollwng oherwydd diffyg teimlad

Os yw rhywun yn dioddef o rwymedd, gall hyn hefyd bwysu ar y bledren, gan waethygu unrhyw broblem sydd ar y bledren. Gelwir hyn yn **gywasgiad ysgarthol**.

Problemau ymataliaeth ac anaf i'r ymennydd

Ceir nifer o resymau pam y gall rhywun gael problemau gyda gweithrediad eu bledren a'u coluddyn yn dilyn anaf i'r ymennydd. Gall y rhain gynnwys:

- Niwed i'r rhan o'r ymennydd sy'n rheoli gweithrediadau'r bledren a'r coluddyn
- Niwed i'r nerfau ymylol yn atal negeseuon rhag cael eu trosglwyddo rhwng yr ymennydd, y bledren a'r coluddyn
- Bod yn anymwybodol heb fod yn ymwybodol o'r amgylchedd o'i gwmpas
- Gallu symud yn llai nag arfer
- Bwyta ac yfed llai nag arfer
- Anawsterau corfforol yn effeithio ar y gallu i dynnu dillad a/neu i gyrraedd y toiled mewn pryd
- Gwendid yn y cyhyrau sy'n rheoli all-lif wrin ac ysgarthion



- Anawsterau cyfathrebu sy'n effeithio ar y gallu i fynegi bod angen mynd i'r toiled
- Problemau cofio sy'n effeithio ar y gallu i unigolyn gofio pryd oedd y tro diwethaf iddo fynd i'r toiled neu i gofio lleoliad cyfleusterau toiled
- Sgil effaith meddyginiaeth sydd ar bresgripsiwn yn fynych (e.e. diwretigion)

I'r rhan fwyaf o bobl, bydd y problemau hyn yn cael eu datrys dros amser. Serch hynny, os yw problemau yn parhau yn y tymor hir, mae cymorth ar gael.

Gofal cynnar ar ôl anaf i'r ymennydd

Os yw rhywun mewn ysbyty yn dilyn anaf i'r ymennydd, mae nifer o ffyrdd y gall problemau ymataliaeth gael eu rheoli gan staff meddygol nes bydd y claf yn barod i ddechrau adennill rheolaeth weithredol dros weithrediad ei bledren a'i goluddyn. Gall y staff ddefnyddio'r canlynol:

- Padiâu a chewynnau amsugnedd uchel
- Cathetrau - tiwb tenau a osodir yn y bledren i ddraenio wrin
- Dyfeisiau eraill i gasglu wrin megis troethlestrau llaw neu weiniau (cathetr sy'n debyg i gondom ar gyfer dynion)
- Dyfeisiau casglu ysgarthion (defnyddir y rhain gan amlaf adeg gofal dwys)
- Plwg yr anws

Caiff y rhai sydd â gweithrediadau pledren a choluddyn da, ond sy'n methu â dangos bod angen mynd i'r toiled arnynt, gynnig y toiled neu gomôd (cadair â photi symudol o dan y sedd) drwy gydol y dydd. Os yw'r claf yn gaeth i'r gwely, gellid ei symud o'r gwely drwy ddefnyddio offer codi, neu fe roddir troethlestr symudol neu badell wely i'w defnyddio.

Pan fo'n briodol, bydd y tîm meddygol yn cynnal asesiad llawn i bennu achos sylfaenol problemau ymataliaeth y claf. Ystyrir hefyd weithrediad corfforol, gwybyddol ac emosiynol y claf.

I gael rhagor o wybodaeth am y cyfnod yn yr ysbyty, gweler taflen Headway [Triniaeth ysbyty ac adferiad cynnar yn dilyn anaf i'r ymennydd](#).

Asesiad o ymataliaeth

Gall yr asesiad o ymataliaeth gynnwys:



- Llenwi holiadur, a siart bledren a choluddyn cyn yr apwyntiad
- Darparu hanes meddygol y claf
- Adolygu unrhyw feddyginiaeth a gymerir
- Casglu gwybodaeth am faint o hylif a bwyd y mae'r claf yn ei gymryd
- Dadansoddi sampl o wrin i edrych am haint posibl
- Archwiliad corfforol
- Sgan uwchsain o'r bledren
- Prawf pelydr-X o'r abdomen
- Unrhyw archwiliadau arbenigol eraill

Ar ôl cadarnhau achos problemau ymataliaeth y claf, llunnir rhaglen driniaeth arbennig iddo. Bydd y staff meddygol yn dysgu'r claf a'i anwyliaid sut i reoli'r problemau ymataliaeth yn ogystal â threfnu cyflenwad o gynhyrchion angenrheidiol cyn ei ryddhau. Hefyd gall nyrs ymgynghorol arbenigol ar ymataliaeth neu feddyg ymgynghorol (megis wrolegydd) ymweld â'r claf, neu gellir ei gyfeirio i wasanaethau neu weithwyr proffesiynol eraill am fwy o gymorth (gweler yr adran 'Pa weithwyr proffesiynol all helpu i reoli problemau ymataliaeth?' ar dudalen 7).

Os oes rhywun gartref yn dilyn anaf i'r ymennydd ac yn dioddef problemau ymataliaeth, mae'n bwysig eu bod yn gweld eu meddyg teulu.

Pa driniaethau sydd ar gael?

Mae'r dewis o driniaethau ar gyfer problemau ymataliaeth y bledren neu'r coluddyn yn dibynnu ar yr achos sylfaenol, yn ogystal â pha mor ddifrifol ydyw. Mewn rhai achosion, gall fod angen mwy nag un driniaeth.

Mae'r dewisiadau cyffredin yn cynnwys y canlynol:

- Mae **hyfforddi'r bledren** yn cynnwys dysgu technegau newydd i gadw wrin am gyfnodau hirach. Cyflawnir hyn drwy fynd i'r toiled yn rheolaidd, yna, yn raddol ymestyn yr amser rhwng pob ymweliad.
- Mae **hyfforddi'r coluddyn** yn cynnwys sefydlu amseroedd rheolaidd i ysgarthu, yn aml ar ôl prydau bwyd, a dysgu oedi ysgarthu pan fydd ar y toiled.



- Gall **ymarferion llawr y pelfis** gryfhau'r cyhyrau a ddefnyddir i atal wrin rhag gollwng o'r bledren.
- Gall **dyfeisiau ysgogi trydanol** hefyd gryfhau cyhyrau llawr y pelfis drwy eu cywasgu'n aml drwy ddefnyddio cerrynt trydanol.
- Mae **enema a/neu ddyfrhad y rectwm** yn cynnwys distyllu dŵr cynnes i'r rectwm trwy'r anws, gan ysgogi'r coluddyn i gywasgu a charthu'r cynnwys.
- Gellir rhagnodi **meddyginiaeth** i leihau symudiadau'r bledren a'r coluddyn.
- Gellid cynnal **llawdriniaeth** pan fo symptomau'n ddifrifol a thriniaethau eraill yn aneffeithiol.

- **Newidiadau i'r ffordd o fyw**, er enghraifft:

Cadw'n weithgar (os yw'n bosibl)

Yfed llai o ddiodydd â chaffein, yn aml ar ôl canol dydd (te, coffi, diodydd llysieuol, diodydd pop, alcohol)

Dilyn deiet cytbwys, er enghraifft, bwyta digon o ffrwythau a llysiau sy'n cynnwys ffeibr

Yfed digon o hylif, yn enwedig dŵr

Colli pwysau (os yw rhywun yn magu gormod o bwysau)

Rhoi'r gorau i ysmegu (gall 'peswch' smygwr wanhau cyhyrau'r bledren a'r coluddyn)

Mae'n bwysig cofio er y gall y dewis o driniaethau fod yn addas i rai goroeswyr anaf i'r ymennydd, efallai na fyddant o les i eraill. Felly, ni ddylid gweithredu'r dewis o driniaethau heb gael cyngor gweithiwr gofal iechyd trwyddedig yn gyntaf.

Byw â phroblemau ymataliaeth parhaus

I rai goroeswyr anaf i'r ymennydd efallai bydd problemau ymataliaeth yn fater y bydd angen iddyn nhw ddysgu ei reoli yn y tymor hir. Os yw hyn yn wir, nid ydych ar eich pen eich hun. Gellir rheoli problemau ymataliaeth gyda'r cyngor a'r paratodau cywir.

Mae cynhyrchion arbenigol sydd ar gael i helpu i reoli problemau ymataliaeth parhaus yn cynnwys:

- Padiau a chewynnau amsugnedd uchel



- Padiau seddi untro neu olchadwy i warchod dodrefn
- Gwarchodydd matres a phadiau gwely untro neu olchadwy
- Comodau (yn arbennig o ddefnyddiol yn yr ystafell wely yn ystod y nos)
- Larymau i ganu ar gyfnodau rheolaidd drwy gydol y dydd a'r nos
- Cathetrau neu ddyfeisiau eraill i gasglu wrin ar gyfer dynion a menywod

Mae awgrymiadau ar gyfer byw â phroblemau ymataliaeth parhaus yn cynnwys:

- **Dilyn trefn ddyddiol** gan fynd i'r toiled yn rheolaidd, yn enwedig adeg prydau bwyd. Mae'n bwysig hefyd i wagio'r bledren a'r coluddyn yn llwyr yn ystod pob ymweliad i helpu i osgoi unrhyw heintiau.
- **Cynllunio mynediad i'r toiled o flaen llaw.**

Mae toiledau 'Changing Places' ar gael ledled y DU. Mae'r toiledau hyn yn wahanol i'r toiledau hygyrch safonol ac maent yn cynnwys nodweddion megis toiled gorynysol, bwrdd newid digon mawr i oedolion, offer codi a llawr gwrthlithro. Mae consortiwm 'Changing Places' yn darparu map ar-lein lle gallwch deipio cyfeiriad, tref a chod post i ddod o hyd i leoliad ac amseroedd agor eich toiled 'Changing Places' cofrestredig.

Mae Disability Rights UK yn gwerthu Cynllun Allwedd Cenedlaethol RADAR, sy'n rhoi mynediad, i'r rhai hynny sy'n cael trafferth â phroblemau ymataliaeth, i doiledau cyhoeddus dan glo ledled y wlad, mewn lleoliadau megis canolfannau siopa, caffis a gorsafoedd bysiau a threnau. Gall cynghorau lleol ddarparu allwedd RADAR am ddim.

Mae 'Cymuned y Bledren a'r Coluddyn' hefyd yn cynnig cerdyn toiled 'Methu Aros' am ddim i'r rhai y mae problemau ymataliaeth yn effeithio arnynt. Mae'r cerdyn o faint cerdyn debyd yn egluro bod gan y deiliad gyflwr sy'n golygu bod angen mynediad brys i doiled arno ac mae'n darparu modd gochelgar ac eglur o gyfathrebu ag eraill.

I gael rhagor o wybodaeth, gweler yr adran 'Sefydliadau defnyddiol' ar dudalennau 10.

Gall deiliaid cardiau adnabod anaf i'r ymennydd Headway hefyd ofyn am gael ychwanegu problemau ymataliaeth at wyneb eu cerdyn. Ceir rhagor o wybodaeth ar wefan Headway www.headway.org.uk/idcard.

- **Cario sach teithio, pac popeth neu fag llaw â 'phēcyn goroesi' pan fyddwch allan.** Gall gynnwys eitemau megis dillad sbâr, diaroglydd, padiau untro, bagiau



untro persawrus (ar gyfer eitemau budron), clytiau gwrthfacterol a jêl llaw.

- **Lleihau faint a gaiff ei yfed cyn amser gwely** i osgoi damweiniau yn ystod y nos ac yfed diodydd priodol yn unig, megis dŵr. Mae'n bwysig yfed digon yn ystod y dydd i osgoi dadhydradu neu fod mewn perygl o fagu haint wrinol.
- **Cadw'r llwybr i'r toiled yn glir bob amser.** Gwnewch yn siŵr nad oes dim byd yn y ffordd, megis dodrefn neu ddrysau wedi cau. Hefyd, gall rhai pobl ei chael yn ddefnyddiol gweld arwyddion yn dangos y ffordd i'r toiled, neu lwybr wedi ei oleuo'n dda, yn enwedig gyda'r nos.
- **Sicrhau hylendid personol da** i atal llid ar y croen ac anesmwythder cyffredinol. Ceisiwch osgoi defnyddio clytiau ac eli sy'n sychu'r croen o amgylch y man dan sylw.
- **Gwisgo dillad sy'n hawdd eu diosg yn gyflym**, er enghraifft, rhai â chaewyr felcro a bandiau gwasg elastig.
- **Cael gwared ar eitemau budron yn ddiogel.** Sicrhewch fod pob bag untro yn ddiogel ac nad yw'n gollwng a defnyddiwch fin â chaead i gadw'r ogleuon i mewn.
- **Osgoi dod yn ynysig yn gymdeithasol.** Gall problemau ymataliaeth weithiau ei gwneud yn anodd mynd i gyfarfodydd cymdeithasol mawr. Er hynny, mae'n bwysig rhyngweithio â phobl wyneb yn wyneb. Gellid cyflawni hyn drwy wahodd ffrindiau a theulu i leoliad tawelach, neu drwy gyfarfod â goroeswyr eraill anaf i'r ymennydd mewn grŵp neu gangen leol Headway sydd efallai'n rhannu profiadau tebyg.
- **Siarad â phobl oherwydd gall problemau ymataliaeth effeithio ar hwyliau.** Cofiwch, mae llinell gymorth Headway ar gael am sgwrs dydd Llun-Gwener (9am-5pm) ar 0808 800 2244 neu helpline@headway.org.uk i bawb y mae anaf i'r ymennydd wedi effeithio arnynt.

Astudiaeth achos

"Rwy'n gofalu peidio ag yfed yn rhy hwyr yn y nos neu rwy'n gwybod byddaf i'n codi yn ystod y nos. Mae'n annymunol teimlo o hyd bod angen mynd pi-pi pan nad oes angen, a dyma ran waethaf fy anaf ar yr ymennydd."

Pa weithwyr proffesiynol all helpu i reoli problemau ymataliaeth?

Mae gweithwyr proffesiynol eraill sy'n aml yn gallu helpu i reoli problemau ymataliaeth yn cynnwys:

Helpline: 0808 800 2244
Email: helpline@headway.org.uk
Website: www.headway.org.uk



- **Cynghorwyr ymataliaeth**, sef nyrsys clinigol â hyfforddiant arbenigol ym maes gofal ymataliaeth. Maent yn gallu asesu problemau pledren a choluddyn y claf, a rhoi cyngor ar eu trin a'u rheoli. Gall cynghorwyr ymataliaeth ymweld â'r unigolyn y gofelir amdano gartref neu mewn clinig ymataliaeth lleol.

Gall 'Cymuned y Bledren a'r Coluddyn' roi manylion am eich clinig ymataliaeth lleol drwy ddefnyddio eu chwilotwr gofal iechyd. I gael rhagor o wybodaeth, gweler yr adran 'Sefydliadau defnyddiol' ar dudalen 10. Gall eich meddyg teulu roi cyngor ar hyn hefyd.

- Gall **ffisiotherapydd** roi awgrymiadau ac ymarferion i wella symudedd, a all ei gwneud yn haws i'r claf fynd i'r toiled. Gall helpu hefyd os yw ymarferion llawr y pelfis wedi'u hargymell (gweler yr adran 'Pa driniaethau sydd ar gael?' ar dudalen 4).
- Gall **therapydd galwedigaethol** helpu os oes angen addasu cartref y claf. Er enghraifft, gall fod angen gosod rheiliau llaw neu sedd toiled uwch neu efallai fod angen cymorth i gerdded neu gadair olwyn.
- Gall **deietegydd** argymell bwyd a hylifau addas i helpu'r claf â'i broblemau pledren a choluddyn.
- Gall **therapydd lleferydd ac iaith** helpu ag unrhyw faterion cyfathrebu a all godi, er enghraifft, os bydd claf yn cael anhawster cyfleu bod angen mynd i'r toiled arno. Hefyd, gall asesu unrhyw anawsterau llyncu sy'n gwneud i'r claf fwyta ac yfed llai nag arfer.

Gofalu am rywun â phroblemau ymataliaeth

Gall problemau ymataliaeth fod yn un o'r agweddau anoddaf ar ofalu am rywun ag anaf i'r ymennydd. Mae'n aml yn anrhagweladwy a gall fod yn heriol yn gorfforol ac yn emosiynol. Mae defnyddio'r toiled hefyd yn fater personol iawn ac yn aml mae'r rheini sydd â phroblemau ymataliaeth yn teimlo eu bod yn colli rheolaeth. Bydd llawer o oroeswyr anaf i'r ymennydd yn ei chael yn anodd derbyn bod angen cymorth arnynt, yn enwedig os daw'r cymorth gan rywun agos.

Awgrymiadau i ofalwyr:

- Gwylwch yn ochelgar am arwyddion bod angen i'r unigolyn fynd i'r toiled, arwyddion megis gwingo, cerdded yn ôl ac ymlaen, codi ac eistedd, neu dynnu ar ei ddillad. Mae hyn yn arbennig o bwysig os yw'r unigolyn yn methu â chyfleu'n eglur bod angen mynd i'r toiled arno.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn ei atgoffa'n rheolaidd ac edrych i weld a yw wedi gorffen ar y toiled.



- Edrychwch i weld a yw'r unigolyn wedi gorffen ar y toiled ac nad yw'n bell ei feddwl ac wedi anghofio.

Gobeithio bydd yr wybodaeth yn y daflen ffeithiau hon yn rhoi sylfaen hefyd i ofalwyr wynebu'r heriau a all godi yn y dyfodol wrth ofalu am rywun â phroblemau ymataliaeth, yn ogystal â'ch helpu chi i ddod o hyd i'r cymorth y mae'n bosibl y bydd ei angen arnoch.

Astudiaeth achos

“Yn y dyddiau cynnar ar ôl i fy ngŵr ddioddef gwaedlif, roedd yn gwlychu ac yn baeddu. Roeddwn i'n mynd ag ef i'r toiled yn rheolaidd a phan oeddwn yn sylwi ei fod yn gwingo, o bosib oherwydd bod angen mynd i'r toiled roeddwn i'n gofyn er mwyn iddo ymateb drwy ysgwyd ei ben. Wrth i'w symudedd a'i iaith wella, gwelodd hefyd ein llwyddiant o ran cyrraedd y toiled mewn pryd.

“Ddwy flynedd yn ddiweddarach mae pethau wedi gwella'n sylweddol. Yn ystod y nos, os yw'n aflonydd, rwy'n troi'r golau ymlaen ac yn gofyn, fel arfer unwaith neu efallai ddwywaith y nos, weithiau mae'n dweud bod angen mynd a dim ond angen rhywfaint o gymorth i ddechrau symud sydd ei angen arno.”

Casgliad

Mae problemau gyda'r bledren a'r coluddyn yn gyffredin ar ôl anaf i'r ymennydd, yn enwedig yn ystod yr wythnosau cyntaf. Pa un ai gollyngiad bach neu gollu gweithrediad yn llwyr, mae'n normal i deimlo'n bryderus a chwithig, ac er ei fod yn bwnc sensitif i lawer o bobl, mae siarad amdano yn gallu helpu i ymdrin â'r broblem.

Gyda'r wybodaeth a'r gefnogaeth iawn, a gan ddefnyddio cynhyrchion arbenigol wedi eu cynllunio i ddiwallu eich anghenion ac anghenion eich anwyliaid, gellir rheoli problemau ymataliaeth i leihau'r effaith ar fywyd pob dydd. Mewn llawer o achosion, gall gweithiwr gofal iechyd trwyddedig hefyd eu trin gyda chyngor.

I drafod unrhyw faterion a godir yn y daflen ffeithiau hon, neu i ddod o hyd i fanylion am ein grwpiau a'n canghennau lleol, cysylltwch â llinell gymorth Headway am ddim ar 0808 800 2244 (dydd Llun-Gwener, 9am-5pm) neu drwy e-bost i helpline@headway.org.uk.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth a manylion cyswllt grwpiau a changhennau ar ein gwefan www.headway.org.uk/supporting-you.



Sefydliadau defnyddiol

Er nad ydynt yn ymdrin yn benodol ag anaf i'r ymennydd, mae'r sefydliadau canlynol yn darparu cymorth i bobl y mae problemau ymataliaeth wedi effeithio arnynt:

- **Bladder and Bowel Community**
Gwefan: www.bladderandbowel.org
E-bost: help@bladderandbowel.org
Ffôn: 01926 357220
- **Bladder and Bowel UK (rhan o Disabled Living Foundation)**
Gwefan: www.bbuk.org.uk
E-bost: bbuk@disabledliving.co.uk
Ffôn: 0161 607 8219
- **Bladder Health UK**
Gwefan: www.bladderhealthuk.org
E-bost: info@bladderhealthuk.org
Ffôn: 0121 702 0820
- **Carers UK**
Gwefan: www.carersuk.org
E-bost: info@carersuk.org
Ffôn: 020 7378 4999
- **Changing Places Consortium**
Gwefan: www.changing-places.org
E-bost: changingplaces@muscular dystrophyuk.org
Ffôn: 0207 803 2876
- **Disability Rights UK**
Gwefan: www.disabilityrightsuk.org
E-bost: enquiries@disabilityrights.org
Ffôn: 0330 995 0400

Cydnabyddiaeth

Diolch i staff Headway, yn arbennig nyrsys y llinell gymorth, a gyfrannodd at fersiynau drafft y daflen ffeithiau hon. Hefyd, diolch yn fawr iawn i oroeswyr anaf i'r ymennydd, aelodau teulu a gofalwyr a gyfrannodd yn garedig iawn drwy rannu eu profiadau a rhoi sylwadau ynghylch y cynnwys.