

Beth yw dementia?

Mae ein hymennydd yn rheoli bron popeth rydym yn ei feddwl, yn ei deimlo, yn ei ddweud ac yn ei wneud. Mae hefyd yn storio ein hatgofion inni.

Mae rhai afiechydon 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.

Pam mae'n digwydd?

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

Mae'r afiechydon hyn yn glefydau sy'n effeithiau 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.



Clefyd Alzheimer neu ddementia fasgwlaidd



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

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 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 mannau 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 golli 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?

Ysgrifennwyd y daflen ym mis Tachwedd 2018

I'w hadolygu ym mis Tachwedd 2020

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

Rhifau elusennau
1077089 a SC042474

Dementia Research Infoline
0300 111 5 111

Oes gennych chi gwestiynau am ymchwil dementia a chymryd 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 fwy tebygol o gael dementia, ond gall effeithio ar bobl iau na hynny hefyd.

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.

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:



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.



Peidio ag ysmegu.



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



Cadw eich pwysau ar lefel iach.



Symud o gwmpas ddigon a cheisio peidio treulio cyfnodau hir yn eistedd.



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



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

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



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 222 1122

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

0808 808 3000

Ble i gael help

Os ydych yn meddwl bod gan rywun rydych yn ei adnabod ddementia, gofynnwch iddynt fynd 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.

A oes triniaeth i iacháu pobl sydd â dementia?

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 wrthynt am hyn.

Yn anffodus, nid oes meddyginiaethau sy'n gallu rhoi diwedd ar y clefyd, felly bydd pobl yn parhau i waethygu dros amser.

