



**Gofyn yr  
un cwestiwn  
dro ar ôl tro.  
dro ar ôl tro.  
dro ar ôl tro.  
dro ar ôl tro.  
dro ar ôl tro.**

**Nid mynd yn  
hŷn ydy hyn,  
ond mynd yn sâl.**

Os ydych chi neu rywun annwyl  
i chi yn colli eich cof, gallai fod yn  
arwydd o ddementia.

Mae cymorth a chefnogaeth ar  
gael drwy ffonio neu glicio.

**[alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)  
0333 150 3456**



**Alzheimer's  
Society  
Cymru**

Gyda'n gilydd, byddwn  
yn cynnig help &  
gobaith i bawb sy'n  
byw gyda dementia  
**Together we are  
help & hope  
for everyone living  
with dementia**

**Mae cael diagnosis yn gallu bod yn frawychus, ond rydyn ni'n credu ei bod hi'n well cael gwybod.** Ac mae 91% o bobl yr effeithir arnynt gan ddementia yn cytuno.

Mae cael diagnosis yn golygu y gallwch gael y cyngor ymarferol a'r cymorth emosiynol sydd eu hangen arnoch. Gallwch gynllunio ar gyfer y dyfodol a theimlo'r rhyddhad o wybod beth yw eich camau nesaf.

Os ydych chi'n poeni amdanoch chi eich hun neu rywun sy'n agos atoch chi, rydyn ni yma i helpu.

**Mae cymorth a gwybodaeth ar gael drwy ffonio neu glicio.**

**[alzheimers.org.uk](http://alzheimers.org.uk)  
0333 150 3456**



**Alzheimer's  
Society  
Cymru**

Gyda'n gilydd, byddwn  
yn cynnig help &  
gobaith i bawb sy'n  
byw gyda dementia  
**Together we are  
help & hope  
for everyone living  
with dementia**