

Ymdopi â cholli cof

Mae problemau cof yn gallu gwneud pethau'n anodd. Gallai'r problemau hyn gynnwys:

- anghofio enwau pobl
- cael trafferth cofio digwyddiadau neu brofiadau dydd i ddydd
- colli eitemau (megis allweddi neu sbectol)
- mynd ar goll mewn lle cyfarwydd neu ar daith gyfarwydd
- ei chael yn anodd cychwyn neu ddilyn sgysiau
- anghofio apwyntiadau neu ddyddiadau pwysig (megis penblwyddi)
- cael trafferth cofio gweddïau neu ddefodau.

Cynghorion i ymdopi â cholli cof

Mae pawb yn teimlo'n wahanol am broblemau cof. Efallai y byddwch yn mynd yn rhwystredig neu'n bryderus, neu'n colli hyder. Mae'r cynghorion hyn yn gwneud pethau'n haws:

- Rhowch drefn reolaidd ar waith – gwnewch bethau ar yr un adeg bob dydd neu wythnos.
- Cadwch bethau'n syml – mae arferion syml neu dasgau dyddiol yn haws.
- Canolbwyntiwch ar un peth ar y tro – ceisiwch dorri pob tasg i lawr i gamau bach.
- Cymerwch fwy o bwyll os oes angen.
- Rhowch bethau allan cyn cychwyn – offer ar gyfer garddio neu gynhwysion ar gyfer coginio.
- Sicrhewch fod llai o bethau sy'n tynnu sylw, megis sŵn cefndir.
- Siaradwch â ffrindiau, y teulu neu bobl eraill sydd â phroblemau cof. Mae'n bosib bod ganddynt syniadau buddiol.
- Gweithiwch ar unrhyw broblemau cof sy'n digwydd yn amlach.
- Canolbwyntiwch ar y pethau rydych chi'n gallu eu cofio ac yn gallu eu gwneud. Bydd llawer o bethau y byddwch yn gallu eu gwneud o hyd, fe wnaethoch eu dysgu yn y gorffennol - er enghraifft gwrando ar weddïau yn hytrach na'u darllen.
- Os ydych wedi mwynhau gwneud rhywbeth neu fynd i rywle, siaradwch amdano wedyn. Mae hyn yn eich helpu i'w gofio a theimlo'n gadarnhaol am yr hyn rydych wedi'i wneud y diwrnod hwnnw.
- Cofnodwch bethau sy'n bwysig i chi. Cadwch ddyddiadur neu dynnwch luniau a fideos.



Mae'n bwysig i bobl sydd â dementia ofalu am eu hunain lle'n bo'n bosibl. Gweler HS8WEL **Aros yn iach ac egniol pan fydd dementia** arnoch chi am gyngor ar sut i wneud hyn – 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.