

Beth ydy Narcolepsi?



Sythbarlys Breuddwydion

Ymddygiad Awtomatig
Cyflwr Ehlers-Danlos

Parlys Cwsg

Cwsg Aflonydd yn y Nos

Symptom arall cyffredin gan hyd at 80% y bobl â narcolepsi ydy colli rheolaeth ar eu cyhryau yn sydyn. Fel arfer daw hyn o ganlyniad i emosiynau cryf, yn enwedig rhai da er enghraifft pwl o chwerthin neu syndod dymunol. Enw'r symptom yma ydy SYTHBARLYS, ac mae'r effaith yn amrywio o'r gen yn syrthio fymryn neu'r pen yn gwywo i'r coesau'n gollwng neu'r holl gorff yn syrthio. Mae'r pyliau o sythbarlys yn parhau am gyfnod o ambell eiliad hyd at rai munudau.

Mae'r person yn ymwybodol drwy gydol y pwl o sythbarlys, er nad felly mae'n ymddangos, ac mae bron yn gwbl ymwybodol o'i amgylch. Mae'r cyflwr o barlys yn debyg i gyflwr y corff pan mae yn y cyfnod breuddwydio (Symudiad Cyflym y Llygad) ond dydy'r person mewn pwl o sythbarlys ddim yn breuddwydio a dylid ei drin fel petai'n effro.

Dyma rai o symptomau eraill narcolepsi:

- Parlys cwsg am gyfnod wrth fynd i gysgu neu wrth ddeffro sydd yn aml yn boendod;
- Rhithweledigaethau neu hunllefau byw wrth fynd i gysgu neu wrth ddeffro – gelwir hyn yn rhithweledigaethau syrthni;
- Enydau o lesmair tra mae'r person yn bwrw ymlaen â gweithgareddau'r dydd mewn modd awtomatig;
- Cwsg toredig yn y nos, yn aml â'r calon yn curo'n gyflymach, anniddigrwydd a thymheredd corff uwch. Ar ôl cwsg gwael a thoredig fel hyn yn ystod y nos, mae'r person yn deffro'n flinedig yn y bore. Dydy pobl â narcolepsi ddim yn cysgu mwy na phawb arall, ond yn hytrach, maen nhw'n cysgu ar adegau ac yn y llefydd anghywir. Mae llawer o bobl â narcolepsi'n cysgu llai nag wyth awr y dydd.

Dydy pob un â chyflwr narcolepsi ddim yn dangos yr holl symptomau uchod. Mae math a difrifwch y symptom yn amrywio gydag amser hefyd, yn gwaethgu neu'n gwella.

Dydyn ni ddim yn gwybod yn union pa mor gyffredin ydy narcolepsi, ond yr amcan ydy bod 6 pherson o bob 2,500 yn dioddef â'r cyflwr. Ond, mae'n bosib bod llawer mwy na hyn.

Fel arfer mae narcolepsi'n dechrau yn ystod yr ardegau ond mai rhai pobl yn profi eu symptomau cyntaf y blant ifainc neu'n bobl ganol oed.

Lles, Cefnogaeth, Cyngor
Llinell gymorth: 0345 450 0394

Dydy narcolepsi ddim yn bygwth na chwtogi bywyd na chwaith yn amharu ar allu corfforol na meddyliol pobl.

Mae llawer o bobl â chyflwr narcolepsi yn byw'n normal, eniill cymwysterau, mewn gyrfaoedd da ac yn dal trwydded yrru yn gyfreithlon.

'Rydym ni'n credu mai math o nam ar y system imiwneidd ydy narcolepsi, ble mae dull y corff o amddiffyn ei hun yn ymosod ar rannau iach y corff. Enghreifftiau amlwg o anhwylderau sy'n deillio o nam ar y system imiwneidd ydy Cryd y Cymalau, Lwpws a Salwch Addison. Yn achos narcolepsi, ymddengys bod y system imiwneidd wedi niweidio rhan fechan yn yr ymennydd o'r enw HYPOTHALAMUS. Mae'r cyflwr yn ymddangos pan mae'r corff yn colli tua 40,000 cell nerf yn yr hypothalamus (mae tua 10 biliwn yn yr ymennydd), mae hyn yn achosi diffyg cemegyn o'r enw ORECSIN yn yr ymennydd. Oresein ydy'r cemegyn sy'n rheoli'r patrwm cysgu a hebddo dydyn ni ddim yn gallu aros ar ddiun yn hirach nag ychydig oriau. Mae pobl â chyflwr narcolepsi yn cysgu yng nghanol sgwrs, yn ystod pryd, ar adegau anarferol felly, nid yn unig pan maen nhw wedi blino neu eu diflasu.

Gelwir y pyliau swrth yma yng nghanol y dydd yn byliau o gwsg neu Gyflwr Ehlers-Danlos. Mae rhan fwyaf y bobl â narcolepsi yn cysgu fel hyn am gyfnodau byrion ac yna maen nhw'n teimlo'n well ac wedi dadflino, o leiaf am beth amser.

Narcolepsy UK

Ym 1981 daeth grwp o bobl â narcolepsi at ei gilydd ym Manceinion i ffurfio'r Cymdeithas Narcolepsi Prydain (Narcolepsy Association UK) sydd bellach yn defnyddio'r llythrenw UKAN. Narcolepsy UK ydy elusen narcolepsi hynaf y byd. Mae'n dal i fod yn elusen gofrestredig a'i hamcan ydy cynnig llesiant, rhyddhad a chymorth i bobl sy'n dioddef o narcolepsi. Dyma nodau'r elusen:

- Codi ymwybyddiaeth pobl am narcolepsi a chynnig gwybodaeth i'r sawl sy'n dioddef ganddo, i'r gwasanaethau iechyd ac i'r cyhoedd;
- Trefnu cynadleddau (lleol a thrwy Brydain) ar destun narcolepsi a'r effeithiau;
- Casglu a chyhoeddi gwybodaeth yn ein cylchlythyr "Catnap" a gwefan Narcolepsy UK;
- Cefnogi aelodau sy'n ceisio cael rhyw feddyginiaeth, budd daliadau lles anabledd neu gymdeithasol a chefnogaeth mewn sefydliadau addysg;
- Ymgyrchu a dylanwadu ar bolisiau deddfwriaethau a chyrrff cyllido

Bwrdd o Ymddiriedolwyr Gwirfoddol sy'n rheoli Narcolepsy UK, ac mae rhaid i'r Bwrdd gynnwys pobl â narcolepsi. Wrth fynd i brint, mae pedwar gweithiwr rhan amser yn gweithio i'r elusen, yn ogystal â nifer gynyddol o wirfoddolwyr ar draws Ewrop. Dydy Narcolepsy UK ddim yn derbyn unrhyw grantiau mawr gan awdurdodau iechyd, cwmnïau cyffuriau nag Adran Iechyd y Llywodraeth. Mae'n dibynnu bron yn gyfan gwbl ar roddion gan bobl ac ymddiriedolaethau sy'n rhoi grantiau. Mae'r elusen yn cyhoeddi cylchlythyr o'r enw "Catnap" ar gyfer aelodau bedair gwaith y flwyddyn. Yn y cylchlythyr, mae gwybodaeth am ddatblygiadau perthnasol yma a thramor; erthyglau a fyddai'n ddifyr ar gyfer cymuned narcolepsi, a gwybodaeth am gyfarfodydd rhanbarthol a chynadleddau sydd ar y gorwel.

Mae llawer o wybodaeth ac adnoddau ar y wefan. Mae Cyngorydd y Llinell Gymorth hefyd yn gweithio gyda chleientiaid penodol er mwyn cefnogi pobl gyda Cheisiadau Budd dâl Lles Anabledd, cefnogaeth gyffredinol a chanllaw. Does neb yn trin y wefan drwy'r dydd, bob dydd, ond mae'r elusen yn ateb negeseuon ffôn ac e-byst mewn da bryd.

Mae Narcolepsi UK yn elusen ar gyfer unrhyw berson â narcolepsi, teulu a chyfeillion pobl â narcolepsi ac unrhyw un arall sy'n ymddiddori yn y maes. *Mae cofrestru yn rhad ac am ddim i bobl sy'n byw ym Mhrydain. Mae angen i bobl sy'n byw y tu allan i Brydain gysylltu â Narcolepsi UK am fanylion ffioedd.

*Mae hyn yn gywir wrth i'r daflen fynd i brint.

Am fanylion a mwy o wybodaeth, ewch i'n gwefan: www.narcolepsy.org.uk neu ffoniwch ni.

Ffôn: 0345 450 0394
E-bost: info@narcolepsy.org.uk
Rhif cofrestru'r cwmni: 07790071 (Cymru a Lloegr)
Rhif Cofrestru'r Elusen: I 144343, Rhif Elusen yn yr Alban: SC043576

Deall Narcolepsi

Taflen
Wybodaeth



Mae cymorth wrth law
Llinell gymorth: 0345 450 0394

- Beth ydy narcolepsi?
- Sut mae narcolepsi'n datblygu?
- Triniaeth ar gyfer narcolepsi
- Sut y gall teulu a chyfeillion helpu
- Y dyfodol ar gyfer rhywun sy'n dioddef o narcolepsi

Deffrwch! Dysgwch am
Narcolepsi

Narcolepsy UK

Beth achosodd fy Narcolepsi?

'Dydyn ni ddim yn gwybod beth sy'n achosi narcolepsi. Ond mae pobl yn gweithio'n ddiwyd er mwyn ceisio darganfod yr achos, ac mae rhai ffactorau dan ymchwil craff iawn. Mae un patrwm DNA i'w weld yn 20% y boblogaeth, ac 90% o'r bobl sydd â narcolepsi. Dydyr gwyddonwyr ddim eto'n sicr ond mae'n bosib mai dyma sy'n effeithio ar y system imiwneidd ac yn gwneud rhai pobl yn fwy tebygol o ddatblygu cyflwr narcolepsi.

Rydym ni'n gwybod bod merched yn fwy tebygol o ddatblygu'r cyflwr na dynion ac os oes rhywun yn eich teulu agos â narcolepsi, mae'n fwy tebygol y byddwch chithau'n ei ddatblygu. Fodd bynnag, mae'n anodd darganfod a oedd gan aelod o'ch teulu narcolepsi gan fod cael diagnosis yn anodd.

Rydw i'n meddwl bod arna i narcolepsi – beth wna' i?

Os ydych chi'n meddwl bod arnoch chi narcolepsi, dylech chi drafod â'ch meddyg teulu. Mae cyflyrau eraill yn dangos symptomau tebyg i narcolepsi, ac y gorau po gyntaf y gallwch chi ddiystyru'r rheiny. Pan ewch chi at eich meddyg, ewch â rhestr o'ch symptomau amlwg gyda chi. Mae modd i chi lawrlwytho cofnod cwsg neu raddfa syrthni Epworth o wefan Narcolepsy UK, ac fe fydd llenwi un o'r rhain o werth mawr i'ch meddyg. Os ydy'ch meddyg yn credu bod arnoch chi gyflwr narcolepsi, fe fydd yn eich cyfeirio at ganolfan arbenigol megis adran niwroleg neu ganolfan gwsg. Mae rhestr o'r prif unedau ar wefan Narcolepsy UK.

Fe fydd yr arbenigwr yno yn cofnodi eich hanes ac efallai yn gwneud profion er mwyn gweld pa mor rhywydd yr ydych chi'n mynd i gysgu neu pa mor anodd ydy hi i chi aros yn ddiun. Prawf Celwch Cwsg ydy hyn. Efallai y byddan nhw'n penderfynu astudio'ch patrwm cysgu dros nos; os felly, fe fydd angen i chi aros noson yn yr ysbty. Un o'r pethau y byddan nhw'n astudio ydy pa mor sydyn rydych chi'n mynd i gwsg Symudiad Llygaid Cyflym: dyma'r cyfnod breuddwydio'n fyw a'r cyfnod sy'n afreolaidd i ddiodeffwyr narcolepsi. Pan mae pobl yn llithro'n syth i'r cyfnod yma o gwsg, mae hyn yn dueddol o gadarnhau bod narcolepsi amyn nhw.

Mewn rhai achosion, mae'n bosib y bydd meddygon yn cymryd samplau gwaed er mwyn gweld a ydy'r patrwm genetig yn eich DNA. Mae hefyd yn bosib mesur yr orecsin yn eich ymennydd drwy gymryd sampl o hylif asgwrn y cefn gyda phigiad meingefnol. Mae'r prawf yn un arbenigol iawn ac yn dangos yn bositif pan mae narcolepsi gyda sythbarlys ar y person. Felly, dydy'r prawf ddim yn ddefnyddiol iawn os oes unrhyw amheuaeth yn codi o'r darlun clinigol. Mae gobaith y bydd modd mesur lefelau orecsin yn y dyfodol drwy gymryd sampl gwaed yn hytrach na hylif asgwrn y cefn.

Pan fydd y profion i gyd wedi eu gwneud, fe fydd y ganolfan yn ysgrifennu at eich meddyg teulu gyda'r canlyniadau ac yn rhoi canllaw ar y math o driniaeth i chi. Mae'n bosib y bydd angen i chi fynd at eich ymgynghorydd yn rheolaidd tra mae'n penderfynu beth ydy'r driniaeth fwyaf addas ar eich cyfer. Yn ystod y cyfnod yma, fe fydd eich meddyg teulu yn derbyn newyddion ynglyn ag unrhyw ddatblygiadau a bydd yn awdurdodi unrhyw gwrs o gyffuriau y

Triniaeth ar gyfer Narcolepsi

Does dim triniaeth er mwyn cael gwared ar narcolepsi hyd yma, ond mae modd lliniaru tipyn ar y symptomau neu hyd yn oed eu gwaredu'n llwyr gan ddefnyddio mesurau yn cynnwys "symleiddio'r cwsg" a chyffuriau. Gan fod tystiolaeth gynyddol mai niwed i'r system imiwneidd sy'n gyfrifol am narcolepsi, mae'n fwy ac yn fwy tebygol y bydd cyffuriau ar gael i dargedu narcolepsi. Cyn cymryd cyffuriau fel triniaeth ar gyfer narcolepsi, fe ddylid ceisio newid y patrymau gweithio a byw a all waethygu'r cyflwr; megis y canlynol:

- **Osgoi gweithio shift a cheisio mynd i'r gwely a chodi ar yr un awr yn ddyddiol;**
- **Osgoi gormod o alcohol a phrydau bwyd trymion; osgoi gordewdra yn gyffredinol;**
- **Dysgu adnabod y sefyllfaoedd sy'n achosi sythbarlys;**
- **Mynd i arfer o gael cyntun a hoe er mwyn gallu cadw'n effro;**
- **Osgoi gwaith sy'n gofyn am gyfnodau hirion o ganolbwyntio heb symud llawer;**
- **Gweithio (a byw) mewn amgylchedd golau â'r aer yn cylchdroi'n dda;**
- **Os ydy'r person â chyflwr narcolepsi'n dilyn y cyngor uchod, fe ddylai'r meddygon allu creu cwrs triniaeth effeithiol o feddyginiaeth gyda chyn lleied o sgil effeithiau â phosib.**

Gan fod ymateb pobl i gyffuriau yn amrywio'n fawr; mae rhaid trin a phrofi meddyginiaeth a dosiau achos wrth achos tan mae'r meddyg a'r claf yn canfod y driniaeth orau. Fe fydd angen arolygu'r feddyginiaeth yn rheolaidd ac mae'n bosib y bydd rhaid i'r person â narcolepsi gymryd hoe oddi ar y feddyginiaeth weithiau, er mwyn puro'r system. Mae hyn yn arferol, a dylid ystyried cyfnod heb feddyginiaeth fel hyn yn rhan o'r driniaeth.

Does dim un cyffur sy'n trin holl symptomau narcolepsi. Y cyffur mwyaf cyffredin ar gyfer gor-syrthni ydy modafinil, sydd ar y farchnad dan yr enw Provigil. Mae Provigil wedi ei dderbyn yn dda a bellach, dim ond ar gyfer narcolepsi y dosberthir y cyffur yma'n rheolaidd. Mae Dexamphetamine yn gyffur sy'n bodoli ers cyfnod hirach, ac mae defnydd iddo eto fel meddyginiaeth ar gyfer syrthni, yn ogystal â chyffuriau amffetamin eraill. Mae Ritalin yn gyffur arall a all ostwng effeithiau narcolepsi, mae hwn ar y farchnad dan enwau brand Equasym, Metadate ymhlith rhai eraill, ac mae ar gael mewn ffurf arferol neu un sy'n gweithio'n araf; mae ei effaith yn debyg iawn i effaith amffetamin. Mae llawer o gyffuriau presgriptiwn sy'n lliniaru ar effeithiau sythbarlys; mae'r rhan fwyaf yn gyffuriau gwrth-iselder. Mae'n gyd-ddigwyddiad bod meddyginiaeth gwrth-iselder hefyd yn lliniaru ar y tueddiad i fynd i gyfnod cysgu symud llygaid cyflym, a dyna sut y mae'n helpu at sythbarlys a symptomau eraill narcolepsi.

Mae rhan fwyaf meddyginiaethau Dethol Atal Atgynhyrchu Serotonin megis L fluoxetine (Prozac) yn gallu helpu at sythbarlys difrifol. Mae cyffuriau fel clomipramine hefyd, sy'n gyffur gwrth-iselder tri-chylchchol hefyd yn lleihau sythbarlys a rithweledigaethau syrthni.

Mae Sodiwm Ocsibate, dan yr enw Xyrem, ar y farchnad ers blynnyddoedd. Mae trwydded i ddefnyddio hwn ar gyfer narcolepsi a sythbarlys, ac mae tystiolaeth ei fod yn gwella cwsg dros nos yn ogystal â syrthni a sythbarlys yn ystod y dydd. Yn aml, fe ddefnyddir hwn gydag amffetamin neu modafinil er mwyn cadw'r person yn effro ac o gylch ei bethau yn ystod y dydd. Yn bennaf, oherwydd y gost, dydy Xyrem ddim ar gael yng Nghymru na'r Alban, a dim ond mewn rhai achosion yn Lloegr.

Sut y gall teulu a chyfeillion helpu.

Mae ymateb ac ymddygiad teulu, cyfeillion a cydweithwyr yn effeithio'n fawr ar sut mae person yn ymdopi â chyflwr narcolepsi ac yn byw'r bywyd gorau bosib.

Er nad ydy narcolepsi'n salwch meddyliol nac emosiynol, dydy ddim yn anarferol nac yn syndod chwaith bod llawer o bobl â narcolepsi yn teimlo'n isel eu hysbryd. Mae ganddyn nhw salwch anarferol nad ydy llawer o bobl yn ei ddeall, yn aml mae hir aros am ddiagnosis ac mae hyn yn arwain at deimlo'n rhyfedd ac unig. Mae hyn yn effeithio'n fawr ar blant, heb brofiad na hunan hyder oedolion. Mae gan ysgolion gyfrifoldeb gofal dros blant â salwch fel narcolepsi ac mae'n hollbwysig bod ysgolion yn cael gwybod am y cyflwr mor fuan â phosib er mwyn iddyn nhw allu cynnig y gefnogaeth addas. Mae hawl gan y plentyn dderbyn y math yma o gymorth.

Yn y gwaith, dylai bod gen y person â narcolepsi hawl i fynd am hoe yn ystod cyfnodau o syrthni, a dylid ei annog i wneud hynny. Dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, mae'n anghyfreithlon i gyflogwr drin pobl ag anabledd neu salwch hir dymor yn annheg. Mae cyfrifoldeb cyfreithlon ar bob cyflogwr bellach i wneud newidiadau rhesymol er mwyn gweithwyr sydd â salwch sy'n eu gwanhau neu sy'n mynd yn sâl yn ystod eu cyfnod yn y gwaith.

Os ydy cyflogwr yn gwrthod gadael i weithiwr sydd wedi cael diagnosis o narcolepsi fynd am hoe i gysgu, mae'n bosib y gwelir hyn fel triniaeth sy'n uniongyrchol annheg. Dylai gadael i weithiwr gymryd hoe yn ystod amser egwyl neu ginio fod yn gwbl rhesymol, yn enwedig pan mae'r cyflogwr yn deall y bydd y person yn diuno o'i hoe yn effro ac yn barod i weithio'n effeithiol eto. Mae budd-daliadau lles ar gael i'r sawl sy'n methu gweithio oherwydd y cyflwr: Mae gwybodaeth lawn ar gael ynglyn â hyn ar wefan Narcolepsy UK. Os ydych chi'n cefnogi neu'n gofalu am rywun sydd â chyflwr narcolepsi a sythbarlys, mae'n bosib bod arnoch chi hawl derbyn lwfans gofalu: Mae gwybodaeth am hyn hefyd ar y wefan.

Mae narcolepsi yn salwch niwrolegol adnabyddus. Pan mae person â narcolepsi'n mynd i gysgu, mae hynny oherwydd nad ydy'n gallu peidio â gwneud, ac nid oherwydd diffyg diddordeb. Er bod pwl o sythbarlys yn anodd ei wyllo, mae'r person yn adfer yn sydyn. Yn ystod pwl o sythbarlys, efallai bod y person yn ymddangos fel ei fod yn cysgu, ond fe fydd yn hollol ymwybodol ac yn cofio popeth wedyn.

Yn ystod ymddygiad awtomatig, dydy'r person â narcolepsi ddim yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd. Yn aml felly, mae'r person yn ymddangos yn anghofus. Mae'n bwysig bod yn barod i adnabod yr ymddygiad awtomatig a "deffro'r " person os oes angen.

Mae symptomau ymddygiad awtomatig yn cynnwys: amrannau wedi eu gostwng, golwg pwl yn y llygaid, diffyg sylw hyd yn oed wrth wneud rhywbeth fel darllen neu ysgrifennu. Os ydych chi'n meddwl y byddai gadael y person fel hyn yn ei roi mewn perygl, e.e. os ydy'n defnyddio offer coginio neu offer trydanol, arhoswch gydag o a cheisio dod â'r person yn ôl i realiti. Mae modd tynnu'r person yn ôl gyda lleisiau swnllyd, cyffyrddiad a galw ei enw.

Sut mae'r dyfodol yn darogan ar gyfer pobl sy'n dioddef o Narcolepsi?

Mae Narcolepsi yn "anhwylder â graddfa", felly does dim dau berson sy'n profi'r un ystod o symptomau ar yr un pryd. Mae'r hylendid cwsg fel y nodwyd uchod yn ddigon i rai allu byw bywyd sydd bron yn normal, ond mae ar eraill, y rhan helaeth mae'n debyg, angen cefnogaeth a meddyginiaeth. Fe fydd angen amser er mwyn canfod y driniaeth orau ar gyfer pob person. Wedi hynny, fe fydd angen ystyried effaith bwyd a chyffuriau. Yna, hyd yn oed pan fydd y person wedi dechrau trefn gadarn, mae'n bosib y bydd angen newid cyffuriau neu newid y dos o bryd i'w gilydd er mwyn atal y person rhag cynefino â'r cyffuriau.

Y newyddion da ydy bod mwy o gyrsiau o gyffuriau ar gael rwan nag erioed. Er nad oes un cyffur ar gael sy'n gwella'r holl broblemau, mae modd creu cyfuniad o gyffuriau er mwyn helpu'r narcolepsi. Dydy narcolepsi ddim yn amharu ar einioes nac ar allu ffisegol a meddyliol.

Bu llawer o ddatblygu yn y degawd diwethaf ac fe ddylai pobl sy'n dioddef o narcolepsi weld y dyfodol yn galonogol. Mae'r gwaith ar yr hyn sy'n achosi narcolepsi, yn Ewrop ac yn America, yn dechrau dwyn ffrwyth. Os oes modd darganfod beth ydy sbardun ymateb y system imiwneidd sy'n debygol o achosi narcolepsi, efallai y gellir dod o hyd i ffordd o'i ddiffodd. Mae pobl yn gweithio mewn llawer o wledydd er mwyn darganfod y sbardun. O ran atebion tymor byr, mae'r bosib y dydd triniaeth a fydd yn cael gwared ar symptomau narcolepsi. Mae canfod y côd genetig ynghyd â bodolaeth gwell offer llun yn creu meysydd ymchwil newydd addawol.

Er mwyn sicrhau bod y datblygiadau uchod yn bosib, mae angen i'r cyhoedd wybod am a deall beth ydy narcolepsi. Mae'n hanfodol bod pobl sy'n dioddef o narcolepsi yn cael diagnosis buan a chefnogaeth addas drwy'r ysgol a gyrfa. Mae'n hollbwysig i rywun gael gwybod beth ydy ei anhwylder, er mwyn ei iechyd meddyliol a chorfforol.

Yn y cyfamser, mae'n bwysig cadw'n heini ac yn iach, addasu'ch bywyd fel ei fod yn cyd-fynd â'ch anhwylder a sicrhau agwedd ddi-dduedd yn eich gweithle a gartref. Drwy wneud hyn, fe fydd yn bosib i bobl sy'n dioddef o narcolepsi fyw bywyd mor agos â phosib at fod yn normal.

**Treftadaeth
tragwyddol
Rhodd mewn
ewyllys
Helpu
cenedlaethau'r
dyfodol**

Am fwy o wybodaeth, ewch i'n gwefan:
www.narcolepsy.org.uk