

## Beth yw dementia?

Mae ein hymennydd yn rheoli popeth rydyn ni'n ei feddwl, ei deimlo, ei ddweud a'i wneud. Mae hefyd yn storio ein hatgofion inni.

Mae rhai clefydau yn atal yr ymennydd rhag gweithio'n iawn. Pan fydd gan rywun un o'r afiechydon hyn, efallai y byddant yn cael trafferth cofio, meddwl a siarad. Efallai y byddant yn dweud neu'n gwneud pethau sydd i weld yn rhyfedd i eraill, ac yn ei chael hi'n anodd gwneud pethau arferol. Efallai na fyddant yr un fath ag yr oeddent o'r blaen.

Mae meddygon yn defnyddio'r gair **dementia** i ddisgrifio'r gwahanol broblemau hyn.

## Clefyd Alzheimer neu ddementia fasgwlaidd

sydd gan y mwyafrif o bobl sydd â dementia, ond ceir mathau eraill hefyd.

Nid rhywbeth sy'n digwydd i bob un ohonom wrth inni fynd yn hyn yw dementia. Mae gwahanol afiechydon yn ei achosi.

## Pam mae'n digwydd?

Nid rhywbeth sy'n digwydd i bob un ohonom wrth inni fynd yn hyn yw dementia. Mae'n cael ei achosi gan glefydau gwahanol.

Mae'r clefydau hyn yn effeithio ar wahanol rannau o'r ymennydd, felly maent yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd.

Ar hyn o bryd, nid ydym yn gwybod pam mae'n bosib i un person gael un o'r clefydau hyn ac i berson arall beidio. Mae meddygon a gwyddonwyr yn gweithio'n galed i geisio dysgu mwy am ddementia.

Bydd y mwyafrif ohonom yn anghofio pethau o dro i dro. Er enghraifft, anghofio ble rydym wedi rhoi ein hallweddi. Nid yw hyn yn golygu bod gennym ddementia. Mae symptomau dementia yn gwaethygu'n araf nes eu bod yn amharu ar fywyd beunyddiol.

Mae arwyddion dementia'n gwaethygu'n raddol nes eu bod yn creu problemau sy'n effeithio ar fywyd o ddydd i ddydd.

Pan fydd rhywun yn dechrau cael dementia, efallai y gwelwch rai o'r arwyddion hyn:



Anghofio enwau, wynebau a digwyddiadau diweddar.



Gofyn yr un cwestiynau dro ar ôl tro o fewn cyfnod byr.



Rhoi pethau yn y lle anghywir.



Cael trafferth talu sylw neu wneud penderfyniadau syml.



Ddim yn siŵr beth yw'r dyddiad neu faint o'r gloch yw hi.



Mynd ar goll, mewn manau sy'n newydd iddynt fel arfer.



Cael trafferth defnyddio'r geiriau cywir neu ddeall geiriau pobl eraill.



Newidiadau o ran y ffordd mae'r unigolyn yn teimlo. Gallai ddechrau teimlo'n drist neu'n ofidus, neu gollu diddordeb mewn pethau.

Wrth i ddementia waethygu, efallai y bydd yr unigolyn yn cael trafferth siarad yn glir neu ddweud wrthyhych beth maent ei eisiau neu sut maent yn teimlo. Efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd bwyta ac yfed, ymolchi a gwisgo amdanynt, a mynd i'r toiled heb gymorth.

## Sut mae dementia'n effeithio ar unigolyn?

Diweddarwyd y daflen ym mis Tachwedd 2020  
Disgwylir iddo gael ei adolygu Tachwedd 2022

I weld yr ystod lawn o wybodaeth sydd gennym am ddementia, cysylltwch ag:

**Alzheimer's Research UK**  
3 Riverside, Granta Park  
Cambridge, CB21 6AD  
**W:** [alzheimersresearchuk.org](http://alzheimersresearchuk.org)  
**E:** [enquiries@alzheimersresearchuk.org](mailto:enquiries@alzheimersresearchuk.org)  
**T:** 0300 111 5 555

Rhifau elusennau  
1077089 a SC042474

**Dementia Research Infoline**  
0300 111 5 111

Oes gennych chi gwestiynau am ddementia, ymchwil neu gymryd rhan?

Rydym ar gael rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener i ateb eich galwadau. Mae'r galwadau'n gyfrinachol ac mae gwasanaeth cyfieithu ar gael.

**Alzheimer's Research UK** | Make breakthroughs possible

## Ar bwy mae dementia'n effeithio?

Mae dementia'n gyffredin iawn.

Bob dydd, mae bron i **600** o bobl yn y DU yn dechrau dangos arwyddion o ddementia.

Yn y DU, mae **mwyafrif o ferched** nag o ddynion â dementia.

**Mae pobl dros 65** oed yn llawer mwy tebygol o fod â dementia, ond gall hefyd effeithio ar bobl iau.

Gall rhai pobl fod yn fwy tebygol o gael dementia nag eraill. Er enghraifft, pobl sydd wedi cael strôc neu sydd ag un o'r canlynol:

- diabetes
- colesterol uchel
- pwysedd gwaed uchel
- iselder.

Ar hyn o bryd, nid yw'n bosib iacháu rhywun sydd â dementia. Os bydd rhywun yn cael dementia, bydd yr afiechyd ganddynt am weddill eu bywyd.

Mae rhai meddyginiaethau'n gallu helpu am gyfnod, drwy wneud bywyd o ddydd i ddydd ychydig yn haws. Mae'n bosib hefyd y bydd gweithgareddau grŵp y gall pobl gymryd rhan ynddynt i'w helpu i ymdopi â'r symptomau yn well. Gall eich meddyg ddweud mwy wrthyfch am hyn.

Yn anffodus, nid oes meddyginiaethau ar hyn o bryd sy'n gallu atal y clefydau hyn fel y bydd pobl yn dal i waethygu dros amser.

**A oes triniaeth i iacháu pobl sydd â dementia?**

## Alla i osgoi cael dementia?

Nid oes ffordd o osgoi cael dementia, ond drwy wneud y pethau canlynol gallai fod yn llai tebygol y byddwch yn ei gael:



Peidio ag ysmegu.



Gofyn i'ch meddyg gael golwg ar iechyd eich calon, gan gynnwys pwysedd gwaed a cholesterol, a dilyn cyngor y meddyg os yw'r rhain yn rhy uchel.



Os oes gennych ddiabetes, dilyn cyngor eich meddyg.



Arhoswch yn egnïol a cheisiwch beidio â threulio gormod o amser yn eistedd i lawr



Cadw eich pwysau ar lefel iach.



Cael deiet cytbwys, gan fwyta digonedd o ffrwythau a llysiau.



Peidio ag yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos.



Defnyddio'ch ymennydd – drwy ymuno mewn gweithgareddau neu grwpiau cymdeithasol rydych yn eu mwynau.

1 uned



Hanner pint (bron i 300ml) o gwrw, seidr neu lager cryfder arferol (er enghraifft, 3.5% alcohol yn ôl cyfaint)

1.5 uned



Gwydraid bach (125ml) o win (12% alcohol yn ôl cyfaint)

1 uned



Mesur tafarn (25ml) o wirol

## Ble i gael help

Os ydych yn meddwl bod gan rywun rydych yn ei adnabod ddementia, anogwch nhw i weld eu meddyg.

Bydd y meddyg yn ceisio darganfod beth sy'n achosi eu problemau. Weithiau, bydd y person yn cael ei anfon at feddyg arall a fydd yn gallu dweud wrthynt a oes ganddynt ddementia ai peidio. Cewch fynd gyda'ch perthynas neu ffrind i weld y meddyg os byddant yn gofyn ichi wneud hynny.

Os bydd y meddyg yn dweud unrhyw beth sy'n aneglur i chi, gofynnwch iddo esbonio.

## Gofalu am rywun sydd â dementia

Mae gofalu am rywun sydd â dementia yn gallu newid eich bywyd mewn sawl ffordd. Mae help ar gael i bawb y mae dementia yn effeithio arnynt, gan gynnwys aelodau'r teulu. Mae'n bwysig cofio nad ydych ar eich pen eich hun.

Mae'n bosib y bydd eich meddyg yn gallu eich helpu i ddod o hyd i gymorth yn eich ardal chi. Gallwch hefyd gysylltu â'r swyddfa Gwasanaethau Cymdeithasol leol i weld pa gymorth y gallant ei gynnig.



Dyma rai cysylltiadau defnyddiol eraill:

Mae **Admiral Nurses** yn cynnig cyngor ymarferol, cymorth ac awgrymiadau defnyddiol i bobl sydd â dementia a'u teuluoedd.

**0800 888 6678**

Mae **Alzheimer's Society** yn darparu gwybodaeth, cymorth a grwpiau cymorth lleol. Mae gwasanaeth cyfieithu ar gael.

**0300 150 3456**

Mae **Alzheimer Scotland** yn cynnig gwasanaethau cymorth, gwybodaeth a chyngor i bobl yn yr Alban.

**0808 808 3000**