

Beth yw dementia fasgwlaidd?



**Alzheimer's
Research
UK**

**The Power
to Defeat
Dementia**



Mae gwybodaeth yn y llyfryn hwn ar gyfer unrhyw un sydd am wybod mwy am dmentia 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 cymryd lle 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 Ionawr 2018 ac fe'i hadolygir ym mis Ionawr 2020. 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 colli'r cof, dryswch a newid tymer, ac y maent yn ddigon difrifol i effeithio ar fywyd beunyddiol.

Nid clefyd ynndo'i hun yw dementia, ond fe'i hachosir gan wahanol glefydau, ac Alzheimer yw'r mwyaf cyffredin. Dementia fasgwlaidd yw'r ffurf fwyaf cyffredin ar ddementia, sy'n achosi hyd at 20 o bob 100 achos.

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.

Mae gan rai pobl ddementia fasgwlaidd a chlefyd Alzheimer; dementia cymysg yw'r enw ar hyn.



Dyma'r mathau mwyaf cyffredin o ddementia:

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 (pyllau ischaemig byrhoedlog, neu TIA), gellir ei ddisgrifio fel gorddryswch amlgnawdnychol. Weithiau, mae'r strôciau bychain hyn yn rhy fach i rywun sylwi arnynt.

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 gall y rhain 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.



Newidiadau personoliaeth

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



Problemau symud

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



Sefydlogwrydd

Ansadrwydd a chwympo.



Problemau'r bledren

Awydd i wneud dŵr yn aml neu symptomau eraill y bledren. Gall hyn fod yn gyffredin wrth heneiddio, ond gall fod yn nodwedd o ddementia fasgwlaidd o'i weld gyda symptomau eraill.

Gwaethygu y mae symptomau dementia fasgwlaidd dros amser. Yn y cyfnodau diweddar, mae'r cyflwr yn effeithio ar fwy o agweddau ar fywyd bob dydd a bydd ar bobl angen help gyda bwyta, gwisgo a defnyddio'r toiled.

Mae dementia fasgwlaidd fel arfer yn datblygu dros flynyddoedd lawer. Fodd bynnag, gall cyflymder y cynnydd amrywio dros amser ac o un unigolyn i'r llall. Efallai y bydd newid sydyn wedi digwyddiad fel strôc.

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 i ganfod achos tebygol y problemau cof a meddwl.

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. Gall meddyg hefyd gynghori mabwysiadu dull iachach o fyw. Gallai hyn gynnwys rhoi'r gorau i smygu, mwy o ymarfer, cynnal pwysau normal a bwyta ac yfed yn iach.

Mae modd rheoli rhai o symptomau dementia fasgwlaidd trwy ffisiotherapi, therapi galwedigaethol neu therapi lleferydd.

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

I helpu i liniaru symptomau pryder difrifol, cynnwrf ac ymddygiad ymosodol, gall meddyg yn gyntaf asesu iechyd ac amgylchedd yr unigolyn. 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

Gall nifer o ffactorau risg gynyddu'r tebygolrwydd o wneud difrod i bibelli gwaed yn yr ymennydd.

Ymysg y rhain mae ysmegu, pwysedd gwaed uchel (a elwir hefyd yn orbwysedd), colesterol uchel, diabetes math 2, gordewdra a phroblemau'r galon. Oherwydd hyn, gall yr holl ffactorau hyn gynyddu risg rhywun o gael dementia fasgwlaidd.

Er bod sail genetig sydd i rai o'r ffactorau risg hyn, gallai rheoli pwysedd gwaed uchel a colesterol 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 feddylol 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:

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 '**Caring for someone with 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

£14.7 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.

Yn ein barn ni, yr unig ffordd o drechu dementia yw trwy ymchwil. Diolch i haelioni ein cefnogwyr, byddwn ni'n parhau i dalu am astudiaethau arloesol i ddementia fasgwlaidd.



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.

ffoniwch: 0300 111 5 111 15

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



Anfonwch fwy o wybodaeth ataf

I gael gwybodaeth am ddim, llenwch y slip papur hwn. Gallwch ei roi mewn blwch post neu mewn amlen wedi ei labelu â'r cyfeiriad rhadbost trosodd. Neu ffoniwch ni ar **0300 111 5555**.

Hoffwn dderbyn

All about dementia (Saesneg; SCIHIAAD)

Treatments for dementia (Saesneg; SCIHITMT)

Caring for someone with 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.

V18

Ni yw prif elusen ymchwil y DU sy'n ceisio trechu dementia.

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.



Cysylltu â ni

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



Gofal i gefnogwyr

Ffôn: 0300 111 5555
E-bost: enquiries@alzheimersresearchuk.org



Dementia Research Infoline

Ffôn: 0300 111 5 111
E-bost: infoline@alzheimersresearchuk.org

www.alzheimersresearchuk.org



Argraffwyd y llyfryn hwn gyda chefnogaeth gan The Perfume Shop na wnaeth unrhyw gyfraniad i'r cynnwys.



Alzheimer's
Research
UK

The Power
to Defeat
Dementia

Registered charity number 1077089 and SC042474

VAD-0118-0120

