YNGHYLCH PSPA

PSPA yw canolfan wybodaeth, profiadau a chymorth fwyaf blaenllaw y DU ar gyfer pobl sy'n byw gyda PSP neu CBD, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol gofal iechyd a chymdeithasol.

Mae profiad pawb o PSP a CBD yn wahanol, a gall effeithiau'r cyflyrau ar eich bywyd beunyddiol amrywio.

Drwy gynnig gwybodaeth am PSP a CBD, gobeithiwn y gwnaiff y daflen hon ateb rhai o'ch cwestiynau. Ceir gwybodaeth a allai fod yn ddefnyddiol i berthnasau, gofalwyr a ffrindiau ynddi hefyd.

PSPA

Margaret Powell House
415a Midsummer Boulevard, Milton Keynes MK9 3BN

Rhif ffôn: 01327 322410
E-bost: info@pspassociation.org.uk
www.pspassociation.org.uk

Rhif Elusen Gofrestredig: 1037087 (Cymru a Lloegr) a SC041199 (Yr Alban).
Dyddiad adolygu 2026

PSPA
CREATING A BETTER FUTURE FOR PEOPLE LIVING WITH PSP & CBD

CYFLWYNIAD I BARLYS UWCHNIWCLEAR CYNYDDOL (PSP) A DIRYWIAD CORTICOBASAL (CBD)

SUT ALLWN NI HELPU

- Mae ein llinell gymorth gyfrinachol a'n gwasanaeth gwybodaeth yn cynnig cymorth ymarferol ac emosiynol o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am-9pm.
  Rhif ffôn: 0300 0110 122
  E-bost: helpline@pspassociation.org.uk
- Mae Llyw-wyr Gofal ein Llinell Gymorth yn cynnig clust i wrando yn ogystal â gwybodaeth am reoli symptomau, gwella ansawdd bywyd a sut i gyrchu gwasanaethau. Byddant yn ymdrechu i sicrhau bod pobl yn gallu cael cymorth da yn lleol a gweithiwr allweddol lleol i gydlynu eu gofal, lle bynnag y bo modd.
- Mae ein grwpiau cymorth yn cynnig cyfle i gwrdd ag eraill a rhannu profiadau.
- Rydym yn cyhoeddi ystod eang o wybodaeth, gan gynnwys canllaw fesul cam ar gyfer byw gyda PSP a CBD.
- Mae ein fforwm ar-lein, Healthunlocked, yn cynnig cyfle i bobl y mae PSP a CBD yn effeithio arnynt rannu eu profiadau yn ddiogel.

YNGHYLCH PSP

Mae Parlys Uwchniwclear Cynyddol (PSP) yn gyflwr niwrolegol a ddaw yn sgil colli celloedd nerfau cyn pryd mewn rhai rhannau o'r ymennydd.

Bydd protein o'r enw *tau* yn cronni mewn rhai rhannau o'r ymennydd ac yn ffurfio clystyrau (clymau niwroffibrolion), a chredir eu bod yn niweidio celloedd y nerfau. Ymhen amser, gall hyn achosi anawsterau â chydbwysedd, symudedd, y golwg, y lleferydd a llyncu.

Nid oes profion syml na sganiau ymennydd ar gyfer PSP. Yn ystod camau cynnar y cyflwr, gall symptomau ymdebygu i symptomau cyflyrau niwrolegol eraill megis clefyd Parkinson, clefyd Alzheimer, Strôc neu Atroffi Systemau Lluosog ac mae camddiagnosis yn gyffredin.

Mae pob achos o PSP yn unigryw a gellir profi symptomau sy'n amrywio o ran eu difrifoldeb ac yn ystod gwahanol gamau datblygiad y cyflwr. Gall symptomau cynnar gynnwys colli cydbwysedd, codymau (tuag yn ôl yn aml), anystwythder a phroblemau â'r llygaid – gan gynnwys cael trafferth edrych tuag at i fyny neu at i lawr.

Mae PSP yn cyfyngu ar fywyd ac nid oes iachâd ar gael. Er y gwnaiff y clefyd waethygu, gellir rheoli symptomau i helpu i sicrhau'r ansawdd bywyd gorau posibl.

YNGHYLCH CBD

Mae Dirywiad Corticobasal (CBD) yn glefyd dirywiol ar yr ymennydd sy'n effeithio ar bobl pan fyddant yn 40 mlwydd oed neu'n hŷn. Er bod hynny'n debyg i PSP, gyda difrod tebyg yn digwydd i gelloedd y nerfau a phrotein o'r enw *tau* yn cronni mewn rhannau penodol o'r ymennydd, mae'r darlun clinigol clasurol yn eithaf gwahanol.

Fodd bynnag, gall pobl sy'n cael diagnosis yn cadarnhau CBD ddatblygu nodweddion PSP yn ddiweddarach ac i'r gwrthwyneb. Bellach, ceir cydnabyddiaeth helaeth bod gorgyffwrdd rhwng y ddau gyflwr.

Mae problemau gwybyddol yn gyffredin yn achos CBD, a dyna fydd un o'r symptomau cyntaf y bydd teuluoedd yn sylwi arnynt, yn enwedig difaterwch, ymddygiad byrbwyll, newidiadau mewn empathi ac iaith. Gall arwyddion eraill CBD gynnwys diffyg teimlad cynyddol a cholli defnydd o un llaw. Gellir hefyd gael bysedd yn gwingo, arafwch ac anesmwythdra ac ymdeimlad o fod ag 'aelod estron' – bydd symudiadau cymhleth anfwriadol yn un o aelodau'r corff yn peri problemau â thasgau echddygol arferol.

Ar hyn o bryd, nid oes unrhyw driniaethau ar gyfer CBD, ond ceir nifer o ddulliau i helpu i reoli'r symptomau.

Fel yn achos PSP, nid oes profion syml na sganiau ar yr ymennydd i helpu niwrolegwyr i ddiagnosio'r cyflwr. Yn aml, caiff CBD ei gamddiagnosio i ddechrau, naill ai fel Strôc neu glefyd Parkinson.