



Caroline, 55  
Hoff iawn o gerdded  
a theithio  
Cyn ymgynghorydd  
TG  
Hoffi canu a capella  
Ffan o Radio 4  
Garddwraig  
Yn byw gyda  
dementia

Wythnos Ymwybyddiaeth Cofiwch Dementia™  
Mai 20fed–26ain 2012

Wythnos Ymwybyddiaeth Cofiwch Dementia™ 2012



Arwain yr ymgyrch  
yn erbyn demensia

Cymdeithas  
**Alzheimer's**

# Pethau y dylech eu gwybod am dementia

Nid yw dementia yn rhan naturiol o fynd yn hŷn. Afiechydon ar yr ymennydd sy'n ei achosi – a'r mwyaf cyffredin o'r rhain yw Alzheimer.

Nid dim ond colli eich cof yw dementia; gall effeithio ar y meddwl, cyfathrebu a gwneud tasgau pob dydd. Ond gyda'r gefnogaeth a'r wybodaeth iawn, mae'n bosibl i rywun â dementia fwynhau bywyd llawn.

Cofiwch fod gan rywun sydd â dementia freuddwydion, cas bethau a phethau y maen nhw'n teimlo'n gryf yn eu cylch.

**Cewch wybod mwy am dementia yn [alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)**

**Llinell Gymorth Dementia Cymdeithas Alzheimer**

**Cymru a Lloegr: 0845 3000 336 | Gogledd Iwerddon: 028 9066 4100**