



## Poeni am eich cof?

Dysgu rhagor am broblemau  
gyda'r cof a beth i'w wneud nesaf.



**DEMENTIA  
CONNECT**

# Poeni am broblemau gyda'r cof?

Mae pawb yn anghofio pethau o dro i dro. Ond os ydych chi'n sylwi ar broblemau gyda'ch cof, neu cof rhywun agos atoch chi, mae'n bwysig siarad â meddyg teulu.

Nid yw problemau gyda'r cof bob amser yn golygu dementia. Gallant hefyd fod yn arwydd o gyflyrau eraill gan gynnwys iselder, heintiau a diffyg fitaminau, felly mae'n bwysig siarad â meddyg teulu amdanynt. Efallai nad yw'n ddim byd i boeni amdano, ond mae bob amser yn well archwilio'r pethau hyn.

Ers dechrau pandemig y coronafeirws, mae pob un ohonom wedi cael llai o gyswllt cymdeithasol. Efallai mai dim ond yn ddiweddar rydych chi neu eich teulu a'ch ffrindiau wedi sylwi ar newidiadau yn eich cof chi eich hun neu rywun arall oherwydd nad ydych chi wedi gallu treulio cymaint o amser gyda nhw. Mae'n bosib bod y problemau hyn gyda'r cof wedi bod yn digwydd ers peth amser.

Os ydych chi, neu rywun agos atoch chi, yn cael diagnosis o ddementia, rydyn ni yma i chi. Bydd ein gwasanaeth cymorth Dementia Connect yn eich cysylltu ag ystod eang o gymorth personol; dros y ffôn, ar-lein ac wyneb yn wyneb pan fydd hi'n ddiogel gwneud hynny. Gallwch gysylltu drwy:

Ffôn: **03300 947 400**  
**0333 150 3456** (Llinell gymorth Saesneg ei hiaith)

Gwefan: **[alzheimers.org.uk/support](https://alzheimers.org.uk/support)**

E-bost: **[dementia.connect@alzheimers.org.uk](mailto:dementia.connect@alzheimers.org.uk)**

Rydym wedi ymuno â Santander UK ac fel rhan o'n partneriaeth maen nhw'n ein helpu ni i gyrraedd mwy o bobl ledled y wlad sy'n poeni am eu cof eu hunain neu gof rhywun arall, er mwyn iddyn nhw gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt.

Gyda chefnogaeth



# Sut alla i ddweud a yw problemau gyda'r cof yn arwydd o rywbeth difrifol?

Anghofio pam aethoch chi i fyny'r grisiau. Methu â chofio enw rhywun enwog. A'r teimlad fod gair 'ar flaen eich tafod'. Rydyn ni i gyd wedi gwneud hyn – a'r rhan fwyaf o'r amser, nid yw ambell i beth yn llithro o'r cof yn ddifrifol. Mae llawer o bobl yn sylwi bod eu cof yn mynd yn llai dibynadwy wrth iddyn nhw fynd yn hŷn.

Fodd bynnag, os yw eich cof neu gof rhywun agos atoch yn mynd yn amlwg yn waeth, neu'n effeithio ar fywyd bob dydd, dylai gael ei archwilio gan feddyg teulu gan y gallai fod yn arwydd o gyflwr meddygol.

## Gallai colli cof hefyd fod yn arwydd cynnar o ddementia. Mae hyn yn arbennig o wir os ydych chi'n:

- ei chael yn anodd cofio digwyddiadau diweddar, er y gallwch gofio pethau o'r gorffennol yn hawdd
- ei chael yn anodd dilyn sgysiau neu raglenni ar y teledu
- anghofio enwau ffrindiau agos neu pethau bob dydd
- ei chael hi'n anodd cofio pethau rydych chi wedi'u clywed, eu gweld neu eu darllen yn ddiweddar
- colli trywydd beth rydych chi'n ei ddweud yn rheolaidd
- canfod eich hun yn rhoi pethau mewn llefydd anghyffredin – fel rhoi eich allweddau yn yr oergell
- teimlo'n ddryslyd, hyd yn oed mewn lle cyfarwydd, neu'n mynd ar goll ar deithiau cyfarwydd
- gweld fod pobl yn dechrau sylwi bod eich cof yn dirywio neu'n cyfeirio at hynny.





## Beth ddylwn i ei wneud nesaf?

Os ydych chi'n poeni am eich cof, ewch i gael gair â'ch meddyg teulu neu siaradwch â ni. Mae'n bwysig gwybod beth yw'r rheswm dros y problemau, oherwydd gallai fod triniaeth neu cymorth ar gael i'ch helpu.

Bydd eich meddyg teulu yn siarad â chi (ac unrhyw un sydd gyda chi) am eich pryderon, ac yn trefnu archwiliad pellach os bydd angen. Mae pob meddyg teulu yn wahanol, ond gallwch ffonio i weld a allan nhw eich gweld chi'n bersonol, neu efallai y byddai'n well ganddyn nhw wneud asesiad drwy alwad ffôn neu alwad fideo.

Efallai y cewch eich cyfeirio at glinig cof lleol neu arbenigwr ysbyty lle cynhelir asesiadau pellach er mwyn i chi gael diagnosis.

Os ydych chi'n poeni am gof rhywun sy'n agos atoch chi, ceisiwch eu hannog i fynd i siarad â'u meddyg teulu. Gallech ddechrau'r sgwrs drwy ofyn yn ofalus a ydyn nhw wedi bod yn teimlo'n wahanol i'r arfer neu'n cael trafferth gydag unrhyw beth. Rhowch cymorth iddyn nhw wneud yr apwyntiad â'r meddyg teulu a gofyn a hoffen nhw i chi fynd gyda nhw, neu fod yno pan fyddan nhw'n ffonio.

Os ydych chi eisiau siarad â ni am y problemau yr ydych chi, neu rywun agos atoch chi yn eu profi gyda'r cof, ffoniwch ein llinell gymorth Dementia Connect **03300 947 400** neu e-bostiwch [dementia.connect@alzheimers.org.uk](mailto:dementia.connect@alzheimers.org.uk)



## Pum ffaith am y cyflwr

# 1

Mae'r gair 'dementia' yn disgrifio set o symptomau a all gynnwys colli'r cof ac anawsterau gyda meddwl, datrys problemau neu iaith, ac yn aml newidiadau mewn hwyliau, canfyddiad neu ymddygiad.

# 2

Mae dementia yn cael ei achosi pan mae'r ymennydd yn cael ei niweidio gan glefydau fel clefyd Alzheimer neu gyfres o strociau. Clefyd Alzheimer yw'r math mwyaf cyffredin o ddementia.

# 3

Mae dementia yn fwy cyffredin mewn pobl dros 65 oed, ond gall effeithio ar bobl iau hefyd.

# 4

Mae ffactorau sy'n cynyddu eich risg o gael dementia, ond nid yw fel arfer yn bosibl dweud yn sicr, pam fod person penodol wedi datblygu dementia.

# 5

Nid yw'r rhan fwyaf o achosion o ddementia yn cael eu hetifeddu, ond mae eithriadau. Mae'r eithriadau hyn yn tueddu i fod yn ffurfiau mwy prin ar ddementia neu achosion lle mae rhywun yn datblygu'r cyflwr yn ifanc iawn – yn eu 50au.





# Beth os mai dementia ydyw?

Mae profiad pawb o gael diagnosis o ddementia yn wahanol.

Mae tristwch, ofn ac ymdeimlad o golled neu anghrediniaeth yn ffyrdd cyffredin o ymateb. Gall swnio'n rhyfedd, ond mae rhai pobl hefyd yn teimlo rhyddhad, o gael esboniad am y newidiadau maen nhw wedi bod yn eu profi. Ar ôl i chi gael diagnosis, gallwch ddelio ag ef a gwneud rhywbeth yn ei gylch. Ar y dudalen nesaf, cewch ddarllen am brofiad un person.

## Beth sy'n digwydd nesaf?

Does dim gwellhad wedi'i ganfod ar gyfer dementia, ond gallai eich meddyg roi cyffuriau i chi a all leihau'r symptomau am ychydig. Gellir trin dementia gyda chyffuriau neu heb gyffuriau, drwy ofalu am gyflyrau meddygol eraill a gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw. Gyda chyfuniad o'r rhain, mae'n bosib byw'n dda gyda dementia am flynyddoedd lawer.

Mae'n bwysig gwybod nad ydych chi ar eich pen eich hun. Mae tua 850,000 o bobl yn y DU â dementia ac mae cymorth ar gael i chi a'ch teulu.

Mae'r triniaethau sydd ar gael heb gyffuriau, a sut mae cael eich cyfeirio i'w derbyn yn gallu amrywio yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw. Dylai eich meddyg teulu neu'ch gwasanaeth cof roi manylion y rhain, neu gallwch siarad â ni.

Os ydych chi, neu rywun agos atoch chi, yn cael diagnosis o ddementia, rydyn ni yma i chi. Boed yn gyngor ar beth i'w wneud ynghylch gwaith neu gynllunio ar gyfer y dyfodol, neu help i ddeall dementia neu rywun i siarad â nhw pan fydd pethau'n mynd o chwith, gallwn ni helpu.





## **Vesna yn dweud wrthym am ei phrofiad o golli'r cof a chael diagnosis.**

'Roeddwn i'n weithiwr cymdeithasol ac roeddwn bob amser wedi ymfalchiö yn fy ngwaith. Pan ddechreuodd fy mhroblemau cof, doeddwn i ddim eisiau tynnu sylw atynt. Roeddwn i'n cael trafferth am ddwy flynedd, ond daeth i bwynt lle'r oeddwn i'n colli apwyntiadau a doeddwn i ddim yn gallu cadw gwybodaeth. Pe bawn i'n cyfweld rhywun, cyn gynted ag y byddwn i wedi gorffen y cyfweliad, byddwn i'n anghofio'r hyn roedden nhw wedi'i ddweud.

Byddwn yn cwrdd â ffrindiau fy merch ar y stryd ac yn methu â'u cofio nhw o gwbl. Fe wnes i sylweddoli bod rhaid i mi siarad â fy meddyg i ddweud, 'Rydwn i'n cael trafferth cofio pethau.'

Daeth fy chwaer gyda mi i'r asesiad o'm cof ac i'm hapwyntiad pan gefais fy niagnosis o ddementia fasgwlwr. Roedd yn gysur ei chael hi yno gyda mi, ond roeddwn i'n dal i deimlo'n ddrislyd. Doeddwn i erioed wedi clywed am dementia fasgwlaidd a doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud nesaf.

Dywedodd fy meddyg wrthyf y dylwn fynd i fyw fy mywyd, felly fe wnes i drefnu taith i Awstralia. Rhywbeth roeddwn i wedi bod eisiau ei wneud erioed. Dros amser rydw i wedi dod i ddeall fy nementia a sut i'w reoli. Rwyf wedi dod o hyd i gefnogaeth mewn grŵp celf lleol lle rwy'n peintio ac yn ysgrifennu barddoniaeth.

Byddwn yn cyngori unrhyw un sy'n cael trafferth gyda phroblemau cof i oresgyn eu cywilydd a siarad â'u meddyg. Ac i gael gwybod am fudiadau sy'n gallu eich cefnogi chi'n gynnar.

Dydw i ddim yn gadael i'm dementia fy niffinio i. Gallwch ddod o hyd i hapusrwydd fel rydych chi. Dydy hynny ddim yn dibynnu ar y cof – rydych chi'n fwy na'ch cof.'

# Siaradwch â ni

Os ydych chi'n poeni am eich cof eich hun neu am gof rhywun arall, yna cysylltwch â'ch meddyg teulu neu siaradwch â ni heddiw. Beth bynnag yw eich cwestiynau neu'ch pryderon, rydyn ni yma i chi.

Ffoniwch ein llinell gymorth Dementia Connect

**03300 947 400**

Neu, os ydych chi'n siarad Saesneg, gallwch ffonio ein llinell gymorth Saesneg ei hiaith ar **0333 150 3456**

Oriau agor y Llinell Gymorth:

Dydd Llun i Ddydd Mercher 9am – 8pm

Dydd Iau a Dydd Gwener 9am – 5pm

Dydd Sadwrn a Dydd Sul 10am – 4pm

Gwefan: [alzheimers.org.uk/support](http://alzheimers.org.uk/support)

E-bost: [dementia.connect@alzheimers.org.uk](mailto:dementia.connect@alzheimers.org.uk)

Mae'r Alzheimer's Society yn gweithredu yng Nghymru, yn Lloegr ac yng Ngogledd Iwerddon. Rhif cofrestru'r elusen: 296645.

Publication code 257

Rydym wedi bod yn gweithio gyda Santander i gynhyrchu canllaw i helpu pobl y mae dementia yn effeithio arnynt i barhau i gael eu cynnwys yn ariannol a bod yn ariannol annibynnol am gyfnod hwy. Gellir ei lwytho i lawr o:

[alzheimers.org.uk/memoryproblems](http://alzheimers.org.uk/memoryproblems)

Gyda chefnogaeth



**DEMENTIA  
CONNECT**