

Triniaethau gan therapyddion a gweithwyr proffesiynol eraill

Bydd gofalu am eich iechyd ac aros yn egnïol yn eich helpu i fyw'n dda am cyn hirad â phosibl. Mae gweithwyr proffesiynol mewn iechyd a gofal cymdeithasol yn defnyddio ffyrdd eraill i'ch helpu â'ch dementia heb ddefnyddio meddyginiaethau. Am wybodaeth am feddyginiaethau gweler HS4WEL **Meddyginiaethau i gynorthwyo'r cof a'r meddwl**.

Cognitive stimulation therapy (CST)

Mae amrediad o weithgareddau sy'n helpu i gadw'r ymennydd yn egnïol. Gallech chwarae gemau, siarad am y newyddion, neu wneud rhywbeth creadigol fel canu.

Cognitive rehabilitation

Bydd gweithiwr proffesiynol yn gweithio gyda chi i wneud rhywbeth rydych yn ei gael yn anodd. Mae hyn yn cael rhannau o'r ymennydd sy'n gweithio i helpu'r rhannau sydd ddim.

Gwaith hanes bywyd ac atgofion.

Mae'r triniaethau hyn yn gallu gwella'ch hwyliau, eich llesiant a'ch cof. Mae gwaith stori bywyd yn defnyddio llyfr sgrap, albwm lluniau neu ap ar ffôn neu ddyfais arall. Byddwch yn recordio ac yn siarad am bethau pwysig o'ch bywyd, i helpu eu cofio.

Mae gwaith atgofion yn defnyddio lluniau, gwrthrychau neu gerddoriaeth i siarad am eich gorffennol.

Cerddoriaeth a chelfyddydau creadigol

Mae bod yn greadigol yn gallu helpu. Mae gwneud cerddoriaeth, dawnsio a phaentio yn gallu cadw'r ymennydd yn egnïol, a gall adrodd storïau, brodio a gwneud cardiau gael yr un effaith. Efallai yr hoffech roi cynnig ar grŵp Alzheimer's Society Singing for the Brain® (Canu ar gyfer yr Ymennydd Alzheimer's Society®.)

Therapiau cyflenwol

Mae aromatherapi, tyllino neu therapi golau llachar yn gallu cael eu defnyddio yn ogystal â thriniaethau eraill. Nid oes prawf eu bod yn trin newidiadau a achosir gan dementia. Ond maen nhw'n gallu helpu pobl i ymlacio.

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn rhoi cynnig arnynt, siaradwch â'ch meddyg. Sicrhewch bob amser fod y therapydd wedi'i hyfforddi'n gywir.



Am ragor o gyngor ar fyw'n dda â dementia, gweler HS5WEL **Sut mae unigolyn â dementia yn gallu cael cymorth? – 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** Mae hyn yn cynnwys grwpiau diwylliannol a chrefyddol.