

**#UNITE FOR**

**PARKINSONS**

**CANLLAW  
DIWRNOD  
CLEFYD  
PARKINSON  
Y BYD**

**DYDD MERCHER  
11 EBRILL 2018**

Drwy garedigrwydd



**PARKINSON'S<sup>UK</sup>  
CHANGE ATTITUDES.  
FIND A CURE.  
JOIN US.**

# CYNNWYS

**03 AM Y CANLLAW HWN**

**04 PAM UNO DROS GLEFYD PARKINSON?  
NEGESEUON ALLWEDDOL**

**06 SUT I GYMRYD RHAN  
FIDEOS  
HASHNOD AC ENGHREIFFTIAU  
O BOSTIADAU  
LLUNIAU  
DELWEDD AC ANIMEIDDIAD  
TWIBBON  
NWWYDDAU A DIGWYDDIADAU  
CYFRYNGAU**

**09 CWESTIYNAU CYFFREDIN**

# **AM Y CANLLAW HWN**

**Mae'r canllaw hwn yn disgrifio sut i gymryd rhan yn Niwrnod Clefyd Parkinson y Byd ar 11 Ebrill 2018.**

**Thema'r diwrnod yw uno dros glefyd Parkinson, ac mae sefydliadau a chefnogwyr Parkinson ledled y byd yn dod at ei gilydd ar raddfa fwy nag erioed i nodi'r diwrnod.**

**Drwy uno dros glefyd Parkinson, gallwn rannu'r un neges ar un diwrnod ledled y byd, ac at y dyfodol gallwn wneud Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd yn llwyfan byd-eang i hybu gwell ffocws ar glefyd Parkinson.**

# PAM UNO DROS GLEFYD PARKINSON?

Drwy uno â'n gilydd gallwn ni:

- + Codi mwy o ymwybyddiaeth ryngwladol o glefyd Parkinson nag erioed o'r blaen
- + Cael pawb i wyllo a rhannu fideo a hashnod yr ymgyrch #UniteForParkinsons ar y cyfryngau cymdeithasol
- + Gosod Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd yn llwyfan i dyfu cymuned fyd-eang weithgar ynglŷn â chlefyd Parkinson

---

## NEGESEUON ALLWEDDOL

### 01 DIWRNOD CLEFYD

Ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd eleni, ymunwch â chymuned fyd-eang clefyd Parkinson ac #UniteForParkinsons.

### 02 PARKINSON

Mae sefydliadau a chefnogwyr clefyd Parkinson ledled y byd yn dod at ei gilydd ar raddfa fwy nag erioed i ddangos beth yn union yw clefyd Parkinson. Ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y byd eleni, #UniteForParkinsons, drwy wyllo a rhannu'r fideo.

### 03 Y BYD

Does dim ots gan glefyd Parkinson pwy ydych chi nac o ble rydych chi'n dod. Heddiw, mae rhyw 10 miliwn o bobl ledled y byd yn byw gyda'r anhwylder hwn nad oes iachâd iddo. Ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y byd, #UniteForParkinsons, gwylwch a rhannwch y fideo.

**“RHOWCH Y  
GAIR AR LED-  
RHANNWCH  
EICH STORÏAU-  
UNWCH  
DROS GLEFYD  
PARKINSON”**

# SUT I GYMRYD RHAN

Y brif ffordd ichi ddangos eich cefnogaeth a bod yn rhan o'r undod rhyngwladol ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd yw defnyddio'r hashnod a rhannu'ch fideo.

#UniteForParkinsons

## FIDEO

Mae pobl sydd â chlefyd Parkinson wedi creu fideo i ddangos sut mae clefyd Parkinson yn effeithio arnyn nhw bob dydd. Ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd, helpwch i ddangos i'r byd beth yn union yw clefyd Parkinson, drwy wyllo a rhannu [fideo](#) #UniteForParkinsons ar y cyfryngau cymdeithasol.

**Mae stori pawb am glefyd Parkinson yn wahanol. Ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd eleni, adroddwch eich stori chi ac uwchlwytho'ch fideo'ch hun i'r cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio'r hashnod #UniteForParkinsons.**

## HASHNOD

+ Ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y byd, defnyddiwch yr hashnod #UniteForParkinsons ble bynnag y gallwch ar eich sianelau yn y cyfryngau cymdeithasol.

+ Anogwch eich dilynwyr i gymryd rhan hefyd.

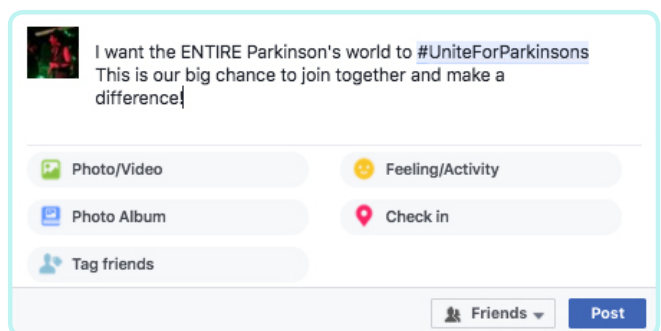


## ENGHREIFFTIAU O NEGESEUON YN DEFNYDDIO #UNITEFORPARKINSONS

Gall **pobl y mae clefyd Parkinson yn effeithio arnyn nhw** rannu negeseuon personol:



Gall **sefydliadau clefyd Parkinson, gweithwyr proffesiynol, ymchwilwyr, penderfynwyr a chwmnïau iechyd a gofal cymdeithasol** rannu eu negeseuon hefyd:



- + Dwi'n dweud #UniteForParkinsons heddiw, am mai clefyd Parkinson yw fy fory i.
- + Ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd eleni, ymunwch â chymuned fyd-eang clefyd Parkinson ac #UniteForParkinsons.

- + Gadewch inni fwrw goleuni ar glefyd Parkinson gyda'n gilydd #UniteForParkinsons.
- + Ar Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd eleni, byddwn ni'n dweud #UniteForParkinsons – wnewch chi?

## DELWEDD AC ANIMEIDDIAD (.MP4)

- + Dewiswch y ddelwedd lonydd neu'r animeiddiad i'w gosod ar eich sianelau yn y cyfryngau cymdeithasol.
- + Lawrlwythwch y ddelwedd neu'r animeiddiad i'ch cyfrifiadur, a'u huwchlwytho wedyn i'ch cyfrif Facebook neu Twitter.



### Lawrlwytho

Delwedd lonydd

**LAWRLWYTHWCH YMA** 

Animeiddiad sy'n symud

**LAWRLWYTHWCH YMA** 

## LLUNIAU

Gallwch ddefnyddio'r hashnod gyda'ch lluniau hefyd fel ffordd i rannu'ch neges.

### Gallai'ch lluniau gynnwys:

- + pobl yn sefyll mewn rhes yn dal dwylo i ddangos eu hundod
- + person/pobl yn dal negesfwrdd yn dangos #UniteForParkinsons
- + hunlun



## TWIBBON

Mae Twibbon yn haen ychwanegol dros dro sy'n gosod llun arall dros eich llun proffil.

- + Uwchlwythwch y Twibbon i'ch llun proffil ar Twitter a Facebook i ddangos eich cefnogaeth.
- + Ewch i [twibbon.com/support/unite-for-parkinsons](https://twibbon.com/support/unite-for-parkinsons) a dilynwch y cyfarwyddiadau.



**“COFIWCH DDEFNYDDIO  
#UNITEFORPARKINSONS  
WRTH GREU NEGES”**

# SUT I GYMRYD RHAN ALL-LEIN

Gallwch ddefnyddio'r ddelwedd all-lein hefyd os ydych yn cynnal digwyddiad – er enghraifft ar fagiau, bathodynnau, crysau t, sticeri a phosteri.

## ENGHRAIFFT O NWDYDAU



Rhaid i unrhyw gostau argraffu neu gynhyrchu gael eu talu gan yr unigolyn neu'r sefydliad ei hun.

## CYFRYNGAU

Os hoffech ddweud wrth y wasg leol am Ddiwrnod Clefyd Parkinson y Byd a sut mae'r gymuned fyd-eang yn uno dros glefyd Parkinson, anfonwch neges epost at [worldpdday@epda.eu.com](mailto:worldpdday@epda.eu.com)

## Parkinson's Life

A voice for the international Parkinson's community

Rydym yn falch cael Parkinson's Life yn bartner cyfryngau swyddogol #UniteForParkinsons. Gofalwch edrych ar [parkinsonslife.eu](http://parkinsonslife.eu) wrth baratoi at 11 Ebrill i gael ysbrydoliaeth a'r holl newyddion diweddaraf am yr ymgyrch.



# CWESTIYNAU CYFFREDIN

## 1. BETH YW DIWRNOD CLEFYD PARKINSON Y BYD?

Mae Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd yn cael ei gynnal ar 11 Ebrill bob blwyddyn. Mae'n nodi dyddiad geni'r Dr James Parkinson, sy'n fwyaf enwog am gyhoeddi 'An Essay on the Shaking Palsy' ym 1817 a sefydlu clefyd Parkinson fel anhwylder meddygol a gydnabyddir yn rhyngwladol.

Ar 11 Ebrill 2018 rydym yn gofyn i bawb, ble bynnag yn y byd y bônt, uno a chodi ymwybyddiaeth o glefyd Parkinson ar raddfa ehangach nag erioed o'r blaen.

## 2. BETH YW NOD CYFFREDINOL YMGYRCH #UNITEFORPARKINSONS?

Prif nod ymgyrch #UniteForParkinsons yw codi ymwybyddiaeth fyd-eang o glefyd Parkinson fel anhwylder. Dyma'r cam cyntaf mewn cynllun at y tymor hirach – sef gosod Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd yn llwyfan i dyfu cymuned weithredol ar gyfer clefyd Parkinson y tu hwnt i 2018. Drwy gymuned ehangach, gallwn hybu ffocws gwell ar glefyd Parkinson a'r angen am waith ymchwilio a datblygu cydweithredol ledled y byd.

Os hoffech wneud mwy yn eich ardal, cysylltwch â sefydliad lleol clefyd Parkinson.

## 3. PWY SYDD Y TU ÔL I YMGYRCH #UNITEFORPARKINSONS?

Mae Parkinson's UK a Chymdeithas Clefyd Parkinson Ewrop (EPDA) wedi bod yn cydweithio i ddatblygu cysyniad #UniteForParkinsons a'r canllaw hwn.

Ar gyfer ymgyrch eleni, maen nhw wedi uno â sefydliadau clefyd Parkinson yn Affrica, Awstralia, India a'r Unol Daleithiau, gan gynnwys Sefydliad Michael J Fox a Chynghrair Clefyd Parkinson y Byd i helpu i ledu'r gair am yr ymgyrch.

Fe welwch chi nad yw'r canllaw a'r delweddau wedi'u cyplysu â nodweddion brand Parkinson's UK na'r EPDA. Mae hyn yn fwiadol: mae #UniteForParkinsons ar gael i bawb y mae clefyd Parkinson yn effeithio arnynt, ledled y byd.

## 4. DWI WEDI CYNLLUNIO GWEITHGAREDDAU EISOES AR DDIWRNOD CLEFYD PARKINSON Y BYD. GA I GYMRYD RHAN O HYD?

Cewch wrth gwrs! Byddem wrth ein bodd yn clywed am eich cynlluniau ar gyfer Diwrnod Clefyd Parkinson y Byd 2018, felly rhowch wybod drwy anfon at [worldpdday@epda.eu.com](mailto:worldpdday@epda.eu.com)

## 5. DWI DDIM YN DEFNYDDIO CYFRYNGAU CYMDEITHASOL. BETH ARALL ALLA I EI WNEUD I HELPŪ?

Rydym yn deall nad yw pawb yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol. Ond, rydym yn eu defnyddio fel y brif ffordd o gyfathrebu am eu bod yn cyrraedd pobl yn rhyngwladol yn gyflym iawn, yn hawdd ac yn rhad.

Er hynny, mae yna lawer o ffyrdd 'all-lein' syml eraill i gefnogi'r ymgyrch. Er enghraifft:

- Cymryd rhan mewn digwyddiad i godi ymwybyddiaeth a/neu i godi arian i'ch sefydliad lleol gan ddefnyddio deunyddiau ymgyrch #UniteForParkinsons.
- Ysgrifennu erthygl i gylchgrawn lleol/cenedlaethol neu gysylltu â'ch papur newydd lleol/cenedlaethol – gweler tudalen 8 i gael gwybodaeth am negeseuon allweddol i'r cyfryngau.
- Defnyddio'r ddelwedd i'w hargraffu (tudalen 8) i greu bathodynau/sticeri/nwyddau eraill – defnyddiwch y rhain mewn digwyddiadau neu eu hychwanegu at eich deunyddiau chi'ch hun.
- Gosod poster yn eich ffenestr.

## 6. BLE GA I RAGOR O WYBODAETH AM GLEFYD PARKINSON?

Mae **Parkinson's UK** a'r **EPDA** yn cynnig gwybodaeth gynhwysfawr am glefyd Parkinson. Os oes arnoch angen help, dewch i gysylltiad.

## 7. SUT MAE RHANNU FY NGHYNLLUNIAU AR GYFER DIWRNOD CLEFYD PARKINSON Y BYD GYDA TÎM #UNITEFORPARKINSONS?

Gallwch anfon eich cynlluniau at [worldpdday@epda.eu.com](mailto:worldpdday@epda.eu.com) – mae'r cyfeiriad ebost hwn wedi'i greu'n unswydd ar gyfer yr ymgyrch ac mae'n cael ei monitro gan yr EPDA ar ran y tîm yn Parkinson's UK hefyd. Chaiff eich data mo'i rannu, ond fe allem eich rhoi mewn cysylltiad â phobl eraill yn yr EPDA a Parkinson's UK lle bo'n briodol.

# DIOLCH YN FAWR

AM GYMRYD RHAN A  
GWNEUD DIWRNOD CLEFYD  
PARKINSON Y BYD 2018  
YN LLWYDDIANT MAWR.

AR Y DIWRNOD, EWCH I  
[UNITEFORPARKINSONS.ORG](http://UNITEFORPARKINSONS.ORG)  
I WELD SUT MAE PAWB  
ARALL YN CYMRYD RHAN  
LEDLED Y BYD.

OS OES GENNYCH GWESTIYNAU  
NEU OS HOFFECH SŌN AM EICH  
CYNLLUNIAU, ANFONWCH NEGES  
EBOST [WORLDPDDAY@EPDA.EU.COM](mailto:WORLDPDDAY@EPDA.EU.COM)

#UNITE FOR

PARKINSONS

Drwy garedigrwydd



PARKINSON'S<sup>UK</sup>  
CHANGE ATTITUDES.  
FIND A CURE.  
JOIN US.