

Beth yw dementia fasgwlaidd?



**Alzheimer's
Research
UK**

Make breakthroughs possible



Mae gwybodaeth yn y llyfryn hwn ar gyfer unrhyw un sydd am wybod rhagor am dementia fasgwlaidd. Mae hyn yn cynnwys pobl sy'n byw gyda dementia fasgwlaidd, eu gofalwyr, teuluoedd a ffrindiau. Mae'r llyfryn yn rhoi trosolwg o'r achosion, symptomau a thriniaethau.

Cynnwys

Cyflwyniad	03	Triniaethau	10
Beth yw dementia fasgwlaidd?	04	Ffactorau risg	12
Symptomau	06	Cefnogaeth	14
Diagnosis	08	Ymchwil	15

Nid yw'r wybodaeth yma yn disodli unrhyw gyngor y gall meddygon, fferyllwyr neu nyrsys ei rhoi i chi. Mae'n rhoi peth gwybodaeth gefndir a fydd, gobeithio, o gymorth i chi.

Diweddarwyd y llyfryn ym mis Rhagfyr 2019 ac fe'i hadolygir ym mis Rhagfyr 2021. Cofiwch gysylltu â ni os hoffech gael fersiwn gyda chyfeiriadau neu mewn fformat gwahanol.

Beth yw dementia fasgwlaidd?

Defnyddir y gair dementia i ddisgrifio grŵp o symptomau. Maent yn cynnwys problemau gyda'r cof a sgiliau meddwl, dryswch a newid tymer, ac y maent yn ddigon difrifol i effeithio ar fywyd beunyddiol.

Mae dementia yn cael ei achosi gan glefydau, a'r mwyaf cyffredin o'r rhain yw Alzheimer. Dementia fasgwlaidd yw'r ffurf fwyaf cyffredin ar ddementia, sy'n achosi hyd at 20 o bob 100 achos. Mae gan rai pobl ddementia fasgwlaidd a chlefyd Alzheimer; dementia cymysg yw'r enw ar hyn.

Oedran yw'r ffactor risg fwyaf o ran dementia fasgwlaidd. Mae'r rhan fwyaf o bobl gyda'r cyflwr hwn dros 65 oed.

Mae dementia fasgwlaidd yn digwydd pan ddifrodir llestri gwaed yn yr ymennydd. Mae hyn yn lleihau llif y gwaed i gelloedd yr ymennydd, sy'n effeithio ar y ffordd maent yn gweithio.

Weithiau gall y difrod hwn i lestri gwaed achosi problemau i'r cof a'r meddwl nad ydynt yn ddigon difrifol i gael eu hystyried yn ddementia. Gall hyn gael ei alw yn nam gwybyddol fasgwlaidd.

Dyma'r mathau mwyaf cyffredin o ddementia fasgwlaidd:

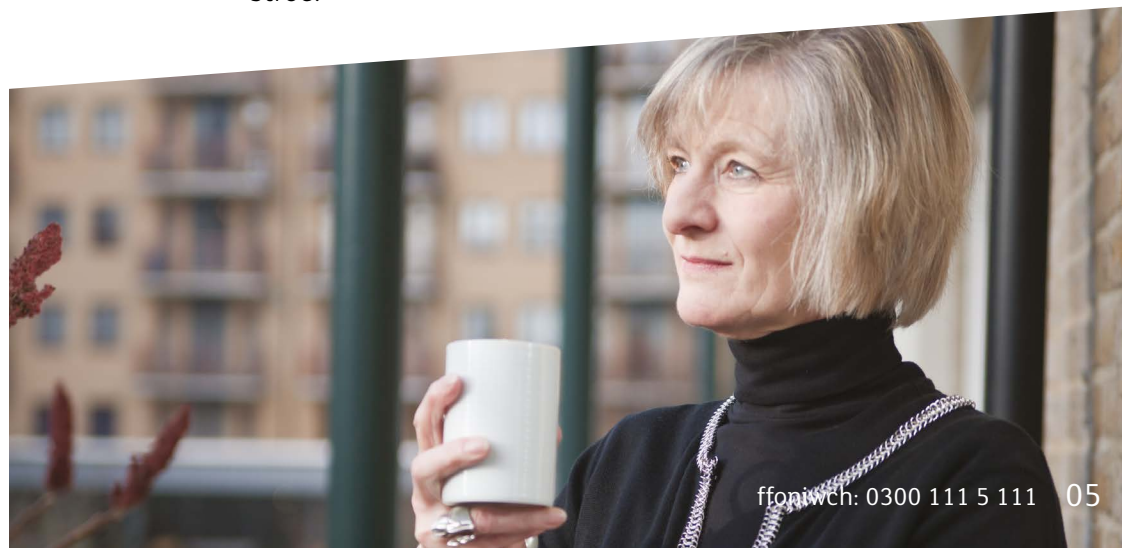
Dementia cysylltiedig â strôc

Mae strôc yn digwydd pan fo cyflenwad y gwaed i ran o'r ymennydd yn cael ei dorri'n sydyn. Gall hyn achosi problemau gyda symud, cydgordio, lleferydd neu olwg, yn dibynnu ar ba ran o'r ymennydd yr effeithiwyd arni.

Os oes gan rywun broblemau gyda chof a meddwl ar ôl strôc, fe all gael diagnosis o ddementia wedi strôc. Os bydd y problemau yn datblygu wedi sawl strôc neu nifer o rai bychain (pyliau ischaemig byrhoedlog, neu TIA), gellir ei ddisgrifio fel gorddryswch amlgnawdnychol.

Dementia fasgwlaidd isgortigol

Mae hyn yn cael ei achosi gan newidiadau i'r llestri gwaed bychain iawn yn yr ymennydd, a elwir yn aml yn glefyd y llestri bychain. Nid yw'r unigolyn fel rheol yn sylwi ar y newidiadau hyn, ond gallant beri i gof a meddwl waethygu dros amser, yn wahanol i'r newid sydyn a all ddigwydd wedi strôc.



Symptomau

Gall dementia fasgwlaidd fod â symptomau tebyg i rai clefyd Alzheimer a mathau eraill o ddementia. Gall y rhain gynnwys colli cof, colli cyswllt â'r amgylchedd, lleoliad neu amser a phroblemau cyfathrebu.



Fe all symptomau mwy penodol ymddangos hefyd a bydd y rhain yn amrywio yn dibynnu ar y rhan o'r ymennydd yr effeithir arni.

Gall y symptomau hyn gynnwys:



Meddwl yn arafach

Cymryd mwy o amser i brosesu gwybodaeth a llunio meddyliau a brawddegau.



Problemau symud

Anhawster cerdded neu newidiadau yn y modd mae rhywun yn cerdded.



Newidiadau personoliaeth

Gall pobl fynd yn isel eu hysbryd, yn fwy emosiynol neu golli diddordeb yn yr hyn sydd o'u cwmpas.



Sefydlogwrydd

Ansadrwydd a chwmpo.

Gall rhai o symptomau dementia fasgwlaidd hefyd gael eu hachosi gan gyflyrau eraill. Gall eich meddyg gynnal profion i weld beth sy'n achosi eich symptomau.

Gwaethygu y mae symptomau dementia fasgwlaidd dros amser. Gall hyn gymryd blynyddoedd lawer, ond mae cyflymder y cynnydd yn gallu amrywio dros amser ac o un unigolyn i'r llall. Efallai y bydd newid sydyn wedi digwyddiad fel strôc.

Yn y cyfnodau diweddar, mae'r cyflwr yn effeithio ar fwy o agweddau ar fywyd bob dydd. Efallai y bydd ar bobl angen help gyda gweithgareddau fel bwyta, gwisgo a defnyddio'r toiled.

Diagnosis

Mae'n bwysig cael y diagnosis cywir er mwyn rhoi'r driniaeth a'r help iawn. Os ydych yn poeni am eich iechyd neu iechyd rhywun arall, dylech siarad â'ch meddyg teulu.



Os yw eich meddyg teulu yn amau dementia, efallai y cewch eich cyfeirio at glinig cof neu glinig arbenigol arall.



Cewch eich holi am eich symptomau a'ch hanes meddygol ac efallai y cewch archwiliad corfforol a phroffion ar y cof a'r meddwl.



Efallai y cewch hefyd eich anfon am broffion megis sganiau ar yr ymennydd a phroffion gwaed.

Gyda'i gilydd bydd y profion hyn yn helpu'r meddyg yn y clinig i adnabod y problemau ynghylch y gof a'r meddwl, a'r achos tebygol.

Gall sganiau ar yr ymennydd megis MRI (delweddu cyseinedd magnetig) neu CT (tomograffeg cyfrifiadurol) helpu i roi diagnosis o ddementia fasgwlaidd. Mae hyn oherwydd eu bod yn caniatáu i feddygon edrych am newidiadau mewn pibelli gwaed sydd yn gyffredin yn y math hwn o ddementia. Mae sganiau ar yr ymennydd hefyd yn helpu meddygon i weld nad oes yno gyflyrau eraill a allai achosi symptomau tebyg.



Triniaethau

Does dim triniaethau penodol ar hyn o bryd ar gyfer dementia fasgwlaidd. Fodd bynnag, fe all meddyg ragnodi meddyginiaethau i drin cyflyrau gwaelodol eraill a all ddifrodi'r llestri gwaed.

Mae'r rhain yn cynnwys diabetes, strôc, pwysedd gwaed uchel, colesterol uchel a phroblemau'r galon. Bydd meddyg hefyd yn rhoi cyngor ar fabwysiadu dull iach o fyw. Gallai hyn gynnwys rhoi'r gorau i smygu, mwy o ymarfer, cynnal pwysau normal a bwyta ac yfed yn iach.

Gall pobl â dementia fasgwlaidd elwa o therapi gwybyddol. Bwriad y gweithgareddau hyn yw hybu sgiliau meddwl ac ymgysylltu â phobl. Maent yn aml mewn grwpiau ac yn cynnwys gemau gyda phwyslais ar fwynhad.

I bobl â dementia fasgwlaidd a chlefyd Alzheimer (dementia cymysg), mae rhai cyffuriau a all helpu gyda'r symptomau. Gallwch drafod eich dewisiadau o ran triniaeth gyda'ch meddyg.

I helpu i liniaru symptomau gorbryder difrifol, cynnwrf ac ymddygiad ymosodol, gall meddyg yn gyntaf asesu iechyd ac amgylchedd rhywun. Gallai hyn helpu i ganfod unrhyw bethau sy'n achosi neu'n arwain at gynnwrf neu ymddygiad ymosodol. Gall triniaethau heb gyffuriau megis aromatherapi neu therapi cerdd hefyd gael eu hystyried. Gall hyn ddibynnu ar ddewis yr unigolyn yn ogystal ag argaeledd triniaethau.

Os caiff rhywun broblemau difrifol a gofidus sy'n achosi trallod, gyda chynnwrf ac agweddau ymosodol na ellir eu rheoli trwy beidio â defnyddio cyffuriau neu â meddyginiaethau ysgafnach, yna gellir ystyried cyffuriau gwrthseicotig. Fodd bynnag, fe all y rhain achosi sgil-ffeithiau difrifol, ac nid ydynt yn addas i bawb. Dylid cadw llygad fanwl arnynt. Bydd eich meddyg yn ystyried beth sy'n briodol.

Am wybodaeth fanwl am yr holl driniaethau sydd ar gael, holwch am ein llyfryn '**Treatments for dementia**'.



Ffactorau risg

Mae cael strôc yn ffactor risg bwysig o ran datblygu dementia fasgwlaidd.

Mae un o bob pedwar neu bump o bobl sy'n cael strôc yn mynd ymlaen i ddatblygu dementia. Tybir mai dementia fasgwlaidd yw'r rhan fwyaf o'r achosion hyn.

Gall ffactorau eraill hefyd gynyddu risg rhywun o ddementia fasgwlaidd, gan y gallant wneud difrod i lestri gwaed yn yr ymennydd. Ymysg y ffactorau hyn mae smygu, pwysedd gwaed uchel (a elwir hefyd yn orbwysedd), colesterol uchel, diabetes math 2, gordewdra a phroblemau'r galon.

Er bod sail genetig sydd i rai o'r ffactorau risg hyn, gallai rheoli pwysedd gwaed uchel a cholesterol uchel helpu i ostwng y risg o ddementia fasgwlaidd. Mae peth ymchwil yn awgrymu y gallai ymarfer rheolaidd a bwyta'n iach, yn enwedig tua'r canol oed a thu hwnt, helpu i leihau'r risg.

Mewn achosion prin iawn, gall anhwylder genetig etifeddol achosi dementia fasgwlaidd. CADASIL (arteriopathi trechol awtosomaidd yr ymennydd gyda chnawdnychiadau isgortigol a lewcoencephalopathi). Yn aml mae gan bobl â'r anhwylder hwn hanes teuluol o broblemau fasgwlaidd megis strôc.

Os ydych yn pryderu am ffurfiau etifeddol prin o ddementia fasgwlaidd, dylech drafod hyn gyda'ch meddyg a all eich cyfeirio at glinig arbenigol.

I gadw'ch calon yn iach, ac i helpu i ostwng eich risg o ddementia fasgwlaidd:



peidiwch â smygu



cadwch yn heini a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd



cadwch ar bwysau iach



bwytwch ddeiet iach a chytbwys



yfwch alcohol o fewn canllawiau'r Prif Swyddog Meddygol yn unig



cadwch golesterol a phwysedd gwaed dan reolaeth.

Mae'n debyg fod cynnal ffordd iach o fyw yn eich pedwardegau a'ch pumdegau yn arbennig o bwysig i'ch helpu i leihau eich risg o ddementia. Mae hyn yn cynnwys nid yn unig parhau yn fywiog yn gorfforol ond bod yn feddyliol a chymdeithasol fywiog hefyd.

Cefnogaeth

Mae amrywiaeth o fudiadau cefnogi yn cynnig cefnogaeth ymarferol ac emosiynol i bobl â dementia a'r sawl sy'n helpu i ofalu amdanynt.

Maent yn cynnwys y canlynol:

Darperir **Admiral Nurse Dementia Helpline** gan Dementia UK. Mae staff y Llinell Gymorth yn nyrsys dementia hyfforddedig a all roi cyngor ymarferol, cefnogaeth a syniadau i bobl â dementia a'u teuluoedd. Ffoniwch **0800 888 6678** neu e-bostiwch **helpline@dementiauk.org**

Alzheimer's Society sydd yn rhoi gwybodaeth, help a grwpiau cymorth lleol. Ffoniwch **0300 222 1122** neu e-bostiwch **enquiries@alzheimers.org.uk**

Llinell Gymorth Dementia Cymru – ffoniwch **0808 808 2235** neu ewch i **www.callhelpline.org.uk/dementia-helpline.asp**

Am ragor o fanylion am y sefydliadau hyn a rhai eraill, gofynnwch am ein llyfryn '**Support for people affected by dementia: organisations that can help**' neu ewch at ein gwefan **www.alzheimersresearchuk.org**

Gallwch gael gair hefyd gyda'ch meddyg neu nyrs eich practis am gyngor.

Ymchwil

Mae Alzheimer's Research UK wedi talu am werth mwy na

£17.9 miliwn

o ymchwil arloesol i helpu i ni ddeall dementia fasgwlaidd yn well.



Mae ymchwil yn edrych ar sut y difrodir pibelli gwaed yn yr ymennydd a sut y mae'r difrod hwn yn achosi'r symptomau a welir mewn dementia fasgwlaidd. Mae ein gwyddonwyr hefyd yn gweithio i ddatblygu ffyrdd newydd ac arloesol o atal a thrin dementia fasgwlaidd.

Gyda chefnogaeth ein gwyddonwyr a'n cefnogwyr ymroddedig, rydym yn herio'r ffordd mae pobl yn meddwl am ddementia, ac yn buddsoddi mewn ymchwil i wneud darganfyddiadau yn bosib.



I gael mwy o wybodaeth

Os oes gennych gwestiynau ynglŷn ag ymchwil i ddementia neu os ydych eisiau cael mwy o wybodaeth ynglŷn â sut i fod yn rhan o'r ymchwil, cysylltwch â'n **Dementia Research Infoline** ar **0300 111 5 111** neu e-bostiwch **infoline@alzheimersresearchuk.org**

Mae'r Infoline yn agored rhwng 9.00-5.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener. Mae cost galwadau ar yr un gyfradd â galwadau cenedlaethol i rifau 01 neu 02 a dylid eu cynnwys mewn unrhyw becynnau gofal am ddim.

Freepost RTYR-ZUUZ-AULL
Partridges
3 Eagle Avenue
Magnetic Park
Desborough
NN14 2WD



Anfonwch fwy o wybodaeth ataf

I gael wybodaeth am ddim, llenwch y slip hon a'i rhoi mewn blwch post. Neu ffoniwch ni ar **0300 111 5555**.

Hoffwn dderbyn

All about dementia (Saesneg; SCIHIAAD)

Treatments for dementia (Saesneg; SCIHITMT)

Support for people affected by dementia:
organisations that can help (Saesneg; SCIHICARE)

'Think' cylchlythyr (Saesneg; SMTTHINK)

Enw _____

Cyfeiriad _____

E-bost _____

Fe hoffem i chi fod y cyntaf i wybod am yr ymchwil ddiweddaraf a sut mae eich cefnogaeth yn gwneud gwahaniaeth, yn ogystal â ffyrdd i chi ddod yn rhan o'n gwaith sy'n newid bywydau, a helpu i'w gyllido. Byddwn ni'n cadw eich gwybodaeth yn ddiogel ac ni fyddwn ni fyth yn ei gwerthu na'i ffeirio gyda neb.

Cofiwch roi gwybod i ni sut y gallwn ni gysylltu â chi (ticiwch isod):

Post E-bost Teleffon Neges destun

Gallwch newid y ffordd yr ydym yn siarad â chi ar unrhyw adeg, trwy alw **0300 111 5555** neu e-bostio enquiries@alzheimersresearchuk.org

Mae modd gweld ein Hysbysiad Preifatrwydd ar www.alzheimersresearchuk.org/privacy-policy ac y mae'n esbonio sut y byddwn ni'n defnyddio ac yn storio eich gwybodaeth.

Ni yw'r brif elusen yn y DU sy'n ymchwilio i dementia ac yr ydym wedi ymrwymo i wneud darganfyddiadau a fydd yn newid bywydau o ran diagnosis, atal, triniaeth a gwella.

Rydym yn croesawu eich sylwadau i'n helpu i ddarparu'r wybodaeth orau i chi. Gallwch ddweud eich barn am y llyfryn hwn drwy gysylltu â ni. Mae'r manylion cysylltu isod.



Contact us

Alzheimer's Research UK
3 Riverside, Granta Park, Cambridge CB21 6AD



Supporter care

T: 0300 111 5555
E: enquiries@alzheimersresearchuk.org



Dementia Research Infoline

T: 0300 111 5 111
E: infoline@alzheimersresearchuk.org

www.alzheimersresearchuk.org



**Alzheimer's
Research
UK**

Make breakthroughs possible

Registered charity number 1077089 and SC042474