

## Newidiadau sy'n digwydd â dementia

Mae dementia yn achosi newidiadau y gallech chi neu bobl eraill sylwi arnynt. Mae'r rhain yn wahanol i bawb ac maen nhw'n dibynnu ar y math o dementia sydd arnoch. Mae rhai newidiadau yn gallu edrych yn debyg i heneiddio arferol, ond maen nhw'n fwy difrifol. Maen nhw'n cynnwys:

### Colli cof

- Efallai y byddwch yn cael trafferth cofio pethau a ddigwyddodd yn ddiweddar. Ond gallwch gofio pethau o amser maith yn ôl.
- Efallai y byddwch yn ailadrodd pethau. Efallai y byddwch yn gofyn yr un cwestiwn drosodd a throsodd.
- Efallai y byddwch yn rhoi gwrthrychau mewn manau anarferol, er enghraifft eich allweddi drws ffrynt yng nghwprdd yr ystafell ymolchi.
- Efallai y byddwch yn cael trafferth dysgu tasgau newydd.

### Anhawster cynllunio a gwneud penderfyniadau

- Efallai y byddwch yn mynd yn ddryslud wrth gynllunio neu feddwl trwy bethau.
- Efallai y byddwch yn cael trafferth parhau i ganolbwyntio ar dasg.
- Efallai y bydd tasgau dyddiol yn anodd i chi, megis gwneud pryd bwyd cyfarwydd neu dalu biliau.

### Problemau ag iaith (lleferydd a sgwrs)

- Efallai y byddwch yn cael anhawster meddwl am y gair cywir yn aml ar gyfer yr hyn rydych yn ceisio'i ddweud.
- Efallai na fyddwch yn gallu dilyn sgwrs.

### Bod yn ddryslud am amser neu le

- Efallai y byddwch yn colli cyfrif o'r amser neu'r dyddiad.
- Efallai na fyddwch yn gwybod lle rydych chi, hyd yn oed mewn lle rydych yn ei adnabod yn dda.

### Gweld pethau'n wahanol

- Efallai y byddwch yn cael problemau yn mesur pellteroedd, er enghraifft ar y grisiau.
- Efallai y byddwch yn gweld patrymau neu adlewyrchiadau mewn drychau sy'n edrych fel rhywbeth arall.

### Newidiadau hwyliau ac ymddygiad

- Efallai y byddwch yn mynd yn fwy pryderus, trist, ofnus, croendenau neu hawdd i'ch tramgwyddo.
- Efallai y byddwch yn colli diddordeb mewn pethau a cholli hyder.
- Gallai eich personoliaeth newid.

**Os ydych yn bryderus am unrhyw newidiadau yn eich hun neu rywun rydych yn agos ato/ati, siaradwch â'ch meddyg. Am gymorth, galwch Alzheimer's Society ar 03300 947 400.**



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 chrefyddol.