

Narcolepsy UK

Mae Narcolepsy UK yn elusen gofrestrdedig

NID YDY Narcolepsi yn

- Lladd
- Byrhau Bywyd
- Effeithio Ar Rannau Eraill O'r Ymennydd
- Rhwystr Rhag Cael Plant
- Rhwystr Rhag Gyrru Pan Mae'r Cyflwr Yn Sefydlog
- Rhwystr Rhag Ennill Cymwysterau, Gyda Chymorth
- Rhwystr Rhag Byw Bywyd Normal

**Llinell
gymorth:
0345
450 0394**

Budd-daliadau, Cymorth, Cyngor

Nid ydy Narcolepsi yn afiechyd heintus; ni fyddwch chi'n ei ddal drwy gusanu rhywun sydd â Narcolepsi na thrwy drosglwyddiad gwaed gan rywun sydd â Narcolepsi.

Nid cyflwr seicolegol mohono, ond salwch wedi ei achosi gan ymateb y system imwnedd. Mae'n digwydd pan fo'r mecanwaith sy'n amddiffyn y corff yn dechrau ymosod ar rannau iach yn y corff. Yn achos Narcolepsi, mae'r system imiwnedd yn ymosod ar ran o'r ymennydd sy'n cynhyrchu cemegyn o'r enw ORECSIN. Dyma'r cemegyn sy'n rheoli'r gylchred cysgu a deffro, a llawer mwy. Gall doctoriaid brofi a oes arnoch chi narcolepsi drwy edrych ar ba mor sydyn rydych chi'n mynd i gysgu neu weithiau drwy edrych ar faint o orexin sydd yn eich system.

Mae narcolepsi yn anhwylder ar raddfa sy'n golygu fod pob person sydd â narcolepsi yn dioddef yn wahanol. Fe all yr effaith fod yn ddifrifol ar rai pobl ac eto'n brin ar eraill. Er hynny, hyd yn oed pan mae'r effaith yn ddifrifol, nid ydy narcolepsi yn lladd, a chyda cymorth fe allwch chi fyw bywyd sy'n agos at fod yn normal a chyflawni llawer o'r hyn yr hoffech chi ei wneud.

Yn gryfach gyda'n gilydd

Rydym ni'n elusen sy'n helpu pobl â narcolepsi, eu teuluoedd a'u ffrindiau. Gall sefydliadau addysg, cyflogwyr ac ati ofyn inni am gymorth.

Am fanylion a mwy o wybodaeth, ewch i'n gwefan:
www.narcolepsy.org.uk neu cysylltwch â'r elusen:

Ffôn: 0345 450 0394

E-bost: info@narcolepsy.org.uk

Rhif cofrestru'r cwmni: 07790071 (Cymru a Lloegr)

Rhif cofrestru'r elusen: 1144342 Rhif elusen yn yr Alban SC043576

Sythbarlys

Breuddwydion

Ymddygiad Awtomatig

Cyflwr

Parlys Cwsg

Ehlers-Danlos

Cwsg Aflonydd yn y Nos

FE FYDD Narcolepsi yn dwyn yr effeithion canlynol:

- Bydd dioddef o Narcolepsi efallai yn golygu y byddwch chi'n mynd i gysgu mewn llefydd neu amgylchiadau anarferol
- Gall dioddef o Narcolepsi darfu ar eich cwsg yn ystod y nos ac felly byddwch yn cael llai o orffwys
- Mae 90% o bobl sy'n dioddef o Narcolepsi, ar ryw adeg, yn dioddef o sythbarlys
- Gall Narcolepsi achosi symptomau eilaidd fel breuddwydion byw, ymddygiad awtomatig a gall wneud ichi roi pwysau ymlaen yn haws
- Bydd dioddef o Narcolepsi yn golygu y byddwch chi, yn fwy na thebyg, ar feddyginiaeth er mwyn lleddfu'r symptomau
- Bydd dioddef o Narcolepsi yn golygu na fyddwch chi'n gallu gyrru nes bod eich cyflwr yn sefydlog
- Nid yw dioddef o Narcolepsi mor anghyffredin â hynny, mae tua 30,000 o bobl yn Mhrydain yn dioddef o'r cyflwr

Sythbarlys ydy effaith mwyaf cyffredin narcolepsi; sef, pan mae'r person yn colli rheolaeth ar ei gyhyrau yn sydyn. Fel arfer emosiynau cryf, sydd gan amlaf yn gadarnhaol fel chwerthin neu syndod sy'n sbarduno'r sythbarlys. Nid ydy'r mwyafrif yn dioddef sythbarlys difrifol, yn aml iawn, mae'r gen yn disgyn neu'r pen yn pwysu ymlaen am ychydig eiliau. Fodd bynnag, mae hyn fel arfer yn gwneud i'r person siarad yn aneglur. Mae colli rheolaeth ar gyhyrau'r breichiau a'r coesau yn llai cyffredin, ond mae rhai pobl yn edrych fel petawn nhw'n llewygu pan ddaw'r sythbarlys. Mae pobl yn effro drwy'r sythbarlys, ac yn ymwybodol o lawer o'r hyn sydd o'u cwmpas.

Mae **Narcolepsi** dan reolaeth gwell heddiw nac erioed oherwydd yr ystod eang o gyffuriau a dulliau puro'r cwsg. Ond ar hyn o bryd, does dim triniaeth sy'n cael gwared ar y cyflwr: Mae llawer o ymchwilyr wrthi'n chwilio am ffordd o wneud yn iawn am yr orecsin sydd wedi ei gollu. Bu datblygiadau enfawr yn sut rydym ni'n deall narcolepsi yn y pum mlynedd diwethaf.

Yn gryfach gyda'n gilydd

Rydym ni'n elusen sy'n helpu'r rhai sydd â narcolepsi, eu teuluoedd a'u ffrindiau. Gall sefydliadau addysg, cyflogwyr ac ati ofyn inni am gymorth.

Am fanylion a mwy o wybodaeth, ewch i'n safle gwe

www.narcolepsy.org.uk neu cysylltwch â'r elusen:

Ffôn: 0345 450 0394

E-bost: info@narcolepsy.org.uk

Rhif cofrestredig cwmni: 07790071 (Cymru a Lloegr)

Rhif cofrestredig elusen: I 144342 Rhif elusen yn yr Alban: SC043576