

## Beth yw dementia?

Grŵp o symptomau yw dementia sy'n dangos bod clefyd ar yr ymennydd. Wrth i'r clefyd hwn achosi newidiadau yn yr ymennydd, nid yw'n gallu gweithio'n iawn.

## Pwy sy'n gallu cael dementia?

Dim ond rhai pobl sy'n cael dementia. Nid yw'n digwydd i bawb wrth iddynt heneiddio.

Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â dementia dros 65 mlwydd oed. Ond mae pobl iau hefyd yn gallu cael dementia a gelwir hyn yn young-onset dementia (dementia dechreuad cynnar).

Mae gan y rhan fwyaf o bobl sydd â dementia Alzheimer's disease (glefyd Alzheimers) neu vascular dementia (dementia fasgwlaidd). Mae gan lai o bobl sydd â dementia, dementia with Lewy bodies (DLB) (dementia â chorffynnau Lewy) neu frontotemporal dementia (dementia blaenarleisiol). Mae mathau eraill o dementia y mae niferoedd llai o bobl yn eu cael. Mae unigolyn yn gallu cael mwy nac un math o dementia, gelwir hyn yn dementia cymysg.

## Newidiadau sy'n digwydd â dementia

Gall unigolyn sydd â dementia anghofio pethau a bod yn ddryslyd. Gallant feddwl, teimlo, siarad ac ymddwyn yn wahanol. Mae'r newidiadau hyn yn gallu bod yn fach ond byddant yn gwaethygu. Mae pa mor gyflym mae hyn yn digwydd yn gallu bod yn wahanol iawn o un unigolyn i'r llall. Gweler HS2WEL **Newidiadau sy'n digwydd â dementia**

**Os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau ac yn pryderu am eich hun neu rhywun arall. siaradwch â'ch meddyg. Am gymorth, galwch Alzheimer's Society ar 03300 947 400.**

## Beth sy'n achosi dementia?

Nid yw'n hysbys beth yn union sy'n achosi dementia, ond mae rhai pethau yn cynyddu'r siawns y bydd unigolyn yn ei gael. Mae'r rhain yn cynnwys heneiddio, anafiadau ymennydd, diffyg gweithgaredd corfforol, deiet wael, gormod o alcohol ac ysmegu. Ond mae dementia yn gallu effeithio ar unrhyw un. Mae rhai pobl wedi'u geni â nodweddion sy'n eu gwneud yn fwy tebygol o gael dementia pan fyddant yn hŷn.

Mae llawer o ymchwil yn edrych i mewn i'r ymennydd a pham mae dementia'n datblygu.

## A yw unigolyn yn gallu gwella o dementia?

Er nad oes gwellhad i dementia, mae unigolyn yn gallu byw'n dda gydag ef. Mae aros yn iach a chael y cymorth cywir yn bwysig. Maen helpu'r unigolyn i barhau i wneud y pethau mae'n arfer eu gwneud a'u mwynhau am gyfnod hwy.

Mae angen llawer o gymorth ar rai pobl sydd â dementia, yn enwedig wrth i'w dementia newid neu waethygu. Mae'n bosib na fydd angen cymorth ar bobl eraill am amser maith ar ôl iddynt ddysgu fod dementia ganddynt. Mae dementia yn byrhau pa mor hir y bydd unigolyn yn byw. Fodd bynnag, mae pobl yn gallu byw gydag ef am lawer o flynyddoedd.



Gweler Llyfryn 255 **Pryderus am eich cof?** am gyngor ar gael diagnosis – [alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language](https://alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language)



Rydym yma i chi. Os ydych yn bryderus am dementia, rhowch alwad i ni ar **03300 947 400**.



I ganfod cymorth wyneb yn wyneb ac ar-lein yn eich ardal, ewch i [alzheimers.org.uk/dementiadiirectory](https://alzheimers.org.uk/dementiadiirectory) Mae hyn yn cynnwys grwpiau diwylliannol a chrefyddo