

Cymorth i bobl sydd â dementia

Mae derbyn diagnosis o dementia yn gallu achosi sioc a gofid. Mae'r canlynol yn gallu eich helpu i ymdopi â sut rydych yn teimlo a gwneud penderfyniadau sydd orau i chi.

Y Teulu a ffrindiau – Mae'n gallu bod yn anodd gofyn am neu dderbyn cymorth, ond mae'r teulu a ffrindiau yn gallu rhoi cymorth gwyd. Mae cyfarfod a siarad yn gallu'ch helpu i fyw'n dda a gwneud pethau dros eich hun am gyfnod hwy. Rhwch gynnig ar alwad fideo os nad ydych yn gallu cwrdd yn wyneb i wyneb.

Cymhorthion, strategaethau a thechnoleg cof – Mae gan lawer o bobl sydd â dementia broblemau cof. Mae pethau rydych chi'n gallu'u gwneud i wneud bywyd bob dydd yn haws. Gweler HS7WEL **Ymdopi â cholli cof**

Grwpiau cymorth – mae'r rhain yn rhoi'r cyfle i chi sgwrsio â phobl eraill sydd â dementia. Mae rhai ar-lein, megis Alzheimer's Society's Talking Point, mae rhai yn defnyddio galwadau fideo, ac mae rhai eraill yn cwrdd wyneb i wyneb. Gallwch ganfod grwpiau cymorth, gan gynnwys rhai diwylliannol penodol, ar ein cyfarwyddiadur dementia. Gweler isod am fanylion.

Gweithwyr cymorth a chynghorwyr dementia – Mae cynghorwyr hyfforddedig yn gallu rhoi cymorth ymarferol ac emosiynol. Maen nhw'n gallu helpu teuluoedd hefyd. Galwch Alzheimer's Society i siarad â chynghorwr dementia hyfforddedig ar **03300 947 400**. Dywedwch wrtho/wrthi beth yw eich iaith a bydd nhw yn rhoi galwad yn ôl i chi â chyfieithydd.

Cymorth yn y gymuned – Mae llawer o addoldai a chanolfannau cymunedol yn cynnig gwasanaethau a chymorth- dementia-gyfeillgar. Gall rhain fod yn ganolfannau dydd, neu'n gaffis dementia. Mae ysbrydolrwydd a ffydd yn gallu bod yn ffynhonnell cysur.

Aros yn iach ac yn egniol – Nid yw bod â dementia yn golygu y dylech deimlo'n sâl neu'n isel. Gweler HS8WEL **Sut mae unigolyn â dementia yn gallu aros yn iach ac egniol?**

Gwneud eich cartref yn dementia-gyfeillgar – Gall gwneud eich cartref yn fwy diogel ac yn haws i symud o'i gwmpas olygu eich bod yn gallu byw heb gymorth am gyfnod hwy.



Mae meddwl am y dyfodol yn bwysig pan fydd dementia arnoch. Mae'n eich helpu i gael dweud eich dweud mewn pethau sydd o bwys i chi. Gweler HS6WEL **Rheoli arian a gwneud penderfyniadau** – alzheimers.org.uk/get-support/information-in-your-language



Rydym yma i chi. Os ydych yn bryderus am dementia, rhwch 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.