

5

things you
should know
about dementia

Leading the fight
against dementia

Alzheimer's
Society

1

**Dementia is
not a natural
part of ageing**

When someone voices fears about becoming forgetful or confused, people often reassure them that this is a normal part of ageing. But are they right?

It is true that dementia is more common among over-65s, and some of us do become more forgetful as we get older, or during times of stress or illness. But dementia is a different sort of forgetfulness. Many of us may momentarily forget a friend's name. But if you have dementia, you may forget that you have ever met them before. Your memory loss will be more noticeable, and may be accompanied by mood changes and confusion.

Forgetfulness and confusion are not always signs of dementia, but it is very important to ask the doctor to check them out. Drugs are available that can help people with certain forms of dementia. Other medication can help with symptoms that often accompany dementia, like anxiety or insomnia. So if you aren't diagnosed, you could be missing out. And if you don't have dementia, your forgetfulness may indicate another condition – such as depression – that needs to be treated.

**To find out more about dementia, go to
alzheimers.org.uk**

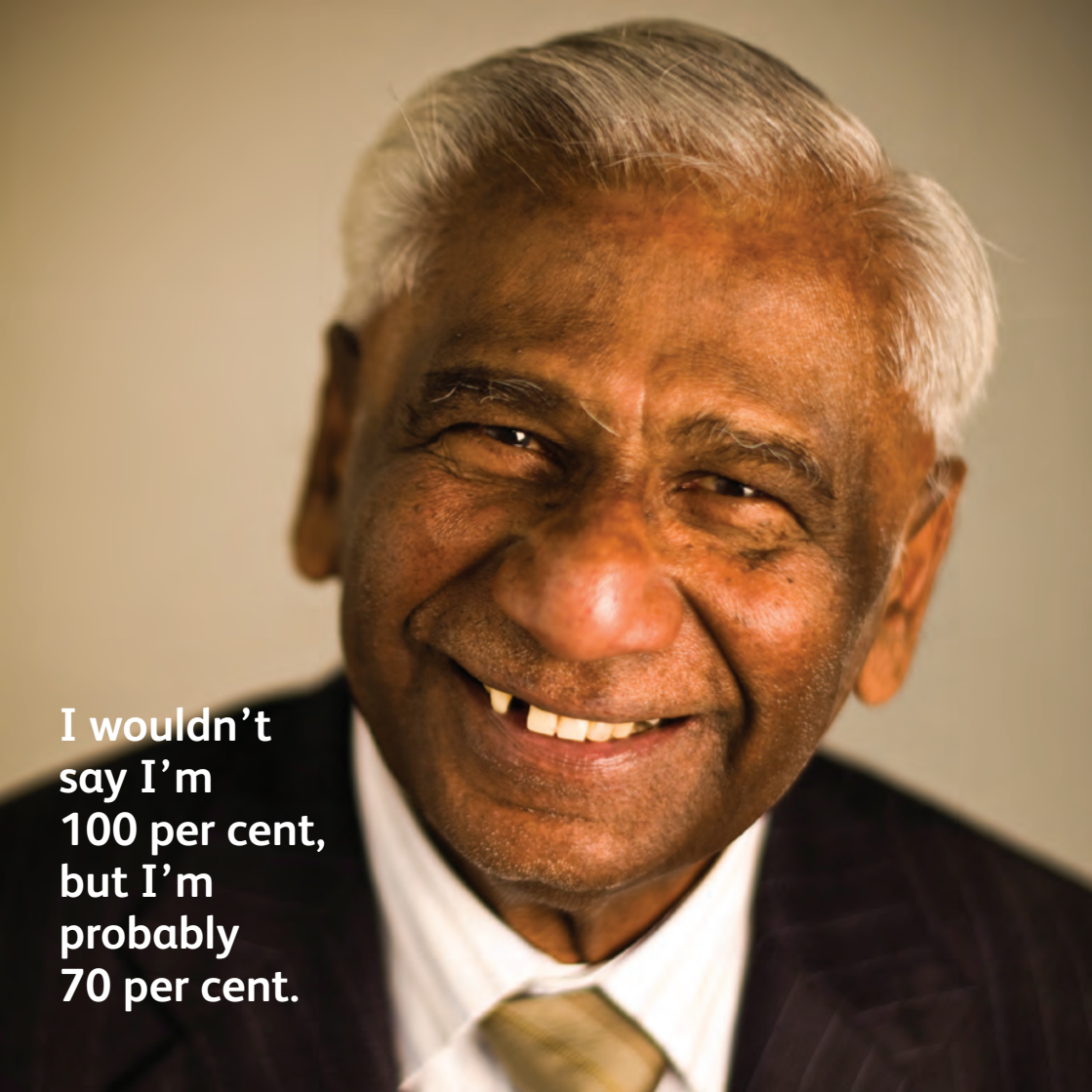
Poopal

After I came to the UK, my brain was not working properly. I used to go walking and not come back, and when my wife asked me to go shopping, instead of buying eggs I would buy tea. I was very worried. The doctors examined me and gave me medicine. Since then it's been much better. I still forget things – I wouldn't say I'm 100 per cent – but I'm probably 70 per cent.

I like reading, and we often go for three mile walks in the park. Sometimes we visit the neighbours or we go to the temple, or shopping with the children. I used to grow a lot of vegetables in the garden – aubergine, cabbages and sweet potato – which we cooked in curry with rice.

Our family is very close. We live with our son's family, and I am never alone – there are always people around us. They understand that I have memory problems, but they don't worry about these things. Our grandchildren are wonderful. In the early days, I used to carry them to kindergarten. Now they are growing up.

I am happy. I have had a really good life. My philosophy is to be happy with the family – the future is good for us.



I wouldn't
say I'm
100 per cent,
but I'm
probably
70 per cent.

2

Dementia is
caused by diseases
of the brain

Dementia is the name for a collection of symptoms that include memory loss, mood changes and problems with communication and reasoning. These symptoms are brought about by a number of diseases that cause changes in the brain.

The most common of these is Alzheimer's disease. Alzheimer's changes the chemistry and structure of the brain, causing the brain cells to die off. The first sign is usually short-term memory loss. Other types of dementia include vascular dementia, dementia with Lewy bodies and Pick's disease.

Each of these diseases affects the brain in slightly different ways. For example, Alzheimer's disease tends to progress gradually at first, while vascular dementia tends to progress in a stepped way.

But a person's experience of dementia will depend on other things too – the people around them, their personal circumstances, and the environment they live in. Dementia progresses in a way that is unique to each individual.

**To find out more about dementia, go to
alzheimers.org.uk**

3

It's not just
about losing
your memory

People often think of dementia as a form of memory loss. And usually it does start by affecting people's short-term memory. But it's more than that: it can also affect the way people think, speak and do things.

Dementia makes it harder to do things because it makes it difficult to plan and learn new activities, and interferes with structured tasks like writing. Dementia can also make it harder to communicate. For example, the person might have trouble remembering the right word or recognising who someone is.

Dementia also affects people's mood and motivation levels. This may happen if the disease affects the part of your brain that controls emotions. But even where this does not happen, people with dementia can feel sad, frightened, frustrated or angry about what's happening to them.

Dementia can't be cured, but there is much that can be done to help. Every year we understand more about dementia, and develop new strategies that can help to boost someone's confidence and maintain their independence for as long as possible.

**To find out more about dementia, go to
[alzheimers.org.uk](https://www.alzheimers.org.uk)**

Clarice


Dementia – that’s what they told me I have. I’m very forgetful, and I don’t sleep much. At first, I just put it down to working too hard or something. I get so frustrated. You go somewhere and you can’t even remember what you want to buy. You just stand there in space, looking, wondering, ‘Is this the right place?’

I have to write things down. Sometimes, even if I write them down I don’t remember them. But I tell my family where I’m going and things, so somebody will ring me up and tell me what is happening. And my friend gave me a board to stick everything on.

I go to a dementia café once a week. I think there is a stigma around dementia. I think people look down on you and say, ‘That’s a mad woman,’ or something. At the café it doesn’t matter who you are – everybody’s on the same level. The social side is very good and the staff are fantastic.

I love singing – it lifts you. And if I feel down, I pray and talk to God. I ask him, ‘Why? Why am I like this?’ And then a scripture will come into my head or something, maybe one of the psalms. It is very, very comforting.

**To hear more of Clarice’s story, go to
alzheimers.org.uk/remembertheperson**



If I feel
down, I pray
and talk to
God... It is
very, very
comforting.

4

It's possible
to live well
with dementia

Most of us have some image in our mind of what life with dementia looks like. That image is often very bleak. So it can be surprising to learn that many people with dementia continue to drive, socialise and hold down satisfying jobs. Even as dementia progresses, many people lead active, healthy lives, continue their hobbies, and enjoy loving friendships and relationships.

Someone with dementia will probably have difficulty remembering things and organising themselves. They may forget an appointment or tell you the same joke twice. But this may not stop them from doing the things that matter most to them.

Medication may help people with some kinds of dementia. This is why it's important to go to the doctor as soon as you suspect there may be a problem. It's a difficult step to take, but a diagnosis can open up many opportunities to help overcome problems and find better ways of coping.

Of course, dementia does make it harder to do certain things. But with the right support and know-how, it is possible for someone with dementia to get the very best out of life.

**To find out more about dementia, go to
alzheimers.org.uk**

Caroline


Most mornings I have breakfast with my partner, Tony, then he goes off to work and I decide what to do with my day. I do miss work, but when I started my last job I just couldn't manage it. I went to see the GP and was diagnosed with Alzheimer's.

Twice a week I go walking and I'm in an a cappella choir. I'm still driving, so I'm not housebound by any means. I make sure I keep using my brain. I read three or four chapters a day. I try not to watch daytime television, but I do like Radio 4. And if it's a miserable rainy day I'll always put on Sex and the City to make me laugh.

We have systems so I don't forget something. We have a whiteboard with reminders. When we've done a task, we stick a little spot next to it. Tony will often phone and remind me to do things. I'm functioning very well, but everything is controlled. If I was suddenly thrown into Trafalgar Square, I wouldn't know what to do.

I'm certainly not in denial – I'd rather I didn't have it. But I don't dwell on it. To be able to drive, sing, use a computer quite happily – it's not the end of the world. That's been the most surprising thing about dementia. I'm still carrying on the way I always was. I'm just leading my life.

**To hear more of Caroline's story, go to
alzheimers.org.uk/remembertheperson**



To be able
to drive, sing,
use a computer
quite happily –
it's not the end
of the world.

5

There's more
to a person than
the dementia

A talented gospel singer, a loving family man, a keen walker and self-confessed Radio 4 addict... Clarice, Poopal and Caroline, who we meet in these pages, are living proof that people with dementia can live rich, varied lives.

Clarice is a warm, outgoing woman who teases her daughters affectionately as they describe how they adapt family life to support Clarice's dementia day by day. Poopal is a quietly spoken, dignified man who is surrounded by a loving family. He takes great pride in their successes in their journey from Sri Lanka to London. Caroline is an engaging woman, with a wicked sense of humour, whose days are packed with social events. She enjoys close friendships and a strong, supportive relationship with her partner Tony.

Sometimes, dementia can overshadow the other aspects of the person – the bits that really matter. Poopal, Caroline and Clarice remind us of the person behind the dementia. They are three very different people, with just one thing in common: all three are living with dementia. But each is doing it in their own way, and on their own terms.

**To find out more about dementia, go to
alzheimers.org.uk**

About us

Poopal, 76

Poopal is a retired construction worker and dedicated family man. Born in Sri Lanka, Poopal followed in the footsteps of his father and grandfather, working in the government public works department. Poopal saved up to send both his sons to study in England, where they settled. He and his wife joined them here after retirement, 14 years ago.



Poopal adapted quickly to life in England: 'Everyone welcomed us nicely,' he says. He became an active member of the local Tamil community and the Hindu temple, and was an involved grandfather, taking his grandchildren to nursery.

Today Poopal is still very active, and enjoys walking and playing badminton in the garden with his son. But above all he lives for his family, and dotes on his sons, his grandchildren and, most of all, his wife.

Clarice, 78

Retired nurse Clarice grew up in Jamaica, in Saint Ann. 'It was lovely,' she says. 'It's got everything – the sea, the rivers, the falls, the fruits'. She excelled at maths, and as a tomboy spent her days playing cricket and climbing trees.



Clarice initially found it hard to adjust to the smog of 1950s London, but after her nursing training she never looked back. As well as raising

six children and working as a nurse in the prison service, Clarice sang at her local church, where she also ran the Sunday school and senior citizens' club.

Today, aged 78, Clarice lives in south London close to her family. Clarice is in her element when her children and grandchildren come to visit her. When the dementia gets her down, Clarice turns to prayer and apple turnovers with fresh cream.

Caroline, 55

Caroline is an active member of her local community who leads a busy social life. Living near Skipton with her partner Tony, she joins organised walks with the University of the Third Age twice a week, sings in a choir, and is an ardent fan of Radio 4.



An oboe player, Caroline studied music and worked in production at BBC World Service and at a record label before retraining in IT. She first noticed signs of dementia when she took a new administrative job – what she had hoped would be ‘an easy job’ – and found that she could not cope with the duties. She went to the doctor and was diagnosed with Alzheimer’s disease at the age of 52.

Caroline is adamant that dementia need not affect your quality of life. ‘I don’t dwell on it,’ she says, ‘I just lead a normal life, really.’

About Alzheimer's Society

Alzheimer's Society is the UK's leading support and research charity for people with dementia, their families and carers. We provide information and support to people with any form of dementia and their carers through our publications, National Dementia Helpline, website, and more than 2,000 local services. We campaign for better quality of life for people with dementia and greater understanding of dementia. We also fund an innovative programme of medical and social research into the cause, cure and prevention of dementia and the care people receive.

For more information about how to get involved, visit our website at **alzheimers.org.uk/getinvolved**

Find us on Facebook at **alzheimers.org.uk/facebook**

Follow us on Twitter at **[@alzheimerssoc](https://twitter.com/alzheimerssoc)**

Dementia Awareness Week™ 2012



Leading the fight
against dementia

**Alzheimer's
Society**

5

peth y dylech wybod am ddemensia

Arwain yr ymgyrch
yn erbyn demensia

Cymdeithas
Alzheimer's

1

Nid yw demensia
yn rhan naturiol
o heneiddio

Pan fydd rhywun yn mynegi ofnau am fod yn anghofus neu'n ddryslyd, mae pobl yn aml iawn yn eu cysuro trwy ddweud ei fod yn rhan naturiol o heneiddio. Ond a ydyn nhw'n gywir?

Mae'n wir fod demensia yn fwy cyffredin mewn pobl 65 oed a hŷn ac mae rhai ohonon ni'n mynd yn fwy anghofus wrth i ni heneiddio, neu yn ystod cyfnodau o straen neu salwch. Ond mae demensia yn fath gwahanol o anghofio. Mae llawer iawn ohonon ni yn anghofio enw ffrind o dro i dro. Ond os oes gennych chi ddemensia, efallai y byddwch yn anghofio eich bod wedi eu cyfarfod erioed. Bydd eich colli cof yn fwy amlwg, ac efallai y bydd yna newidiadau eraill fel newid sydyn mewn hwyliau a dryswch.

Nid yw bod yn anghofus ac yn ddryslyd bob amser yn arwyddion o ddemensia, ond mae'n bwysig iawn gofyn i'r meddyg eich archwilio. Mae cyffuriau ar gael i helpu rhai pobl sydd â mathau penodol o ddemensia. Gall meddyginiaeth arall helpu symptomau sy'n aml yn dod gyda demensia, fel gorbryder neu insomnia. Felly os nad ydych yn cael diagnosis, fe allech chi fod yn dioddef heb fod angen. Ac os nad oes gennych chi ddemensia, fe allai eich anghofrwydd fod yn arwydd o gyflwr arall – fel iselder – sydd angen ei drin.

**I gael gwybod mwy am ddemensia, ewch i
alzheimers.org.uk**

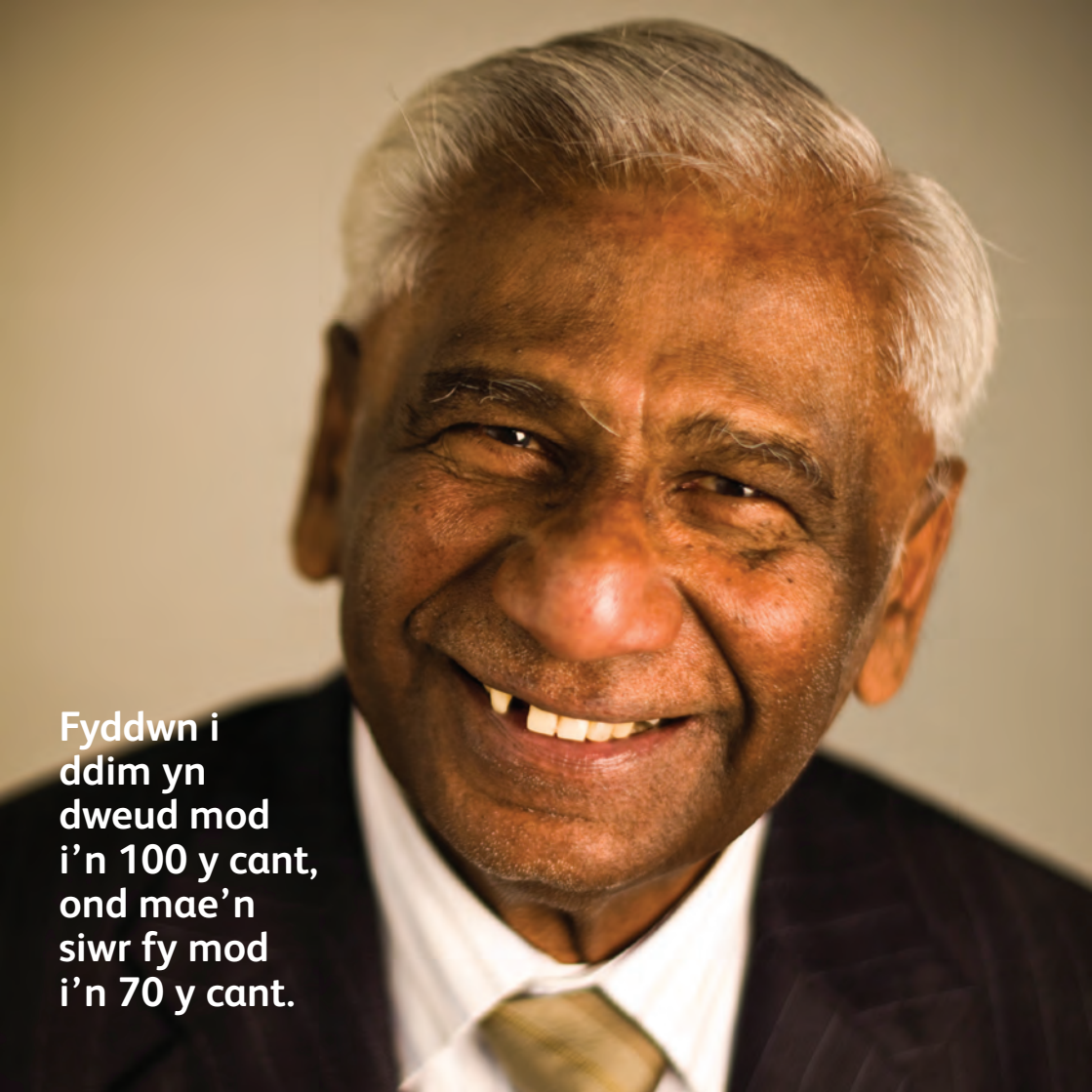
Poopal

Ar ôl i mi ddod i'r DU, nid oedd fy ymennydd yn gweithio'n iawn. Roeddwn i'n arfer cerdded am dro a pheidio â dod yn ôl, a phan fyddai fy ngwraig yn gofyn i mi fynd i siopa, yn hytrach na phrynu wyau, fe fyddwn i'n prynu te. Roeddwn yn bryderus iawn. Fe gefais archwiliad gan feddygon a chefais feddyginiaeth. Ers hynny, mae pethau wedi bod yn llawer gwell. Rwyf yn dal i anghofio pethau – fyddwn i ddim yn dweud fy mod i'n 100 y cant – ond mae'n siwr fy mod i'n 70 y cant.

Rwy'n hoffi darllen, ac rydyn ni'n aml yn mynd am dro tair milltir yn y parc. Weithiau rydyn ni'n mynd i weld cymdogion neu i'r deml, neu'n mynd i siopa gyda'r plant. Roeddwn yn arfer tyfu llawer o lysiau yn yr ardd – planhigyn wŷ, bresych a thatws melys – i'w coginio mewn cyri gyda reis.

Mae ein teulu yn agos iawn. Rydyn ni'n byw gyda theulu ein mab, a tydw i byth ar fy mhen fy hun – mae yna wastad bobl o'n cwmpas ni. Maen nhw'n deall bod gen i broblemau cof, ond tydyn nhw ddim yn poeni am y pethau hyn. Mae ein hwyron yn wych. Yn y dyddiau cynnar, roeddwn yn arfer mynd â nhw i'r ysgol feithrin. Yn awr maen nhw'n tyfu i fyny.

Rwyf yn hapus. Rwyf wedi cael bywyd da iawn. Fy athroniaeth yw bod yn hapus gyda'r teulu – mae'r dyfodol yn dda i ni.



Fyddwn i
ddim yn
dweud mod
i'n 100 y cant,
ond mae'n
siwr fy mod
i'n 70 y cant.

2

Mae demensia
yn cael ei achosi
gan afiechydon
yn yr ymennydd

Demensia yw'r enw ar gasgliad o symptomau sy'n cynnwys colli cof, newidiadau mewn hwyliau a phroblemau gyda chyfathrebu a rhesymu. Mae'r symptomau hyn yn dod yn sgil nifer o afiechydon sy'n achosi newidiadau yn yr ymennydd.

Yr un mwyaf cyffredin o'r rhain yw clefyd Alzheimer. Mae'r clefyd Alzheimer yn newid cemeg a strwythur yr ymennydd, gan achosi i gelloedd yr ymennydd farw. Yr arwydd cyntaf fel arfer yw colli cof tymor byr. Mathau eraill o ddemensia yw demensia fasgwlaidd, demensia gyda chyrrff Lewy a chlefyd Pick's.

Mae pob un o'r afiechydon hyn yn effeithio ar yr ymennydd mewn ffyrdd mymryn yn wahanol. Er enghraifft, mae clefyd Alzheimer yn tueddu i ddatblygu'n araf yn gyntaf, tra bod demensia fasgwlaidd yn dod â dirywiad cyflym.

Ond bydd profiad unrhyw un o'r cyflwr demensia yn dibynnu ar bethau eraill hefyd, y bobl sydd o'u cwmpas, eu sefyllfaoedd personol, a'r amgylchedd maen nhw'n byw ynddo. Mae demensia yn datblygu mewn ffordd unigryw i bob unigolyn.

**I gael gwybod mwy am ddemensia, ewch i
alzheimers.org.uk**

3

Nid dim ond
colli eich cof yw
demensia

Mae pobl yn aml yn meddwl mai math o golli cof yw demensia. Gan amlaf, mae'n cychwyn trwy effeithio ar gof tymor byr pobl. Ond mae'n fwy na hynny: gall hefyd effeithio ar y ffordd mae pobl yn meddwl, siarad a gwneud pethau.

Mae demensia yn ei gwneud hi'n anoddach gwneud pethau gan ei bod hi'n anodd cynllunio a dysgu gweithgareddau newydd, ac mae'n tarfu ar dasgau wedi'u strwythuro fel ysgrifennu. Gall demensia hefyd ei gwneud hi'n anoddach cyfathrebu. Er enghraifft, gallai rhywun gael trafferth wrth gofio'r gair cywir neu adnabod rhywun.

Mae demensia hefyd yn effeithio ar hwyliau pobl ac ar eu lefelau cymhelliant. Gall hyn ddigwydd os bydd yr afiechyd yn effeithio ar ran yr ymennydd sy'n rheoli emosiynau. Ond pan fo hynny'n digwydd, gall pobl â demensia deimlo'n drist, ofnus, rhwystredig neu flin am yr hyn sy'n digwydd iddyn nhw.

Ni ellir gwella dementia, ond mae yna lawer iawn y gellir ei wneud i helpu. Bob blwyddyn, rydyn ni'n deall mwy am ddemensia, ac yn datblygu strategaethau newydd a fydd yn gallu helpu cynyddu hyder rhywun a chynnal annibyniaeth cyn hired â phosibl.

I gael gwybod mwy am ddemensia, ewch i
alzheimers.org.uk


Clarice

Demensia – dyna beth ddywedon nhw sydd gen i. Rwyf yn anghofus iawn, a tydw i ddim yn cysgu rhyw lawer. Ar y dechrau, roeddwn yn meddwl mai gweithio'n rhy galed oeddwn i neu rywbeth. Rwyf yn mynd mor rhwystredig. Rydych yn mynd i rywle ac yn methu â chofio beth oeddech chi am ei brynu hyd yn oed. Rydych yn sefyll yn stond, yn edrych, gan feddwl 'Ai hwn yw'r lle cywir?'

Mae'n rhaid i mi 'sgrifennu pethau i lawr. Weithiau, hyd yn oed os byddaf wedi eu 'sgrifennu lawr tydw i ddim yn eu cofio. Ond rwyf yn dweud wrth fy nheulu lle rwyf yn mynd ac ati, felly fe fydd rhywun yn fy ffonio a dweud wrtha i beth sy'n digwydd. Ac fe roddodd fy ffrind hysbysfwrdd i mi er mwyn i mi ludo pethau arno.

Rwy'n mynd i gaffi demensia unwaith yr wythnos. Rwy'n meddwl bod yna stigma am ddemensia. Rwy'n meddwl fod pobl yn edrych i lawr arnoch chi ac yn dweud 'Mae hi'n ddynes wallgo', neu rywbeth, Yn y caffi, does dim ots pwy ydych chi – mae pawb yr un fath. Mae'r cymdeithasu yn dda iawn ac mae'r staff yn wych.

Rwyf wrth fy modd yn canu. Os wyf yn teimlo'n ddigalon, rwyf yn gweddïo ac yn siarad gyda Duw. Rwy'n gofyn iddo 'Pam? Pam ydw i fel hyn?' Ac yna fe fydd darn o'r ysgrythur yn dod i'r meddwl, efallai un o'r salmau. Mae'n rhoi llawer iawn o gysur.



Os wyf yn
teimlo'n ddigalon,
rwyf yn gweddïo
ac yn siarad gyda
Duw... Mae'n
rhoi llawer
iawn o gysur.

4

Mae'n bosibl
byw bywyd llawn
gyda demensia

Mae gan y rhan fwyaf ohonon ni ryw lun yn ein meddwl o sut beth yw bywyd gyda demensia. Mae'r darlun hwnnw yn aml yn ddu iawn. Felly, yr hyn sy'n synnu rhywun yw fod llawer o bobl â demensia yn parhau i yrru, cymdeithasu a chyflawni swyddi diddorol. Hyd yn oed wrth i dementia ddatblygu, mae llawer o bobl yn byw bywydau iach a llawn, yn parhau â'u diddordebau, ac yn mwynhau cyfeillgarwch a pherthnasau cariadus.

Mae'n debygol y bydd pobl â demensia yn cael problemau wrth gofio pethau a threfnu eu hunain. Efallai y byddan nhw'n anghofio apwyntiad neu'n dweud yr un jôc ddwywaith wrthyh chi. Ond ni fydd hyn yn eu hatal rhag gwneud y pethau sy'n cyfrif fwyaf iddyn nhw.

Gall meddyginiaeth helpu pobl sydd â rhai mathau o demensia. Dyna pam ei bod hi'n bwysig mynd i weld y meddyg cyn gynted ag y byddwch yn meddwl bod problem. Mae'n gam anodd ei gymryd, ond fe all diagnosis arwain at nifer o gyfleoedd er mwyn delio â phroblemau a chanfod ffyrdd gwell o ymdopi.

Wrth gwrs, mae demensia yn ei gwneud hi'n anodd gwneud rhai pethau. Ond gyda'r gefnogaeth a'r wybodaeth iawn, mae'n bosibl i rywun â demensia fyw bywyd llawn.

I gael gwybod mwy am ddemensia, ewch i
alzheimers.org.uk


Caroline

Bob bore gan amlaf, rwyf yn cael brecwast gyda fy mhartner, Tony, yna mae o'n mynd i'r gwaith ac rwyf yn penderfynu beth i'w wneud y diwrnod hwnnw. Rwyf yn colli'r gwaith, ond pan gychwynnais i fy swydd ddiwethaf, doeddwn i ddim yn gallu ymdopi. Mi es i weld y meddyg teulu a chefais y diagnosis Alzheimer.

Ddwywaith yr wythnos rwyf yn mynd am dro ac rwyf mewn côr a cappella. Rwyf yn dal i yrru, ac felly dydw i ddim yn gaeth i'r tŷ o gwbl. Rwyf yn gwneud yn siwr fy mod i'n defnyddio fy ymennydd. Rwyf yn darllen tair neu bedair pennod bob dydd. Rwyf yn ceisio peidio â gwylio teledu yn ystod y dydd, ond rwyf yn hoffi Radio 4. Ac os yw hi'n ddiwrnod diflas a gwlyb, mi wnai wyllo Sex and the City er mwyn cael chwerthin.

Mae gennyn ni systemau rhag i mi anghofio pethau. Mae gennyn ni fwrdd gwyn a phethau arno i'm hatgoffa i. Pan fyddwn wedi gwneud tasg, rydyn ni'n gludo sbotyn bach yn ei ymyl. Bydd Tony yn fy ffonio yn aml ac yn fy atgoffa i wneud pethau. Rwyf yn byw bywyd llawn, ond mae popeth yn cael ei reoli. Petawn i'n cael fy nhaflu yn sydyn i mewn i Sgwâr Trafalgar, fyddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud.

Yn bendant, dydw i ddim yn gwadu bod gen i demensia – mi fyddai'n well gen i fod hebddo. Ond tydw i ddim yn meddwl gormod am y peth. Rwyf yn gallu gyrru, canu, defnyddio cyfrifiadur yn eithaf hapus – tydi o ddim yn ddiwedd y byd. Dyna yw'r syndod mwyaf am demensia. Rwyf dal wrthi'n byw yn union fel yr oeddwn i. Dim ond byw fy mywyd ydw i.



Rwyf yn gallu
gyrru, canu,
defnyddio
cyfrifiadur yn
eithaf hapus –
tydi o ddim yn
ddiwedd y byd.

5

Mae mwy i
unigolyn na'r
demensia

Cantores gospel ddawnus, dyn teulu cariadus, cerddwr brwdfrydig a ffan mwyaf Radio 4.....Clarice, Poopal a Caroline, dyma'r rhai yr ydyn ni'n eu cyfarfod ar y tudalennau hyn ac maen nhw'n brawf fod pobl â demensia yn gallu byw bywydau llawn ac amrywiol.

Mae Clarice yn wraig gynnes, allblyg sy'n tynnu coes ei merched mewn modd annwyl wrth iddyn nhw ddisgrifio'r ffordd y maen nhw'n addasu eu bywyd teulu pob dydd er mwyn cefnogi demensia Clarice. Mae Poopal yn ddyn urddasol, tawel sydd â chefnogaeth teulu cariadus. Mae'n ymfalchïo yn eu llwyddiannau ers eu taith o Sri Lanka i Lundain. Mae Caroline yn wraig garismataidd iawn a hynod ddireidus, ac mae ei dyddiau yn llawn o ddigwyddiadau cymdeithasol. Mae'n mwynhau cyfeillgarwch glos a pherthynas gref a chefnogol gyda'i phartner Tony.

Weithiau, gall demensia gysgodi agweddau eraill ar fywyd unigolyn – y darnau hynny sydd wirioneddol yn cyfrif. Mae Poopal, Caroline a Clarice yn ein hatgoffa o'r bobl tu ôl i'r demensia. Maen nhw'n dri unigolyn gwahanol iawn, a dim ond un peth yn gyffredin: mae'r tri yn byw gyda demensia. Ond mae pob un yn ei wneud yn ei ffordd ei hun, ac ar eu telerau eu hunain.

I gael gwybod mwy am ddemensia, ewch i
alzheimers.org.uk

Amdanon ni

Poopal, 76

Mae Poopal yn weithiwr adeiladu wedi ymddeol ac wrth ei fodd gyda'i deulu. Wedi'i eni yn Sri Lanka, dilynodd Poopal ôl troed ei dad a'i daid, gan weithio yn adran gwaith cyhoeddus y Llywodraeth. Arbedodd Poopal ddigon o arian i anfon ei ddau fab i astudio yn Lloegr, lle wnaethon nhw ymgartrefu.

Fe ddaeth Poopal a'i wraig atyn nhw ar ôl ymddeol, 14 mlynedd yn ôl.

Ymgartrefodd Poopal yn gyflym i fywyd yn Lloegr: 'Cawson groeso cynnes gan bawb,' dywedodd. Daeth yn aelod gweithgar o'r gymuned Tamil lleol a'r deml Hindŵaidd, gan ymhyfrydu yn y ffaith ei fod yn daid, a mwynhau mynd â'i wyrion i'r feithrinfa.

Heddiw mae Poopal yn parhau i fyw bywyd llawn, ac mae'n mwynhau cerdded a chwarae badminton yn yr ardd gyda'i fab. Ond yn fwy na dim, mae'n byw i'w deulu, ac yn dotio ar ei feibion, ei wyrion ac yn bennaf oll, ar ei wraig.



Clarice, 78

Cafodd Clarice, sy'n nyrs wedi ymddeol, ei magu yn Saint Ann, Jamaica. 'Roedd yn hyfryd,' meddai. 'Mae popeth yno – y môr, yr afonydd, y rhaeadrau, y ffrwythau'. Roedd yn arbennig o dda mewn Mathemateg, ac fel plentyn, treuliai ei dyddiau yn chwarae criced ac yn dringo coed gyda'r bechgyn.

Ar y dechrau, roedd hi'n anodd i Clarice ddygymod â smog Llundain yn y 1950au, ond ar ôl ei hyfforddiant nyrsio, doedd dim troi'n ôl. Yn ogystal



â magu chwech o blant a gweithio fel nyrs yn y gwasanaeth carchardai, roedd Clarice yn canu yn ei heglwys leol, lle'r oedd hi hefyd yn gyfrifol am yr Ysgol Sul ac am glwb yr henoed.

Heddiw, yn 78 oed, mae Clarice yn byw yn ne Llundain ger ei theulu. Mae Clarice yn ei helpen pan mae ei phlant a'i wyrion yn dod i'w gweld. Pan mae'r dementia yn ei gwneud hi'n ddigalon, mae Clarice yn troi at weddi a theisennau afal a hufen ffres.

Caroline, 55

Mae Caroline yn aelod gweithgar o'i chymuned leol ac yn byw bywyd cymdeithasol prysur. Mae hi a'i phartner Tony yn byw ger Skipton ac mae'n mynd ar deithiau cerdded gyda Phrifysgol y Drydedd Oes ddwywaith yr wythnos, mae'n canu mewn côr, ac yn ffan mawr o Radio 4.



A hithau'n chwarae'r obo, bu Caroline yn astudio cerddoriaeth gan weithio yn adran gynhyrchu'r BBC World Service ac i label recordio cyn ailhyfforddi mewn TG. Sylwodd ar arwyddion cyntaf dementia pan ddechreuodd swydd weinyddol newydd – yr hyn yr oedd hi wedi'i obeithio fyddai'n 'swydd hawdd' – a gwelodd nad oedd yn gallu ymdopi â'r dyletswyddau. Aeth i weld y meddyg a chafodd y diagnosis fod ganddi glefyd Alzheimer pan oedd yn 52 oed.

Mae Caroline yn bendant nad oes raid i ddemensia effeithio ar ansawdd eich bywyd. 'Tydw i ddim yn meddwl gormod am y peth,' meddai. 'Rwyf yn byw bywyd normal, a dweud y gwir.'

Am Gymdeithas Alzheimer

Cymdeithas Alzheimer yw prif elusen gofal ac ymchwil y DU ar gyfer pobl â demensia, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Rydym yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth i bobl ag unrhyw ffurf ar demensia a'u gofalwyr trwy ein cyhoeddiadau, Llinell Gymorth Demensia Cenedlaethol, gwefan â mwy na 2,000 o wasanaethau lleol. Rydyn ni'n ymgyrchu dros ansawdd bywyd gwell i bobl â demensia a gwell dealltwriaeth o ddemensia. Rydyn ni nefyd yn ariannu rhaglen flaengar o ymchwil meddygol a chymdeithasol i achos demensia, sut mae ei wella a'i atal a'r gofal mae pobl yn ei gael.

Am ragor o wybodaeth ynghylch dod yn rhan o'r gwaith, ewch i'n gwefan yn **alzheimers.org.uk/getinvolved**

Ar Facebook yn **[alzheimers.org.uk/facebook](https://www.facebook.com/alzheimers.org.uk)**

Dilynwch ni ar Twitter yn **[@alzheimerssoc](https://twitter.com/alzheimerssoc)**

Wythnos Ymwybyddiaeth Cofiwch Demensia™ 2012



Arwain yr ymgyrch
yn erbyn demensia

Cymdeithas
Alzheimer's