

Aros yn iach ac egniol pan fydd dementia arnoch chi

Nid yw diagnosis o ddementia golygu y dylech deimlo'n sâl. Dylech weld y meddyg os nad ydych yn teimlo'n dda. Mae bod yn egniol yn gallu'ch helpu i aros yn annibynnol a chadw mewn cysylltiad â phobl eraill. Efallai y byddwch eisiau rhoi cynnig ar rywbeth newydd, neu barhau i wneud gweithgareddau rydych yn eu hoffi.

Ffyrdd o aros yn iach

- Bwytwch brydau bwyd cytbwys ac yfwch ddigon o hylifau.
- Yfwch lai o alcohol, neu ddim o gwbl.
- Rhowch y gorau i ysmegu.
- Cadwch yn egniol drwy fynd am dro, ymestyn yn ysgafn, nofio neu seiclo.
- Cadwch yn gynnes gartref a phan fyddwch y tu allan.
- Sicrhewch eich bod yn cael digon o gwsg.
- Ewch i weld y Meddyg Teulu os ydych chi'n teimlo'n anhapus. Mae'n bosib mai iselder yw hyn.
- Cymerwch brofion clyw rheolaidd. Os oes angen un arnoch, gwisgwch eich cymorth clyw. Cofiwch wirio'r batris a'i chadw yn lân.
- Cymerwch brofion llygaid rheolaidd. Os oes angen sbectol arnoch, glanhewch y sbectol yn rheolaidd. Sicrhewch eich bod yn gwisgo'r un gywir, megis sbectol ddarllen.
- Ewch i weld y deintydd yn rheolaidd a gofalu am eich ceg a'ch dannedd.
- Gofalu am eich traed a gwisgwch esgidiau a sliperi sy'n ffitio'n dda.
- Holwch y Meddyg Teulu am frechlynnau, gan gynnwys y fflw, niwmonia, Covid-19 a'r eryr.

Ffyrdd o aros yn egniol a phrysur

- Treuliwch amser â ffrindiau, y teulu ac anifeiliaid anwes.
- Ewch ar deithiau i'ch hoff leoedd neu fwynhewch rywle newydd.
- Ymwelwch â'ch addoldy i weddio, myfyrio, canu, gwneud offrymau neu rannu pryd o fwyd.
- Rhowch gynnig ar baentio, canu, dawnsio, gwau, ysgrifennu neu ddarllen.
- Crëwch lyfr sgrap neu albwm lluniau.
- Coginiwch neu bobwch rywbeth rydych yn ei fwynhau neu rhowch gynnig ar rysait newydd.
- Chwaraewch gardiau neu gemau, sy'n cynnwys geiriau, rhifau neu jig-so.
- Mwynhewch awyr iach drwy fynd am dro, gwyllo adar neu arddio.
- Gwrandewch ar y radio, podlediadau, cerddoriaeth neu lyfrau llafar.
- Gwylwch chwaraeon, ffilmiau neu sioeau rydych yn eu mwynhau.



Mae aros mewn cysylltiad â'r teulu, ffrindiau a'ch cymuned yn bwysig. Mae rhannu **HS9WEL Cyfathrebu ag unigolyn sydd â dementia** â phobl sy'n bwysig i chi yn gallu'ch helpu i barhau i gyfathrebu – 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.