

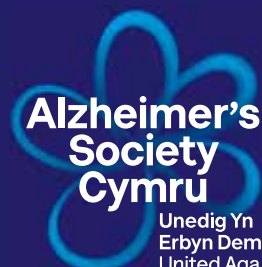
Y canllaw dementia

Byw yn dda ar ôl diagnosis



For more information:
alzheimers.org.uk
0300 222 1122

Welsh





Ynghylch y canllaw hwn

Os ydych wedi cael gwybod yn ddiweddar bod gennych ddementia, mae'r canllaw hwn ar eich cyfer chi. Gallai fod yn unrhyw fath o ddementia, megis clefyd Alzheimer, dementia fasgwlaidd neu ddementia cymysg. Neu gallai fod yn ddementia gyda chyrff Lewy (DLB) neu'n fath llai cyffredin, megis dementia blaenarleisiol (FTD).

Bydd y canllaw hwn yn ddefnyddiol i gyfeillion agos a theulu rhywun gyda dementia hefyd, gan ei fod yn cynnwys gwybodaeth ar gyfer unrhyw un sy'n cymryd rôl ofalu neu gefnogi ymlaen.

Bydd y canllaw yn eich helpu i ddeall mwy am ddementia a'r triniaethau, cefnogaeth a'r gwasanaethau sydd ar gael. Mae'n cynnwys gwybodaeth ynghylch sut y gallwch fyw gystal â phosibl gyda dementia, ac ynghylch gwneud cynlluniau ar gyfer y dyfodol.

Cynhyrchwyd rhifyn cyntaf y canllaw hwn gan yr Alzheimer's Society gyda chefnogaeth a nawdd oddi wrth yr Adran Iechyd. Hwn yw'r ail rifyn. Mae wedi cael ei adolygu gan bobl gyda dementia, gofawyr ac arbenigwyr ym maes dementia. Rydym wedi ystyried yr holl adborth.

Os hoffech siarad am unrhyw ran o'r wybodaeth yn y canllaw hwn, ffoniwch Llinell Gymorth Dementia Genedlaethol yr Alzheimer's Society. Mae yna hefyd fwy o wybodaeth ar ein gwefan.



Galwch y Llinell Gymorth Dementia
Cenedlaethol ar **0300 222 1122**



‘Fe es yn isel iawn yn aros i gael apwyntiadau, ond cefais help a chefnogaeth oddi wrth rywun yn yr Alzheimer's Society. Dydw i ddim yn gwybod beth fyddwn i wedi ei wneud heb y cymorth hwn.’

Liz Cunningham,
Byw gyda dementia

Rhagair Liz Cunningham

Gall fod yn beth dychrynlyd delio gyda diagnosis o ddementia. Efallai byddwch yn gofidio, yn ansicr, ar bigau drain neu'n ddryslyd. Waeth sut yr ydych yn teimlo, y prif beth i'w wybod yw nad ydych ar eich pen eich hun.

Cyn i mi gael diagnosis, fe ddefnyddiais wefan yr Alzheimer's Society i gael gwybodaeth ac i ddarganfod ble i gael help a chefnogaeth. Fe es yn isel iawn yn aros i gael apwyntiadau, ond cefais help a chefnogaeth oddi wrth rywun yn yr Alzheimer's Society. Dydw i ddim yn gwybod beth fyddwn i wedi ei wneud heb hyn – cael y gefnogaeth honno oedd dechrau gallu byw unwaith eto.

Mae'n bwysig iawn cael gwybodaeth a chefnogaeth ar ôl cael diagnosis – gall dawelu eich meddwl a'ch caniatáu i ddychwelyd i fyw eich bywyd unwaith eto. Mae'r canllaw hwn yn dweud popeth rydych angen ei wybod am eich diagnosis, triniaethau, y dyfodol a sut i fyw yn dda gyda dementia. Os ydych yn poeni ynghylch unrhyw rai o'ch symptomau, gallwch chwilio amdanynt, ac mae'n rhoi cyngor ynghylch yr hyn y gallwch ei wneud i hwyluso pethau.

Mae yna fanylion cyswllt pobl eraill a all roi cefnogaeth i chi, gan gynnwys gwasanaethau'r Alzheimer's Society, fel y llinell gymorth. Fy rheulu sy'n gofalu amdanaf, ond gall siarad gyda rhywun o'r Gymdeithas gael gwared ar yr amheuan neu'r ofnau ac egluro pethau yn syml – mae'n bwysig cael y math yma o dawelwch meddwl ar ben arall y ffôn.



**Galwch y Llinell Gymorth Dementia
Cenedlaethol ar 0300 222 1122**

Dod i delerau gyda'ch diagnosis

Os ydych wedi cael diagnosis o ddementia yn ddiweddar, efallai byddwch yn teimlo'n drist, ofnus, ar goll, yn unig, yn flin neu hyd yn oed yn anghrediniol. Neu efallai byddwch yn teimlo rhyddhad bod gennych yn awr eglurhad am y problemau rydych wedi bod yn eu cael. Mae pawb yn wahanol, ond mae'r holl ymatebion hyn yn bosibl ar adegau gwahanol, ac maent yn normal. Bydd sut rydych yn teimlo yn amrywio o un dydd i'r llall mae'n debyg.

Os gallwch, siaradwch gyda ffrindiau a theulu ynghylch sut rydych yn teimlo. Siarad ynghylch pethau gan amlaf yw'r cam cyntaf o ran delio gyda nhw. Gall hefyd helpu pobl eraill i ddeall yr hyn rydych yn mynd trwyddo a sut y gallant eich helpu. Efallai eu bod hwythau yn canfod pethau'n anodd, felly, gallai siarad fod yn beth da iddyn nhw hefyd. Mae yna hefyd weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol arbenigol proffesiynol, megis cwnsleriaid neu gynghorydd dementia, y gallwch siarad gyda nhw am gefnogaeth.

Fe all helpu i ddysgu mwy am eich diagnosis a'r hyn i ddisgwyl. Gall hyn wneud cynllunio ar gyfer y dyfodol yn haws. Efallai byddwch am wneud hyn yn syth, neu efallai na fyddwch yn teimlo'n ddigon parod eto – mae'n beth da cymryd pethau yn araf bach. Mae llawer o wybodaeth a chynghor ar gael, pan fyddwch yn teimlo'n barod amdanynt.

Mae'n bwysig gwybod nad ydych ar eich pen eich hun – mae gan tua 850,000 o bobl ddementia yn y DU. Mae'n bosibl byw yn dda gyda dementia ac mae cefnogaeth ar gael ar eich cyfer chi a'ch teulu. Efallai y byddwch hyd yn oed eisiau helpu eraill – trwy gymryd rhan mewn ymchwil, datblygu gwasanaethau, ymgyrchoedd neu wirfoddoli.

Sut i ddefnyddio'r canllaw hwn



Efallai y dewiswch ddarllen y llyfryn cyfan, neu, os yw'n well gennych, canolbwyntio ar y rhannau sydd bwysicaf i chi. Os yw'n well gennych ddarllen trosolwg yn hytrach na'r llyfryn cyfan, yna mae crynodebau o'r pwyntiau allweddol ar ddechrau pob adran.



Fe welwch nifer o 'gampau nesaf' ar ddiwedd rhai penodau. Mae'r rhain yn bethau y gallwch feddwl am eu gwneud a all eich helpu i fyw yn dda nawr a chynllunio ar gyfer y dyfodol.



Drwy gydol y llyfryn hwn, byddwch yn gweld awgrymiadau ar gyfer cyhoeddiadau eraill gan yr Alzheimer's Society a fydd yn rhoi mwy o wybodaeth i chi am y pynciau a drafodir yma. Dim ond yn y Saesneg y mae'r rhan fwyaf o'r rhain ar gael. Fodd bynnag, mae gennym ychydig o wybodaeth ar gael mewn ieithoedd eraill, ac mae gan ein llinell gymorth wasanaeth cyfieithu. Maent yn gallu darparu mwy o wybodaeth, cynghor a chefnogaeth.



Fe welwch restr o wasanaethau'r Alzheimer's Society ar dudalen 131. Mae sefydliadau defnyddiol eraill wedi'u rhestru ar dudalen 135.





Cynnwys

1	Ynghylch dementia	9
2	Triniaethau	25
3	Byw yn dda	39
4	Cynllunio ar gyfer y dyfodol	63
5	Gwasanaethau ar gyfer pobl gyda dementia	87
6	Cefnogaeth ar gyfer gofalwyr	103
7	Ymchwil	123
8	Gwasanaethau a chefnogaeth yr Alzheimer's Society	131
9	Sefydliadau defnyddiol eraill	135





1

Ynghylch dementia

Yn yr adran hon

Pwyntiau allweddol: Ynghylch dementia	10
Beth yw dementia?	12
Beth yw'r symptomau?	13
Newidiadau dros amser	14
Beth yw'r achosion?	14
Pam fod rhai pobl yn cael dementia?	15
Mathau o ddementia	16

Pwyntiau allweddol: Ynghylch dementia

Nid yw dementia yn rhan arferol o heneiddio. Mae'n digwydd pan fo afiechyd yn effeithio ar yr ymennydd. Mae dementia yn effeithio ar bawb yn wahanol ac efallai y cewch nifer o newidiadau. Gallai'r rhain gynnwys problemau gyda'r cof, meddwl, canolbwyntio ac iaith. Efallai y dewch yn ddryslyd neu'n cael trafferth gwneud synnwyr o'r hyn y gallwch ei weld neu glywed. Efallai byddwch hefyd yn gweld newid yn eich hwyliau, eich emosiynau ac ymddygiad.

Mae dementia yn raddol, sy'n golygu bydd eich symptomau'n gwaethgu dros amser. Fodd bynnag, mae llawer o bobl sy'n byw gyda dementia yn byw bywydau egniol a llawn am sawl blwyddyn.

Mae sawl gwahanol fath o ddementia. Y rhai mwyaf cyffredin yw clefyd Alzheimer a dementia fasgwlaidd. Yn llai cyffredin mae dementia gyda chyrff Lewy (DLB) a dementia blaenarleisiol (FTD).

Mae'n bosibl cael mwy nag un math o ddementia, cyflwr a elwir yn 'ddementia cymysg'. Gan amlaf clefyd Alzheimer gyda dementia fasgwlaidd yw hwn.

Mae yna hefyd rai cyflyrau mwy prin sy'n achosi dementia. Gyda'i gilydd, maent yn cyfrif am tua 5 y cant yn unig o'r holl bobl sy'n cael diagnosis o ddementia.

Mae gwahanol ffactorau yn cynyddu'r risg o rywun yn datblygu dementia. Mae heneiddio, genynnau, iechyd a ffordd o fyw (er enghraifft ymarfer corff, diet neu ysmegu) i gyd yn chwarae eu rhan.

Mae'r rhan fwyaf o bobl gyda dementia dros 65 mlwydd oed, ond gall dementia hefyd effeithio ar bobl iau.

1

Beth yw dementia?

Mae'r gair 'dementia' yn disgrifio grŵp o symptomau a allai gynnwys colli'r cof, anawsterau gyda meddwl, datrys problemau neu iaith, ac yn aml newidiadau o ran hwyliau, canfyddiad neu ymddygiad. Gan amlaf mae'r newidiadau hyn yn fach ar y dechrau, ond i rywun gyda dementia maent wedi dod ddigon drwg i effeithio ar eu bywyd bob dydd. Nid yw dementia yn rhan naturiol o heneiddio. Mae'n digwydd pan fo afiechyd yn effeithio ar yr ymennydd.

Mae mwy na 100 math hysbys o ddementia. Y rhai mwyaf cyffredin yw clefyd Alzheimer a dementia fasgwlaidd. I ddarganfod mwy, gweler Mathau o ddementia ar dudalen 16.



Am fwy o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau 400, What is dementia?

Ystadegau dementia

- Mae tua 850,000 o bobl yn y DU sy'n byw gyda dementia.
- Mae eich siawns o ddatblygu dementia yn cynyddu llawer gydag oedran. O'r bobl dros 65 mlwydd oed, mae gan 1 ym mhob 14 ddementia, ac mae'n un ym mhob chwech o bobl dros 80 mlwydd oed. Mae'n fwy cyffredin ymysg merched na dynion.
- Mae gan o leiaf 42,000 o bobl iau (o dan 65 mlwydd oed) yn y DU ddementia. Gelwir hyn yn ddementia cynnar neu ddementia ifanc.

1

Beth yw'r symptomau?

Mae pawb â'u profiad eu hunain o ddementia. Gall gwahanol fathau o ddementia hefyd effeithio ar bobl yn wahanol. Fodd bynnag, mae rhai o'r symptomau cyffredin wedi'u rhestru isod. Efallai byddwch yn adnabod rhai o'ch profiadau eich hun.

Colli'r cof:

- problemau'n cofio pethau sydd wedi digwydd yn ddiweddar (er eich bod efallai yn cofio pethau a ddigwyddodd amser maith yn ôl yn rhwydd)
- ailadrodd pethau mewn sgwrs, megis gofyn yr un cwestiwn dro ar ôl tro.

Anhawster meddwl trwy bethau a chynllunio:

- problemau canolbwytio, dilyn cyfres o gamau, deall syniadau newydd neu ddatrys problemau
- cael trafferth gyda thasgau dyddiol cyfarwydd, megis dilyn rysâit neu reoli eich arian (er enghraifft, eich pensiwn neu gyfrifon banc).

Problemau gydag iaith:

- anhawster canfod y gair cywir
- cael trafferth dilyn sgwrs neu ddehongli'r pethau a glywch.

Bod yn ddryslyd ynghylch amser neu le:

- colli cyfrif o beth yw'r amser, dyddiad neu dymor
- mynd ar goll neu ddim yn gwybod ble rydych, hyd yn oed mewn lle cyfarwydd.

Anawsterau canfyddiad gweledol:

- problemau'n mesur pellter (er enghraifft, ar y grisiau)
- camddehongli patrymau neu adlewyrchiadau yn y drych.



**Galwch y Llinell Gymorth Dementia
Cenedlaethol ar 0300 222 1122**

1

Newidiadau mewn hwyliau neu anawsterau yn rheoli emosiynau:

- dod yn bryderus, trist, ofn, pigog neu haws i'ch cynhyrfu fwy nag arfer
- colli diddordeb mewn pethau a mynd i'ch cragen
- diffyg hunan-hyder.

Newidiadau dros amser

Mae dementia yn raddol, sy'n golygu bydd eich symptomau'n gwaethgu dros amser. Bydd pa mor gyflym mae'n datblygu yn amrywio'n fawr o un person i'r llall. Mae rhai pobl gyda dementia yn cadw eu hannibyniaeth am sawl blwyddyn.

Yng nghyfnodau canol a diweddarach dementia, byddwch angen mwy a mwy o gefnogaeth gyda gweithgareddau dyddiol fel coginio, neu ofal personol fel ymolchi a gwisgo. Mae dementia yn lleihau disgwyliad einioes, er bod llawer o bobl yn byw gyda'r cyflwr am sawl blwyddyn.

Waeth sut mae dementia yn effeithio arnoch, a waeth ar ba gam yr ydych, bydd yna ffyrdd o wneud byw gyda'r cyflwr yn well. I ddarganfod mwy, gweler Byw yn dda ar dudalen 39 a Gwasanaethau ar gyfer pobl gyda dementia ar dudalen 87.

Beth yw'r achosion?

Caiff dementia ei achosi gan newidiadau ffisegol yn yr ymennydd sy'n digwydd o ganlyniad i afiechyd. Fel mae dementia yn datblygu, mae strwythur a chemeg yr ymennydd yn newid, sy'n achosi i gelloedd nerfau farw. Fel mae mwy o gelloedd nerfau yn marw, mae'r ymennydd yn difrodi.

1

Bydd difrod i wahanol rannau o'r ymennydd yn cael gwahanol effeithiau. Er enghraifft, gallai difrod i un rhan o'r ymennydd effeithio ar gof (diweddar) tymor byr rhywun, tra gallai difrod i ran arall effeithio ar eu gallu i drefnu pethau. I ddarganfod mwy am newidiadau i'r ymennydd, gweler Mathau o ddementia ar dudalen 16.



Am fwy o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau 456, Dementia and the brain

Os ydych yn defnyddio cyfrifiadur, gallech hefyd edrych ar ein canllaw wedi'i animeiddio ar sut mae dementia yn effeithio ar yr ymennydd. Gellir gweld hwn yn alzheimers.org.uk/braintour

Pam fod rhai pobl yn cael dementia?

Nid yw hi bob amser yn glir pam fod rhai pobl yn cael dementia, tra bod eraill yn ei osgoi. Mae'n dibynnu ar gyfuniad o oedran, genynnau, iechyd a ffordd o fyw (er enghraifft, ymarfer corff, diet neu ysmegu).



Am fwy o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau 450, Risk factors for dementia



1

Mathau o ddementia

Mae sawl gwahanol fath o ddementia. Bydd gan tua 95 y cant o bobl sydd â diagnosis un o'r pedwar prif fath – clefyd Alzheimer, dementia fasgwlaidd, dementia gyda chyrff Lewy (DLB) neu ddementia blaenarleisiol (FTD). Caiff y rhain i gyd eu disgrifio ar y tudalennau canlynol.

Clefyd Alzheimer yw'r math mwyaf cyffredin, gyda dementia fasgwlaidd yr ail. I ddarganfod mwy am achosion eraill dementia, gweler tudalen 23.

Clefyd Alzheimer

Tu mewn i'r ymennydd

Mae strwythurau annormal o'r enw 'placiau' a 'chlymau' yn cronni y tu mewn i'r ymennydd. Mae'r rhain yn aflonyddu ar sut mae'r celloedd nerfau yn gweithio ac yn cyfathrebu gyda'i gilydd, ac yn y pen draw yn achosi iddynt farw.

Mae yna hefyd ddiffyg cemegau pwysig yn ymennydd rhywun gyda chlefyd Alzheimer. Mae llai o'r cemegau hyn yn golygu nad yw negeseuon yn teithio o amgylch yr ymennydd gystal ag y dylent.

Newidiadau cynnar

Fel arfer mae clefyd Alzheimer yn cychwyn yn raddol gyda cholli ychydig ar y cof, megis cael anhawster cofio digwyddiadau diweddar neu ddysgu gwybodaeth newydd. Mae hyn oherwydd mai'r rhan gyntaf o'r ymennydd i gael ei effeithio gan amlaf yw'r rhan ar gyfer cofio a dysgu. Efallai byddwch yn anghofio enwau pobl neu lle rydych wedi rhoi pethau, er enghraifft.

Gallai newidiadau cynnar eraill gynnwys:

- problemau gydag iaith, megis canfod y gair cywir am rywbeth
- teimlo'n ddryslyd neu'n ei chael yn anodd dilyn beth sy'n cael ei ddweud
- problemau gyda gweld gwrthrychau mewn tri dimensiwn
- cael anhawster gyda gweithgareddau beunyddiol – er enghraifft, drysu gyda darnau arian wrth dalu am eitemau yn y siopau
- mynd mwy i'ch cragen neu gael pyliau o newid hwyliau.



Am fwy o wybodaeth gweler y llyfryn 616, Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis

Dementia fasgwlaidd

Tu mewn i'r ymennydd

Dementia fasgwlaidd yw canlyniad problemau gyda'r cyflenwad gwaed i'r ymennydd – mae'r gair 'fasgwlaidd' yn ymwneud â gwaedlestri. Mae nerfelloedd angen ocsigen a maetholion o'r gwaed i oroesi. Heb ddigon o waed, bydd y nerfelloedd hyn yn marw.

Mae sawl math o ddementia fasgwlaidd. Caiff un math ei achosi gan strôc (o'r enw dementia sy'n gysylltiedig â strôc). Caiff un arall ei achosi gan gyflenwad gwaed gwael i rannau dwfn yr ymennydd (a elwir yn ddementia fasgwlaidd isgortigol).

Mae strôc yn digwydd pan fo clot yn rhwystro'r llif gwaed i ran o'r ymennydd, neu pan fo gwaedlestr yn byrstio yn yr ymennydd. Mae dementia fasgwlaidd weithiau'n dilyn strôc fawr (a elwir yn ddementia ar ôl strôc). Ond yn fwy aml, fe ddaw ar ôl nifer o strociau bach (a elwir yn ddementia amlnychnawd).

1



1

Dementia fasgwlaidd isgortigol – pan fo llif gwaed gwael i rannau dwfn yr ymennydd – mae hyn yn aml oherwydd bod y rhedweliau bach sy'n cyflenwi gwaed i'r ymennydd yn culhau.

Newidiadau cynnar

Bydd y newidiadau a gewch yn dibynnu ar ba ran o'r ymennydd sydd wedi ei ddifrodi. Mae newidiadau cynnar cyffredin yn cynnwys anhawster gyda chynllunio, meddwl yn gyflym neu ganolbwyntio. Efallai bydd yna gyfnodau byr pan fyddwch yn ddryslyd iawn. Efallai byddwch yn mynd yn isel neu'n bryderus iawn hefyd. Nid yw colli'r cof bob amser yn gyffredin yn y camau cynnar.

Os ydych wedi cael strôc fawr, gall symptomau dementia fasgwlaidd ddechrau'n sydyn. Gallant wedyn barhau'n sefydlog neu, yn y cyfnodau cynnar, gallant hyd yn oed wella ychydig dros amser. Yna, os cewch strôc arall, gallai eich symptomau fynd yn waeth eto.

Os cewch gyfres o strociau bach, gallai eich symptomau barhau'n sefydlog am gyfnod ac yna mynd yn waeth fesul camau, yn hytrach na dioddef dirywiad graddol.

Os oes gennych ddementia fasgwlaidd isgortigol, gallai eich symptomau waethgu yn raddol, neu'n llai aml, fesul camau.



Am fwy o wybodaeth gweler y llyfryn 614, Vascular dementia: Understanding your diagnosis

Dementia gyda chyrff Lewy (DLB)

Tu mewn i'r ymennydd

Caiff y math yma o ddementia ei enw o'r clystyrau bach o brotein sy'n datblygu tu mewn i'r nerfelloedd, a elwir yn gyrff

Lewy. Yn yr un modd â phlaciau a chlymau clefyd Alzheimer, maent yn tarfu ar y ffordd mae'r ymennydd yn gweithio. Maent yn gostwng lefelau'r negeseuon cemegol ac yn achosi nerfelloedd i farw.

Mae cyrff Lewy i'w canfod mewn pobl gyda chlefyd Parkinson hefyd. Mae person gyda Parkinson mewn risg uchel o ddatblygu dementia wrth i'w cyflwr ddatblygu. Os ydynt yn gwneud, gelwir hyn yn ddementia clefyd Parkinson.

Newidiadau cynnar

Yng nghamau cynnar dementia gyda chyrff Lewy, efallai byddwch yn ei chael yn anodd cadw'n effro a chael anhawster gyda chynllunio ymlaen llaw, rhesymu a datrys problemau. Mae'r symptomau hyn yn amrywio llawer o un dydd i'r llall.

Efallai byddwch hefyd yn cael problemau gyda sut byddwch yn gweld pethau, megis:

- ei chael yn anodd mesur pellteroedd
- problemau gyda gweld gwrthrychau mewn tri dimensiwn
- gweld pethau nad ydynt yna go iawn (rhithweledigaethau).

Efallai byddwch hefyd yn datblygu symptomau tebyg i rai clefyd Parkinson. Mae'r rhain yn cynnwys:

- symudiadau araf ac anhyblyg
- problemau'n cydbwyso
- braich neu goes yn crynu.

Mae patrymau cysgu afreolaidd hefyd yn gyffredin. Fodd bynnag, yn aml effeithir llai ar eich cof na rhywun gyda chlefyd Alzheimer.



Am fwy o wybodaeth gweler y llyfryn 37, Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis



1

1

Dementia blaenarleisiol (FTD)**Tu mewn i'r ymennydd**

Mae'r term blaenarleisiol yn cynnwys ystod o wahanol gyflyrau. Fe'i galwyd yn wreiddiol yn glefyd Pick ac weithiau caiff y term hwn ei ddefnyddio o hyd. Fe'i achosir gan ddifrod i adrannau o'r ymennydd a elwir y llabedau blaen ac arleisiol. Mae'r ardaloedd hyn yn rheoli ymddygiad, ymatebion emosiynol a sgiliau iaith.

Gyda dementia blaenarleisiol, mae clystyrau o broteinau annormal yn casglu o fewn nerfsgelloedd yn y llabedau hyn ac yn achosi'r celloedd i farw. Effeithir hefyd ar gemegau pwysig sy'n cludo negeseuon o amgylch yr ymennydd.

Newidiadau cynnar

Mae dementia blaenarleisiol gan mwyaf yn effeithio ar bobl yn eu 40au, 50au a 60au (ieuengach na'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael clefyd Alzheimer neu ddementia fasgwlaidd). Mae tri math gwahanol o ddementia blaenarleisiol, o'r enw amrywiol ymddygiadol, dementia semantig ac affasia an-rhugl graddol.

1

Gyda dementia blaenarleisiol amrywiol ymddygiadol, yn aml sylwir ar newidiadau mewn personoliaeth neu ymddygiad yn gyntaf. Efallai yr ewch i'ch cragen fwy neu'n ymddangos i falio llai am bobl eraill, neu efallai byddwch yn gwneud sylwadau annerbyniol yn gymdeithasol. Efallai byddwch hefyd yn dod yn obsesiynol neu fympwyol – er enghraifft, datblygu chwiw am fwydydd anarferol.

Os oes gennych ddementia semantig, fel arfer mae eich lleferydd yn rhugl ond efallai byddwch yn colli ystyr neu ddealltwriaeth rhai geiriau.

Os oes gennych affasia an-rhugl graddol, effeithir ar eich lleferydd hefyd. Efallai daw eich lleferydd yn araf a bydd angen llawer o ymdrech.

Yng nghamau cynnar dementia blaenarleisiol, mae'n annhebygol yr effeithir ar eich cof o ddydd i ddydd.



Am fwy o wybodaeth gweler y llyfryn 687, Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis

Dementia cymysg

Mae gan rai pobl fwy nag un math o ddementia. Gelwir hyn yn ddementia cymysg. Y cyfuniad mwyaf cyffredin yw clefyd Alzheimer a dementia fasgwlaidd. Y cyfuniad nesaf mwyaf cyffredin yw clefyd Alzheimer a dementia gyda chyrff Lewy. Os oes gennych ddementia cymysg, rydych yn debygol o ddioddef cyfuniad o symptomau'r ddau fath o ddementia.



1

Dementia mewn pobl iau (dementia cynnar)

Cafodd o leiaf 42,000 o bobl yn y DU ddiagnosis o ddementia cyn iddynt gyrraedd 65 mlwydd oed. Yn aml gelwir hyn yn 'ddementia cynnar', 'dementia cychwyniad cynnar' neu 'ddementia oedran gwaith'.

Gallwch ddatblygu unrhyw fath o ddementia os ydych o dan 65. Fodd bynnag, rydych yn fwy tebygol o gael math o ddementia llai cyffredin, megis dementia blaenarlaiol neu ddementia arall gydag achos genynnol. Dim ond traean o bobl iau gyda dementia sydd â chlefyd Alzheimer.

Er y bydd rhai o'ch symptomau yn debyg, yn aml byddwch yn wynebu sialensiau gwahanol ac angen mathau gwahanol o gefnogaeth na phobl hynach. Efallai bydd gennych deulu iau, ymrwymadau ariannol megis morgais, ac efallai byddwch yn dal i weithio. Efallai bydd gennych ddiddordebau a disgwyliadau gwahanol o ran sut y gallwch barhau i fyw yn dda gyda dementia.

Am fwy o wybodaeth ynghylch y materion sy'n debygol o wynebu pobl iau gyda dementia, gweler yr adrannau ar Faterion Ariannol, Gyrru a Gweithio. Mae'r rhain yn cael eu trin ym Mhennod 4 Cynllunio ar gyfer y dyfodol, sy'n dechrau ar dudalen 63. Gweler hefyd dudalen 100 am wybodaeth ar Wasanaethau ar gyfer pobl iau.



Am fwy o wybodaeth gweler y llyfryn 688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis

Dementia ac anableddau dysgu

Mae pobl gydag anableddau dysgu, gan gynnwys syndrom Down, yn fwy tebygol o ddatblygu dementia (fel arfer clefyd Alzheimer) yn iau. Os oes gennych ddementia ac anabledd dysgu, gall eich symptomau cynnar fod ychydig yn wahanol – er enghraifft, rydych yn fwy tebygol o gael newidiadau mewn ymddygiad. Dylai'r gefnogaeth a gewch gael ei haddasu i'ch dealltwriaeth a sut rydych yn hoffi cyfathrebu.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 430, Learning disabilities and dementia, a thaflen ffeithiau Darllen Hawdd ER1, What is dementia?

Niwed i'r ymennydd sy'n ymwneud ag alcohol (gan gynnwys syndrom Korsakoff)

Caiff niwed i'r ymennydd sy'n ymwneud ag alcohol (ARBD) ei achosi gan yfed yn ormodol yn rheolaidd dros sawl blwyddyn. Mae'n tueddu i effeithio ar bobl yng nghanol oed. Nid yw ARBD yn fath o ddementia ond gall fod â symptomau tebyg, megis colli'r cof a phroblemau gyda gwneud penderfyniadau. Os rhowch y gorau i yfed alcohol, bwyta diet da a chael adferiad gwybyddol, efallai byddwch yn gallu cael gwellhad rhannol neu hyd yn oed gwella'n llawn.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 438, What is alcohol-related brain damage?

Achosion dementia llai prin

Gall ystod eang o gyflyrau eraill arwain at ddementia. Mae'r rhain yn brin, a gyda'i gilydd maent yn cyfrif am tua 5 y cant o holl achosion dementia. Fodd bynnag, maent yn fwy cyffredin ymysg pobl iau.



Am fwy o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau 442, Rarer causes of dementia



1



2

Triniaethau

Yn yr adran hon

Pwyntiau allweddol: Triniaethau	26
Cyffuriau i drin dementia	28
Triniaethau heb gyffuriau	35

Pwyntiau allweddol: Triniaethau

Nid oes gwellhad hysbys ar gyfer dementia. Mae triniaeth yn cynnwys ymagweddau gyda chyffuriau a hebddynt, gofalu am gyflyrau meddygol eraill a gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw. Gyda chyfuniad o'r rhain, mae'n bosibl byw yn dda gyda dementia am sawl blwyddyn.

Mae pedwar cyffur wedi cael eu datblygu i drin clefyd Alzheimer:

- donepezil
 - rivastigmine
 - galantamine
- } ar gyfer pobl yng nghamau cynnar a chanol yr afiechyd.
- memantine – ar gyfer pobl yng nghamau hwyr dementia.

Bydd y cyffuriau hyn yn helpu gyda symptomau clefyd Alzheimer am gyfnod mewn rhai pobl. Efallai byddwch hefyd yn cael un o'r rhain os oes gennych ddementia gyda chyrff Lewy, neu

ddementia cymysg sy'n gyfuniad o glefyd Alzheimer a dementia fasgwlaidd.

Os oes gennych ddementia blaenarleisiol, nid yw'r cyffuriau hyn yn addas. Efallai byddwch yn cael cyffuriau gwrthiselder ar gyfer rhai o'ch symptomau.

Os oes gennych ddementia fasgwlaidd, fel arfer byddwch yn cael cyffuriau ar bresgripsiwn i drin unrhyw gyflyrau sylfaenol sydd gennych, megis pwysedd gwaed uchel neu broblemau calon.

Gallwch hefyd elwa o ymagweddau nad ydynt yn cynnwys cyffuriau. Un enghraifft yw ysgogiad gwybyddol a allai gynnwys gwneud posau geiriau neu drafod materion cyfoes i gadw'ch ymennydd yn effro. Enghraifft arall yw gwaith stori bywyd, lle byddwch yn creu cofnod o'ch profiadau bywyd i helpu gyda'ch cof. Gallai hyn fod ar ffurf llyfr lloffion, albwm lluniau neu ddefnyddio'r cyfrifiadur.

Cyffuriau i drin dementia

Ar hyn o bryd, nid oes gwellhad hysbys ar gyfer dementia. Fodd bynnag, mae gwyddonwyr yn ceisio dod o hyd i un. Am fwy o wybodaeth gweler Ymchwil ar dudalen 123.

Fodd bynnag, mae yna gyffuriau a all helpu. Gan ddibynnu ar y math o ddementia sydd gennych, gall y cyffuriau hyn leihau rhai o'r symptomau neu eu hatal rhag mynd yn waeth. Mae ymagweddau heb fod yn cynnwys cyffuriau a chael y gefnogaeth gywir ar ôl cael diagnosis (megis gwybodaeth a chynghor, siarad ag eraill a chadw'ch meddwl yn effro) hefyd yn werthfawr iawn.

Mae angen rheoli salwch neu heintiau eraill hefyd – gweler Cadw'n iach ar dudalen 49.

Clefyd Alzheimer

Mae pedwar cyffur wedi cael eu datblygu sy'n targedu rhai o'r newidiadau cemegol yn yr ymennydd sy'n cael eu gweld yng nghlefyd Alzheimer. Dyluniwyd y cyffuriau hyn i ddechrau i helpu gyda'r cof a meddwl, ond fe allant hefyd fod o fudd ar gyfer mathau eraill o symptomau. Maent hefyd yn ddefnyddiol gyda rhai mathau eraill o ddementia.

Donepezil, rivastigmine a galantamine

Os oes gennych glefyd Alzheimer ysgafn neu gymedrol, efallai byddwch yn cael un o'r tri chyffur canlynol ar bresgripsiwn:

- donepezil
- rivastigmine
- galantamine.

Os oes gennych ddementia cymysg gyda chlefyd Alzheimer y prif achos, efallai byddwch yn cael un o'r rhain ar bresgripsiwn.

Maent i gyd yn gweithio mewn modd tebyg, trwy gynyddu lefel cemegyn o'r enw asetilcolin, sy'n helpu negeseuon i deithio o amgylch yr ymennydd. Mae gan bobl gyda chlefyd Alzheimer brinder o'r cemegyn hwn.

Bydd y cyffuriau hyn yn cael eu rhoi ar bresgripsiwn gan arbenigwr dementia yn y lle cyntaf. Gallai hwn fod:

- yn feddyg teulu gydag arbenigedd mewn dementia
- yn seiciatrydd (meddyg sy'n arbenigo mewn iechyd meddwl) mewn clinig cof
- yn geriatregydd (meddyg sy'n arbenigo mewn iechyd ffisegol pobl hŷn)
- yn niwrolegydd (doctor sy'n arbenigo mewn afiechydon y system nerfol).

Wedi hyn, bydd eich meddyg teulu fel arfer yn gallu rhagnodi yn rheolaidd, gydag adolygiad o dro i dro gan eich meddyg teulu neu ymgynghorydd.

Manteision posibl

Efallai y gwelwch bydd y cyffuriau hyn yn helpu gyda'ch symptomau am gyfnod. Gall y manteision posibl gynnwys llai o bryder a gwell cymhelliant, cof, canolbwyntio a sgiliau byw bob dydd.

Sgîl-effeithiau posibl

Mae sgîl-effeithiau'r cyffuriau hyn yn cynnwys colli chwant bwyd, cyfog, chwydu a'r dolur rhydd. Dim ond ar un person ym mhob 10 ar gyfartaledd maent yn effeithio. Os yw un o'r cyffuriau yn achosi sgîl-effeithiau problemus, efallai byddwch yn gallu newid a rhoi cynnig ar un arall.



2

Memantine

Os ydych yng nghamau canol clefyd Alzheimer ond yn methu â chymryd unrhyw un o'r tri chyffur a restrwyd ar dudalen 28 – efallai oherwydd y sgîl-ffeithiau – efallai y cynigir memantine i chi. Yn aml cynigir Memantine yng nghamau hwyrach clefyd Alzheimer, pan fo symptomau person yn dod yn enbyd. Weithiau gwneir hyn ar y cyd â donepezil, rivastigmine neu galantamine.

Mae Memantine yn gweithio trwy amddiffyn nerfelloedd rhag effeithiau sylwedd naturiol o'r enw glwtamad. Mae gan bobl gyda chlefyd Alzheimer yn aml lefelau uchel o glwtamad yn eu hymennydd, a all fod yn niweidiol.

Manteision posibl

Gall Memantine arafu cynnydd symptomau pobl yng nghamau canol a hwyr clefyd Alzheimer am gyfnod. Fe allai helpu gyda sylw a hefyd gyda chynhyrfu neu ymddygiad ymosodol, y ddau ohonynt yn fwy cyffredin yng nghamau hwyrach dementia.

Sgîl-ffeithiau posibl

Fel arfer mae gan Memantine lai o sgîl-ffeithiau na'r tri chyffur arall, er y gall o hyd achosi penysgafnder, cur pen, blinder, pwysedd gwaed uwch a rhwymedd.



**Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 407,
Drug treatments for Alzheimer's disease**

Dementia fasgwlaidd

Os oes gennych ddementia fasgwlaidd, ni argymhellir y cyffuriau a ragnodir ar gyfer clefyd Alzheimer, oni bai bod gennych ddementia cymysg gyda dementia fasgwlaidd a chlefyd Alzheimer.

Fodd bynnag, efallai gall fod yn bosibl arafu cynnydd dementia fasgwlaidd trwy gymryd cyffuriau i drin y cyflyrau sylfaenol sy'n ei achosi, a thrwy ddilyn ffordd o fyw iach (er enghraifft, peidio ag ysmegu). Mae'r cyflyrau sylfaenol hyn yn cynnwys:

- pwysedd gwaed uchel
- colesterol uchel
- strôc
- diabetes
- problemau calon.

Bydd y meddyg teulu fel arfer yn rhagnodi cyffuriau ar gyfer y cyflyrau hyn. Efallai byddwch yn eu cymryd yn barod. Mae'n bwysig dilyn cyngor meddygol ac i fynd am wiriadau rheolaidd.

2



Dementiau eraill

Dementia gyda chyrff Lewy

Os oes gennych ddementia gyda chyrff Lewy, efallai y cewch gynnig un o'r tri chyffur a roddir i bobl yng nghamau cynnar Alzheimer (donepezil, rivastigmine neu galantamine). Gall y rhain fod yn hynod ddefnyddiol os ydych yn cael symptomau trallodus megis rhithweledigaethau neu aflonyddwch.

Mae yna gyffuriau eraill a all weithiau eich helpu os ydych yn cysgu'n anesmwyth iawn. Gyda phroblemau gyda symudiad neu gydbwysedd, efallai y cewch gynnig y cyffur levodopa.

Dementia blaenarleisiol

Nid yw'r cyffuriau a roddir i bobl gydag Alzheimer yn ymddangos i gynnig unrhyw fanteision i bobl gyda dementia blaenarleisiol. Gallant hyd yn oed fod yn niweidiol. Nid ydynt wedi eu cymeradwyo ar gyfer trin dementia blaenarleisiol ac yn gyffredinol ni ddylid eu rhagnodi.

Os oes gennych ddementia blaenarleisiol amrywiol ymddygiadol, mae'n beth cyffredin i gael meddyginiaeth gwrthiselder ar bresgripsiwn. Gall hyn ostwng ymddygiad amhriodol a mympwyol neu gymhellol.

Ymchwil i driniaethau newydd

Mae llawer o bobl gyda dementia eisiau gwybod am ymchwil ar driniaethau newydd. Bydd rhai yn dewis cymryd rhan mewn treialon clinigol. Am fwy o wybodaeth gweler Ymchwil ar dudalen 123.



Cwestiynau i ofyn i'r meddyg am feddyginiaethau

Gall fod yn ddefnyddiol i baratoi neu ddod â chwestiynau am gyffuriau pan ewch i weld y meddyg.

- A oes yna driniaethau heb gyffuriau y gallaf roi cynnig arnynt yn hytrach, neu yn gyntaf?
- Pam eich bod yn cynnig y feddyginiaeth hon i mi?
- Sut ydw i'n cymryd y feddyginiaeth yma?
 - Am ba mor hir fydd angen i mi ei chymryd?
 - Beth sy'n digwydd os ydw i'n methu dos?
 - Ga'i gymryd fy meddyginiaeth arall hefyd?
 - Ga'i yfed alcohol?
- Beth yw manteision ac anfanteision y feddyginiaeth yma?
 - Sut fydd hi yn fy helpu?
 - Sut fydd hi'n effeithio ar fy symptomau?
 - Sut fydd hi'n gwella fy mywyd bob dydd?
 - Fedrwn i gael unrhyw sgîl-ffeithiau?
 - Pa newidiadau ddylwn i ddweud wrthyh yn eu cylch?
- A oes gennych chi unrhyw wybodaeth y gallaf ei chymryd ymaith gyda mi?

2



Triniaethau heb gyffuriau

Nid cyffuriau yw'r unig ffordd i drin neu reoli symptomau dementia. Mae yna nifer o bethau eraill a all eich helpu i fyw yn dda. Mae rhai triniaethau heb gyffuriau cyffredin wedi eu nodi isod a sonnir am agweddau eraill tuag at fyw yn dda ym Mhennod 3, Byw yn dda, sy'n dechrau ar dudalen 39.

Gall y triniaethau heb gyffuriau sydd ar gael, a sut i gael eich atgyfeirio atynt, amrywio o amgylch y wlad. Holwch eich meddyg teulu, gwasanaeth cof neu'r Alzheimer's Society lleol am fanylion. Efallai byddwch hefyd yn gallu atgyfeirio eich hun ar gyfer rhai o'r gwasanaethau a grybwyllir.

Therapi ysgogi gwybyddol

Mae therapi ysgogi gwybyddol (CST) yn ceisio gwella eich galluedd meddyliol trwy gadw eich ymennydd yn effro. Gwneir hyn trwy gyfres o sesiynau gweithgarwch thematig a wneir dros sawl wythnos. Gallai un sesiwn, er enghraifft, gynnwys gwneud posau geiriau neu siarad am faterion cyfoes. Yna mewn sesiwn arall efallai byddech yn chwarae offeryn i gyd-fynd â cherddoriaeth. Mae CST hefyd yn cynnwys elfennau o therapi hel atgofion (gweler isod).

Ar ôl y set gyntaf o sesiynau, efallai y cewch gynnig CST cynnal (sesiynau diweddar, llai aml) i gadw'r manteision i fynd. Mae tystiolaeth fod ymagweddau fel CST yn gwella galluedd meddyliol ac ansawdd bywyd ar gyfer pobl gyda dementia.

2



2

Adferiad gwybyddol

Mewn adferiad gwybyddol, bydd seicolegydd neu therapydd galwedigaethol yn gweithio gyda chi a rhywun sy'n agos atoch i'ch helpu i gyflawni gôl y cytunwyd arni. Gallai hyn fod yn dysgu defnyddio ffôn symudol neu ail-ddysgu sgil bywyd megis coginio. Yng nghamau cynnar dementia, gall adferiad gwybyddol eich helpu i gwrdd â'ch goliau ac ymdopi'n well gyda'r cyflwr. Mae'n gweithio trwy eich cael i ddefnyddio'r rhannau o'ch ymennydd sy'n gweithio i helpu'r rhai nad ydynt.

Gwaith stori bywyd a hel atgofion

Gwaith stori bywyd yw pan rydych yn defnyddio llyfr lloffion, albwm lluniau neu ap electronig i gofio a chofnodi manylion eich bywyd. Gallai hyn fod eich profiadau, gwerthoedd neu gredoau. Fel arfer mae gwaith stori bywyd yn weithgarwch ar y cyd ar eich cyfer chi ac aelod o'r teulu, ffrind neu weithiwr cefnogi.

Mae gwaith hel atgofion yn cynnwys siarad am bethau o'ch gorffennol, gan ddefnyddio pethau fel lluniau, gwrthrychau cyfarwydd neu gerddoriaeth fel symbyliad. Fe all eich helpu i weld eich bywyd yn ei gyfanrwydd a chydabod eich profiadau a llwyddiannau.

Weithiau caiff yr ymagweddau hyn eu cyfuno â bocs atgofion o'ch hoff feddiannau neu bethau cofiadwy. Mae technegau fel hyn yn boblogaidd gan ei bod yn tynnu ar eich atgofion cynnar, yr ydych yn tueddu i'w cadw am yn hirach.

Mae tystiolaeth gall gwaith stori bywyd a hel atgofion, yn enwedig o gael ei wneud un-i-un, wella hwyliau, lles a rhai galluoedd meddyliol fel y cof. Trwy siarad am bwy yr ydych, fe all eich helpu chi ac eraill i ganolbwyntio arnoch chi fel rhywun sydd â bywyd diddorol ac amrywiol sydd â sgiliau a diddordebau o hyd, yn hytrach na chanolbwyntio ar eich dementia.

Therapiau cerddoriaeth a chelf fynegiannol

Mae'r rhain yn sesiynau therapiwtig lle gallwch wneud cerddoriaeth, canu, dawnsio, paentio a bod yn greadigol. Efallai byddant yn digwydd mewn grŵp neu yn unigol, a bydd yn cael ei arwain gan weithiwr cymwys proffesiynol. Gall therapïau creadigol fod yn dda os ydych yn ei chael yn anodd siarad am sut rydych yn teimlo. Maent yn cadw eich ymennydd yn effro a gall eich helpu gyda'ch emosiynau a mynegi eich hun.

Therapiau cyflenwol

Mae therapïau cyflenwol yn cynnwys ystod eang o driniaethau sydd tu allan i gwmpas meddyginiaeth gonfensiynol. Os ydych yn meddwl am roi cynnig ar y therapïau hyn, dylech eu trafod gyda'ch meddyg teulu. Mae peth tystiolaeth o fanteision posibl ar gyfer pobl gyda dementia o gael:

- aromatherapi – yn enwedig gyda balm lemwn a lafant (er mwyn ymlacio)
- tylino (ar gyfer aflonyddwch)
- therapi golau llachar – eistedd o flaen blwch golau (ar gyfer cysgu'n anesmwyth neu hwyliau isel).

2



Eich camau nesaf



Gofynnwch i'ch meddyg teulu egluro ar gyfer beth mae eich cyffuriau a sut i'w cymryd.



Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu eich Alzheimer's Society lleol os oes yna unrhyw therapïau neu weithgareddau a allai eich helpu i fyw yn dda.





3

3

Byw yn dda

3

Yn yr adran hon

Pwyntiau allweddol: Byw yn dda	40
Cadw'n bositif	44
Newidiadau i berthnasau	45
Cyfathrebu	47
Ymdopi gyda cholli'r cof	48
Cadw'n iach	49
Bod yn egniol	54
Gwneud eich cartref yn gyfeillgar i ddementia	57
Technoleg	58
Byw ar eich pen eich hun	60

Pwyntiau allweddol: Byw yn dda

Os ydych wedi cael diagnosis o ddementia, mae yna sawl peth y gallwch ei wneud a fydd yn eich helpu i fyw mor dda â phosibl. Mae'n bwysig cadw'n bositif, ac i ganolbwyntio ar y pethau y gallwch eu gwneud o hyd ac yr ydych yn eu mwynhau.

Gallai perthnasau newid pan fo gennych ddementia, a gall fod yn anodd addasu i hyn. Er nid yw'n golygu y byddant yn llai gwerthfawr neu'n llai gofalgwr. Mae siarad am bethau yn bwysig.

Efallai byddwch yn ei chael yn anodd cyfathrebu weithiau. Ceisiwch ddefnyddio'r diwrnodau pan fyddwch yn ei chael yn haws cyfathrebu i egluro'r problemau rydych yn eu cael a sut gall pobl eich helpu.

Os oes gennych problemau cof, gallech geisio defnyddio dyddiadur mawr, ac efallai ei gadw wrth ymyl cloc calendr. Gallech hefyd geisio cadw eitemau pwysig, fel allweddi neu sbectolau, gyda'i gilydd yn yr un lle – rhywle hawdd i'w gweld, nid mewn drôr neu gwpwrdd.

Nid yw cael dementia yn golygu y dylech deimlo'n sâl. Mae'n bwysig ceisio cadw'n iach. Gall ymarfer corff rheolaidd a bwyta diet cytbwys helpu. Os ydych yn ysmegu, ceisiwch roi'r gorau iddi.

Trefnwch wiriadau rheolaidd gyda'ch meddyg teulu, yn ogystal â gwiriadau deintyddol, golwg a chlyw rheolaidd. Dylech gael y brechiad fflw blyneddol a mynd i weld y meddyg yn syth os ydych yn teimlo'n sâl. Gallai pethau bach fel haint wrin neu frest wneud i chi deimlo'n ddryslyd iawn os na chewch yr help cywir yn syth.

Efallai byddwch yn teimlo'n isel neu'n bryderus oherwydd sut mae eich bywyd yn newid. Os yw hyn yn digwydd, efallai y cewch gyffuriau gwrthiselder ar bresgripsiwn ac efallai y cewch gynnig therapi siarad, fel cwnsela neu therapi ymddygiad gwybyddol (CBT).

Parhad ar dudalen 42

Pwyntiau allweddol: Byw yn dda (parhad)

Ceisiwch gadw'n egniol a chadw mewn cysylltiad gyda phobl. Gall hyn eich helpu i gadw'ch sgiliau a'ch cof, yn ogystal â gwella eich hunan-hyder, cwsg a lles. Lle bynnag bo'n bosibl, parhewch i wneud yr hyn rydych yn ei fwynhau, hyd yn oed os oes raid i chi ei wneud ychydig yn wahanol. Gofynnwch i therapydd galwedigaethol (gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n cefnogi pobl i gadw sgiliau bob dydd) am gyngor ar weithgareddau rydych yn eu canfod yn anodd.

Gallwch hefyd gymryd camau i wneud eich cartref yn fwy diogel. Symudwch bethau sy'n hawdd baglu trostynt a threfnwch i gael synwryddion carbon monocsid a larymau mwg wedi'u gosod. Dylech hefyd gael amseryddion awtomatig ar gyfer plygiau, goleuadau a gwres.

Mae yna sawl darn o dechnoleg a all eich helpu i fyw yn dda. Mae'r rhain yn cynnwys teclynnau electronig i'ch atgoffa i gymryd meddyginiaeth, dyfeisiau lleoli a all eich helpu os collwch bethau, goleuadau awtomatig a dyfeisiau 'diffodd' rhag ofn i chi anghofio diffodd y nwy, y popty neu'r tap.

Os ydych yn byw ar eich pen eich hun gyda dementia, efallai byddwch yn wynebu heriau ychwanegol. Gall fod yn fwy anodd cadw mewn cysylltiad gyda phobl a chadw'n ddiogel yn eich cartref. Mae'n bwysig gofyn i gyfeillion a theulu am help a chefnogaeth, a gwneud eich cartref yn groesawgar i ddementia.

Cadw'n bositif

Gall byw gyda dementia fod yn heriol ac efallai byddwch yn teimlo'n flin neu'n rhwystredig ynghylch yr hyn sy'n digwydd i chi. Gallai eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol newid, ond nid yw dementia yn newid pwy yr ydych.

3

Mae'n bwysig cadw'n bositif. Canolbwyntiwch ar y pethau y gallwch eu gwneud ac yr ydych eisiau eu gwneud yn hytrach na'r pethau na allwch, a cheisiwch beidio dod yn ynysig neu gau eich hun i ffwrdd. Gallai cadw'n brysur a gwneud y pethau rydych yn eu mwynhau hefyd eich helpu i deimlo'n fwy hyderus a bodlon.

Does dim angen i chi stopio gwneud y pethau rydych yn eu mwynhau, ond efallai bydd angen i chi eu gwneud mewn modd gwahanol. Mae yna lawer o bethau ymarferol a all eich helpu i fyw yn dda a pharhau i wneud yr hyn a fwynhewch – mae llawer ohonynt yn cael eu hegluro yn y bennod hon.

Newidiadau i berthnasau

Efallai y sylwch fod cael dementia yn newid eich perthnasau gyda phobl eraill. Gall hyn fod yn anodd, ond mae pethau y gallwch eu gwneud i addasu, a gellir cymryd pethau positif o hyn hefyd.

3

- Efallai bydd yn cymryd amser i bobl eraill ddod i delerau gyda'ch diagnosis. Efallai na fyddant eisiau ei dderbyn, neu na fyddent yn gwybod beth i'w ddweud neu wneud. Gall hyn fod yn anodd, ond dylech roi amser iddynt addasu a chofiwch iddi efallai gymryd peth amser i chithau addasu hefyd.
- Efallai bydd rhai pobl yn eich trin yn wahanol i sut y gwnaethant o'r blaen. Gall hyn fod oherwydd nad ydynt yn deall eich diagnosis neu beth sy'n digwydd i chi. Ceisiwch siarad gyda nhw am eich diagnosis, os ydych yn teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny. Gallech hyd yn oed awgrymu eu bod yn darllen y canllaw hwn.
- Dros amser efallai y byddwch yn ei chael yn fwy anodd i gyfathrebu neu ymdopi gyda sefyllfaoedd cymdeithasol penodol, megis digwyddiadau teuluol. Bydd angen i chi a'ch teulu a ffrindiau ddarganfod ffyrdd i reoli sut rydych yn teimlo.
- Efallai y gwelwch y byddwch yn colli cysylltiad gyda rhai pobl o ganlyniad i'ch dementia. Gallai hyn fod oherwydd nad ydych yn gwneud y pethau roeddech yn arfer eu gwneud gyda'ch gilydd mwyach, fel gweithio neu hobiau, neu efallai am eich bod yn ei chael yn fwy anodd cadw mewn cysylltiad. Fodd bynnag, efallai byddwch yn cyfarfod llawer o bobl newydd trwy weithgareddau neu grwpiau cefnogi. Ceisiwch ganolbwyntio ar y pethau positif ac ar y bobl sydd yna i chi.



3

- Efallai na fydd rhai pobl yn cadw mewn cysylltiad oherwydd na allant ymdopi gyda'ch diagnosis. Gall hyn fod yn annifyr, ond mae'n bwysig cofio nad eich bai chi ydi o. Y person arall sydd â'r broblem, nid chi.
- Fe ddewch yn fwy dibynnol ar bobl eraill am help a chefnogaeth fel bydd eich cyflwr yn datblygu. Efallai y gwelwch bobl yn ceisio gwneud popeth ar eich rhan ac fe allai hyn fod yn anodd i chi ei dderbyn. Fe all helpu i siarad â phobl am y math o help rydych ei angen a sut y gallant ei ddarparu. Cofiwch mai ceisio helpu mae pobl.
- Fel yr aiff amser yn ei flaen, efallai bydd partner, plentyn, rhiant neu ffrind yn cymryd rôl 'gofalwr'. Mae rhai pobl yn canfod bod hyn yn newid eu perthynas. Efallai y teimlwch fod pethau yn llai cyfartal rhyngoch, neu yn teimlo'n anghyfforddus bod y rolau wedi cyfnewid. Mae'n bwysig ceisio siarad am y teimladau hyn, os ydych yn eu cael.



**Am fwy o wybodaeth gweler llyfryn 1507,
Your relationships**

Cyfathrebu

Efallai y sylwch fod cyfathrebu'n dod yn fwy anodd dros amser. Gall hyn fod yn rhwystredig iawn ac fe all beri i chi deimlo'n llai hyderus. Gallech:

- gael trafferth canfod y gair cywir
- ailadrodd eich hun mewn sgwrs
- cael trafferth deall beth mae eraill yn ei ddweud
- drysu ynghylch geiriau a'u hystyr.

Mae'n debyg y gwelwch y byddwch yn cael diwrnodau da a diwrnodau drwg. Gall wneud pethau'n haws os siaradwch am y peth gyda'r bobl sydd agosaf atoch ar y diwrnodau da. Dywedwch wrthyn nhw beth rydych yn ei gael yn anodd, a sut y gallent helpu. Er enghraifft, efallai byddai'n ddefnyddiol i chi gael pobl yn eich procio, neu eich atgoffa o'r hyn roeddech yn siarad amdano, neu efallai bydd hyn yn rhwystredig neu'n eich gwylltio. Bydd dweud wrth bobl beth y gallant wneud i helpu yn ei gwneud yn haws iddyn nhw ac i chithau.

Mae yna lawer o bethau eraill y gallwch eu gwneud hefyd.

- Sicrhewch fod yr amgylchedd yn dawel a cheisiwch leihau'r pethau sy'n dwyn sylw (er enghraifft, diffoddwch y teledu).
- Gofynnwch i bobl ailadrodd pethau os nad ydych yn deall.
- Gadewch i bobl wybod beth sy'n gweithio i chi (er enghraifft, siarad yn araf a rhoi mwy o amser i chi).
- Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu ymgynghorydd am atgyfeiriad i weld therapydd iaith a lleferydd (SALT).
- Defnyddiwch dechnoleg a all helpu (er enghraifft, cyfrifiadur llechen).



**Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 500,
Communicating**



3

Ymdopi gyda cholli'r cof

Gall colli'r cof fod yn beth gofidus ac fe all roi ergyd i'ch hyder. Fodd bynnag, mae yna bethau y gallwch eu gwneud a fydd yn helpu. Efallai byddwch am roi cynnig ar y canlynol:

- Cadwch lyfr nodiadau neu ddyddiadur 'gweld yr wythnos' mawr. Ysgrifennwch y pethau rydych am eu cofio, fel enwau, pethau i'w gwneud neu bethau rydych wedi eu gwneud. Cadwch y dyddiadur yn rhywle hawdd i'w weld, megis wrth ymyl y ffôn.
- Rhewch labeli a lluniau ar gypyrddau i'ch atgoffa beth sydd tu mewn. Neu gallech gadw eitemau a ddefnyddiwyd yn aml – fel cwpanau, platiau a chyllyll a ffyr – allan ar y bwrdd.
- Defnyddiwch bethau fel llyfr nodiadau, dyddiadur neu galendr wal i'ch atgoffa i gadw at apwyntiadau neu bethau fel rhoi'r biniau allan.
- Cadwch restr o rifau ffôn defnyddiol wrth ymyl y ffôn.
- Rhewch nodyn ar y drws i atgoffa'ch hun i'w gloi gyda'r nos neu i gofio am bethau fel eich allweddi neu waled pan fyddwch yn mynd allan.
- Cadwch eitemau defnyddiol fel allweddi a sbectolau yn yr un lle, a gwnewch hwnnw'n rhywle y gallwch eu gweld.
- Gofynnwch i'ch fferylllydd am roi eich tabledi mewn bocs dosys tafladwy. Mae gan y bocs hwn gydrannau gyda dyddiau'r wythnos wedi'u marcio arnynt fel y gallwch weld beth rydych wedi'i gymryd.
- Ceisiwch ddarganfod os oes yna unrhyw dechnoleg defnyddiol a allai fod o help – am fwy o wybodaeth gweler – Technoleg ar dudalen 58.



Am fwy o wybodaeth ynghylch ymdopi â cholli'r cof gweler llyfryn 1540, The memory handbook

Cadw'n iach

Nid yw cael dementia yn golygu y dylech deimlo'n sâl, yn isel neu'n bryderus. Mae'n bwysig eich bod yn gweld eich meddyg os ydych yn teimlo'n wael. Gall salwch a heintiau eraill wneud eich dementia yn waeth.

Efallai bydd y cyngor canlynol yn ddefnyddiol:

- Ceisiwch fwyta prydau cytbwys ac yfwch ddigon.
- Gwnewch ymarfer corff rheolaidd os medrwyd.
- Os ydych yn mwynhau ambell ddiod alcoholaidd, efallai byddwch am barhau i wneud hyn (oni bai bod eich meddyg teulu yn eich cyngori i beidio).
- Os ydych yn ysmegu, dylech ystyried rhoi'r gorau iddi.
- Cadwch yn ddigon cynnes.
- Cofiwch gael digon o gwsg.
- Os ydych yn canfod eich hun yn teimlo'n isel, yn bryderus neu'n bigog yn rheolaidd, efallai eich bod yn dioddef o iselder. Gellir trin hyn (gweler tudalen 51), felly ewch i weld eich meddyg teulu os yw'n parhau neu'n mynd yn waeth.
- Ewch i gael eich clyw wedi'i wirio'n rheolaidd. Os ydych angen cymhorthydd clywed, gwisgwch o, gwiriwch y batris a chadwch o'n lân.
- Ewch am brofion llygad yn rheolaidd fel bod gennych bresgripsiwn cyfredol. Os ydych yn gwisgo sbectolau sicrhewch eu bod yn lân a'u bod y rhai cywir (er enghraifft rhai darllen).
- Ewch i weld y deintydd yn rheolaidd.
- Gofalwch am eich traed a sicrhewch fod eich esgidiau a sliperi'n ffitio'n dda.
- Cymerwch y brechiad fflw bob blwyddyn a gofynnwch am y brechiad niwmonia i rai dros 65 a'r brechiad eryr i rai dros 70.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 522, Staying healthy



Am fwy o wybodaeth ewch i alzheimers.org.uk



Galwch y Llinell Gymorth Dementia Cenedlaethol ar **0300 222 1122**



Iselder, straen neu bryder

Mae iselder neu hwyliau drwg, straen a phryder i gyd yn gyffredin mewn pobl gyda dementia. Os oes gennych symptomau ysgafn efallai gellir rheoli'r rhain heb gyffuriau. Bydd rhai pethau a all helpu yn cynnwys:

- cadw'n egniol yn gorfforol
- gwneud gweithgareddau rydych yn eu mwynhau (er enghraifft hel atgofion)
- ymuno gyda grŵp cefnogi neu ymlacio
- siarad am eich teimladau gyda ffrindiau a theulu
- bwyta diet iach
- peidio yfed gormod o alcohol na chael gormod o gaffein.

Os yw eich iselder neu bryder ychydig yn waeth, efallai y cynigir therapi siarad i chi (gweler isod). Weithiau caiff hwn ei gyfuno gyda thriniaeth gyffuriau.

Os oes gennych iselder neu bryder dwys, neu os nad yw ymagwedd heb gyffuriau wedi gweithio ar ei ben ei hun, fel arfer bydd eich meddyg teulu yn cynnig meddyginiaeth i chi. Gallai hyn fod ar y cyd â – neu yn cael ei ddilyn gan – therapi siarad.

Mae yna lawer o therapïau siarad a allai helpu. Y rhai mwyaf cyffredin yw cwnsela a therapi ymddygiad gwybyddol (CBT). Maent yn cynnwys sesiynau rheolaidd gyda therapydd seicolegol cymwys neu gwnsler a fydd yn gweithio gyda chi mewn hyder i'ch helpu gyda'ch problemau. Mae'n bwysig dod o hyd i therapydd neu gwnsler yr ydych yn cyd-dynnu'n dda gyda nhw.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 445, Talking therapies (including counselling, psychotherapy and CBT)



**Galwch y Llinell Gymorth Dementia
Cenedlaethol ar 0300 222 1122**

3

Os cynigir cyffur i chi ar gyfer iselder bydd angen i chi ei gymryd am sawl mis. Efallai bydd angen i chi roi ychydig wythnosau iddo cyn ei weld yn gweithio. Efallai byddwch yn cael rhai sgîl-ffeithiau. Gallai'r meddyg teulu roi cynnig ar wahanol gyffuriau gwrthiselder i ddarganfod beth sy'n gweithio i chi. Nid yw cyffuriau gwrthiselder cyffredin yn gweithio cystal ar gyfer pobl gyda dementia o'u cymharu ag eraill.

Os oes gennych bryder difrifol hefyd, efallai y cewch gyffuriau gwrthiselder. Nid yw cyffuriau o'r enw benzodiazepines, sydd weithiau yn cael eu rhoi am gyfnod byr i drin pryder difrifol, fel arfer yn addas ar gyfer pobl gyda dementia. Mae yna gyffuriau eraill ar gyfer pryder sydd ar gael – siaradwch gyda'ch meddyg teulu.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 444, Apathy, depression and anxiety

Cyflyrau iechyd eraill

Mae gan lawer o bobl gyda dementia gyflwr iechyd hir-dymor arall hefyd. Efallai eich bod yn byw gyda diabetes neu fod gennych broblemau gyda'ch anadlu, calon neu gylchrediad (gan gynnwys strôc) er enghraifft. Mae'n bwysig rheoli unrhyw gyflyrau eraill sydd gennych. Os na ofelir amdanynt efallai byddant yn gwneud eich dementia yn waeth.

- Ceisiwch fynychu eich holl wiriadau ac apwyntiadau rheolaidd. Gallwch ofyn am apwyntiad hirach os ydych yn teimlo eich bod angen un. Gofynnwch am gael gweld yr un gweithiwr proffesiynol bob amser.
- Dilynwch y cyngor sydd wedi'i nodi yn eich cynllun gofal. Bydd yn cynnwys gwybodaeth am eich meddyginiaeth a ffordd o fyw (er enghraifft ymarfer corff, diet).

- Efallai bydd angen i chi ddweud wrth weithwyr iechyd proffesiynol bod gennych ddementia. Efallai bydd yn rhaid i chi ailadrodd yr wybodaeth yma wrth nifer o wahanol weithwyr proffesiynol. Ni ddylech gymryd yn ganiataol y byddant bob amser yn gwybod neu fod rhywun wedi dweud wrthynt.
- Gallai technoleg eich helpu i reoli eich cyflwr yn well – er enghraifft, trwy eich atgoffa i gymryd eich meddyginiaeth. Mae yna hefyd gynlluniau fel MedicAlert a Message in a Bottle sy'n caniatáu gweithwyr iechyd proffesiynol i ddarganfod am eich hanes meddygol mewn argyfwng. Gofynnwch i'ch nyrs gymunedol, fferylllydd lleol neu weithiwr cefnogi dementia (os oes gennych un) ynghylch y cynlluniau hyn neu rai eraill.

3

Ydych chi'n gwybod am ddeliriwm?

Os dewch yn fwy dryslyd, synfyfyriol, ffwndrus ofnadwy neu'n anarferol o gysglyd, gallai hyn fod oherwydd deliriwm. Gall symptomau eraill gynnwys rhithweledigaethau, dod yn aflonydd neu'n mwydro siarad. Gallai'r rhain i gyd fynd a dod drwy gydol y dydd.

Mae deliriwm yn ddifrifol, ac mae'n llawer mwy cyffredin mewn pobl gyda dementia. Gall gael ei achosi gan haint, diffyg hylifau, rhwymedd, poen a rhai meddyginiaethau. Gellir trin deliriwm.

Os ydych chi neu unrhyw un sy'n eich adnabod yn meddwl efallai bod gennych ddeliriwm, mae'n bwysig gweld meddyg ar unwaith fel y gallant ddarganfod beth sydd yn ei achosi. Dylai rhywun sydd yn eich adnabod yn dda fynd gyda chi – byddant yn gallu egluro wrth y meddyg nad yw'r ffordd yr ydych yn ymddwyn yn arferol i chi.



Bod yn egniol

Nid yw cael dementia yn golygu bod yn rhaid i chi roi'r gorau i fyw eich bywyd. Gall bod yn egniol eich cadw yn annibynnol, mewn cysylltiad gyda phobl eraill, a gwella eich ansawdd bywyd. Mae yna bob math o weithgareddau y gallwch eu gwneud – ffisegol, meddyliol, cymdeithasol a chreadigol. Efallai byddwch am roi cynnig ar weithgareddau newydd neu barhau gyda rhai rydych yn eu mwynhau.

Bydd yna lawer o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gwahanol weithgareddau yn eich ardal leol. Mae llawer o gymunedau yn awr yn croesawu dementia, gan gynnwys amgueddfeydd, canolfannau hamdden, orielau celf a theatrau. Mae hyn yn golygu bydd y lleoliad yn fwy croesawgar at bobl gyda dementia, a bydd gan staff a gwirfoddolwyr fwy o ddealltwriaeth ohono. Efallai byddwch eisiau rhoi cynnig ar rai o'r gweithgareddau hyn:

- gwneud ymarfer corff rheolaidd megis nofio neu gerdded
- garddio
- creu llyfr lloffion neu albwm lluniau
- chwarae gemau neu gardiau a gwneud posau geiriau, rhifau neu jigso
- darllen llyfrau, papurau newydd neu gylchgronau
- gwrando ar lyfrau sain, y radio neu gerddoriaeth
- gwneud celf a chrefft – er enghraifft gwau, paentio, canu, dawnsio, ysgrifennu a barddoniaeth
- ymweld â'r theatr neu amgueddfa, tripiâu dydd neu wyliau yn gweld cyfeillion a theulu
- astudio – er enghraifft, gyda'r University of the Third Age (gweler Sefydliadau defnyddiol eraill sy'n dechrau ar dudalen 135)
- treulio amser gydag anifail anwes.

Efallai y sylwch bydd rhai gweithgareddau yn cymryd yn hirach i chi eu gwneud nag o'r blaen. Efallai bydd angen i chi wneud newidiadau i'r ffordd y gwnewch bethau, neu gael ychydig o gefnogaeth i allu eu gwneud.

Gall fod yn anodd addasu i hyn, ond mae'n bwysig dal ati i wneud beth bynnag yr ydych yn ei fwynhau.



Am fwy o wybodaeth gweler llyfryn 1506,
Keeping active and involved

Gwneud pethau'n haws

Nid yw cael dementia yn golygu bod yn rhaid i chi stopio gwneud y pethau rydych yn eu mwynhau, ond gall wneud pethau yn fwy anodd. Gallai'r cynghorion canlynol helpu:

- Sefydlwch drefn reolaidd – efallai byddwch yn ei chael yn haws gwneud pethau ar yr un pryd bob dydd neu wythnos. Os ydych yn teimlo'n well ar adegau penodol o'r dydd, ceisiwch drefnu gweithgareddau ar gyfer y rhan yma o'r dydd (er enghraifft, yn y bore).
- Cadwch bethau'n syml – symleiddiwch eich trefn neu dasgau dyddiol fel y byddant yn haws eu gwneud.
- Cymerwch bethau un cam ar y tro – ceisiwch ganolbwyntio ar un peth ar y tro a thorrwch bob tasg yn ddarnau llai.
- Rhowch y pethau rydych eu hangen allan cyn gweithgaredd fel bod gennych rywbeth gweledol i'ch procio – er enghraifft, offer ar gyfer garddio neu gynhwysion ar gyfer coginio.
- Ceisiwch leihau unrhyw beth sy'n dwyn eich sylw – er enghraifft, twrw cefndir os ydych yn ceisio darllen.
- Rhowch ddigon o amser i'ch hun a chymerwch bethau'n arafach os ydych yn teimlo bod angen.
- Peidiwch â bod yn rhy galed ar eich hun os ydych yn canfod pethau yn fwy anodd nag oeddent yn arfer bod.



Am fwy o wybodaeth ewch i
alzheimers.org.uk

3



Gwneud eich cartref yn gyfeillgar i dementia

Mae yna lawer o bethau y gallwch eu gwneud i wneud cartref yn lle mwy cefnogol. Gall gwneud newidiadau bach eich helpu i barhau'n annibynnol, yn egniol yn gorfforol ac yn ddiogel. Mae'n syniad da gwneud y newidiadau hyn cyn gynted ag yr ydych yn teimlo'n gyfforddus gwneud hyn.

- Ceisiwch wella'r goleuadau yn eich cartref, cael gwared ar unrhyw beryglon baglu (fel rygiau rhydd) a symud llanast ac eitemau na ddefnyddir. Gall hyn wneud eich cartref yn fwy diogel.
- Defnyddiwch liw a chyferbyniad i helpu i wneud pethau sefyll allan. Gallech ddefnyddio dillad gwely a lliain bwrdd plaen o liw llachar i gyferbynnu â'r waliau a'r lloriau. Mae hyn hefyd yn gweithio'n dda gyda llestri.
- Gosodwch larymau mwg a synhwyrdd carbon monocsid, os nad oes gennych rai yn barod.
- Ystyriwch adael golau ymlaen yn yr ystafell ymolchi yn y nos a defnyddio golau nos i helpu canfod eich ffordd.
- Gofynnwch i'ch gwasanaeth tân lleol am ymweliad diogelwch y cartref am ddim.
- Cadwch restr o rifau ICE (mewn argyfwng) gerllaw'r ffôn. Dyma fanylion pwy rydych am i ni gysylltu gyda nhw pe bai rhywbeth yn digwydd i chi.
- Gall rhestr o rifau ffôn pwysig (pobl y gallwch eu ffonio pan rydych angen help a chefnogaeth) wrth ymyl y ffôn hefyd fod yn ddefnyddiol.
- Mae yna lawer o dechnoleg a all wneud eich cartref yn fwy croesawgar i ddementia. Gweler Technoleg ar dudalen 58.

3



Gall therapydd galwedigaethol gynnig cyngor gydag unrhyw un o'r rhain. Cysylltwch gyda'ch gwasanaethau cymdeithasol lleol neu gofynnwch i'r meddyg teulu eich atgyfeirio at un.



Am fwy o wybodaeth gweler llyfrynau 819, Making your home dementia friendly, a 1502, Keeping safe at home

3

Technoleg

Mae llawer o bobl gyda dementia yn canfod y gall technoleg eu helpu yn eu bywyd bob dydd. Fe allai eich caniatâu i barhau'n annibynnol a dal ati i wneud llawer o'r un pethau a wnaethoch o'r blaen. Gallai technoleg fod yn eitemau syml fel clociau, neu bethau mwy technegol, fel dyfeisiau lleoli. Gyda'i gilydd, gelwir y rhain yn 'dechnoleg gynorthwyol'. Rhai eitemau a allai helpu yw:

- **Clociau calendr** – mae'r rhain yn dangos dyddiad a diwrnod yr wythnos, yn ogystal â'r amser. Gall cadw'r cloc wrth ymyl dyddiadur neu gynllunydd wythnosol eich helpu i gadw trefn ar bethau fel apwyntiadau.
- **Negeseuon atgoffa** – neges llais wedi'i recordio sy'n chwarae pan rydych yn mynd i mewn neu allan o'r tŷ, yn eich atgoffa am eich allwedd neu i gloi'r drws ffrynt.
- **Dyfeisiau lleoli** – mae'r rhain yn eich helpu i ganfod pethau sy'n cael eu colli'n aml fel allwedd. Gallech osod tag electronig bach ar yr eitem. Os byddwch yn ei golli, gallwch glicio ar fotwm ar y ddyfais lleoli er mwyn gwneud i'r tag wneud twrw.
- **Dyfeisiau atgoffa am feddyginiaeth** – gallech roi cynnig ar becyn swigod neu focs dos (gweler Ymdopi gyda cholli'r cof ar dudalen 48). Mae yna hefyd ddosbarthwyr tabledi awtomatig a fydd yn eich hysbysu pan mae'n bryd cymryd eich meddyginiaeth. Am fwy o wybodaeth, siaradwch gyda'ch fferyllydd.

- **Ffonau** – gallwch gael ffonau gyda botymau mwy neu gyda lluniau ar y botymau, os yw'r rheiny'n haws i chi. Gallwch hefyd gael ffonau symudol hawdd i'w defnyddio, gyda llai o fotymau a dyluniad symlach, os ydych yn canfod ffonau symudol yn anodd.
- **Apiau** – os oes gennych ffôn clyfar neu lechen, mae yna ystod o apiau y gallech eu canfod yn ddefnyddiol. Mae'r rhain yn cynnwys calendrau, pethau atgoffa a mapiau, yn ogystal ag apiau ar gyfer gwaith stori bywyd, ymarferion ymarfer a lles meddwl.
- **Goleuadau awtomatig** – mae'r rhain wedi eu cysylltu â synhwyrdd ac yn dod ymlaen pan rydych yn symud o amgylch, gan helpu i atal codymau a baglu.
- **Dyfeisiau diffodd** – gallwch gael dyfeisiau wedi'u gosod sy'n diffodd y nwy, y popty, neu dap os ydynt wedi cael eu gadael ymlaen.
- **Rhaglenni cyfrifiadur a chyfryngau cymdeithasol** – er enghraifft gall Skype, Twitter a Facebook, fod yn ffordd dda o gadw mewn cysylltiad gyda phobl. Gallant hefyd fod yn dda ar gyfer siarad gyda phobl mewn sefyllfaoedd tebyg a chlywed straeon pobl eraill sy'n byw yn dda gyda dementia.

Gellir prynu llawer o'r dyfeisiau hyn yn annibynnol. Fodd bynnag, mae'n syniad da siarad gyda rhywun proffesiynol i ddarganfod beth fydd yn cyd-fynd â'ch anghenion. Cysylltwch gyda'ch tîm gwasanaethau cymdeithasol neu ganolfan byw yn annibynnol neu fyw â chefnogaeth. Gall The Disabled Living Foundation ac AT Dementia hefyd ddarparu gwybodaeth a chynghor i chi – gweler Sefydliadau defnyddiol eraill, sy'n dechrau ar dudalen 135.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 437, Assistive technology – devices to help with everyday living



Byw ar eich pen eich hun

Os ydych yn byw ar eich pen eich hun, efallai byddwch yn wynebu heriau ychwanegol. Gall fod yn fwy anodd cadw'n egniïol ac mewn cysylltiad gyda phobl a chadw'n ddiogel yn eich cartref. Fodd bynnag, efallai byddwch yn gallu parhau i fyw gartref am beth amser, os ydych yn dymuno hynny. Mae yna lawer o bethau y gallwch eu gwneud i fyw yn dda pan fyddwch yn byw ar eich pen eich hun.

Mae'n bwysig gofyn am help, ac i gael rhwydwaith cefnogi o'ch cwmpas. Gallai hyn fod yn deulu, ffrindiau neu gymdogion a all helpu a galw i mewn arnoch o bryd i'w gilydd. Gofynnwch iddyn nhw am help gyda phethau, os ydych ei angen. Er enghraifft, gallent fynd i'r siopau gyda chi, neu gallech adael set sbâr o allweddi gyda chymydog rhag ofn y byddant angen dod i mewn. Siaradwch gyda phobl ynghylch sut y gallant helpu.

Dylech hefyd feddwl ynghylch pa fath o help a chefnogaeth y gallech fod eu hangen oddi wrth weithwyr proffesiynol. Efallai gallech elwa o gael prydau wedi eu danfon, neu gael ymweliadau oddi wrth weithiwr gofal cartref. Gweler Gwasanaethau ar gyfer pobl gyda dementia ar dudalen 87.

Gall fod yn fwy anodd cadw'n egniïol ac mewn cysylltiad gyda phobl pan fyddwch yn byw ar eich pen eich hun. Gallech geisio ymuno gyda grŵp gweithgareddau lleol ar gyfer pobl gyda dementia neu fynd i gaffi dementia. Gall technoleg megis Skype a chyfryngau cymdeithasol eich helpu i gadw mewn cysylltiad (gweler Technoleg ar dudalen 58).

Os ydych yn byw ar eich pen eich hun efallai na fydd gennych gymaint o help gyda phethau y byddwch yn eu canfod yn anodd, neu fod â phobl wrth law os aiff pethau o'i le. Gall hyn ei gwneud yn bwysicach i sicrhau bod eich cartref yn ddiogel ac yn groesawgar i ddementia. Gall technoleg fel dyfeisiau 'diffodd' a systemau teleofal helpu i'ch cadw yn ddiogel (gweler Technoleg ar dudalen 58).



Am fwy o wybodaeth gweler llyfryn 1508, Living alone



Eich camau nesaf



Rhowch gynnig ar rai dulliau i'ch helpu i ymdopi gyda cholli'r cof.



Gwnewch rai newidiadau i'ch cartref a fydd yn ei wneud yn fwy cyfeillgar i ddementia, megis symud peryglon baglu a gwella'r goleuo.



Cyflwynwch ymarfer corff i'ch trefn ddyddiol a cheisiwch fwyta diet cytbwys.



Trefnwch wiriadau rheolaidd gyda'ch meddyg teulu, deintydd, optegydd a chiropodydd.





4

Cynllunio ar gyfer y dyfodol

Yn yr adran hon

Pwyntiau allweddol: Cynllunio ar gyfer y dyfodol	64
Materion ariannol	66
Budd-daliadau	68
Gwneud penderfyniadau ar gyfer y dyfodol	74
Gyrru	81
Gweithio	82

Pwyntiau allweddol: Cynllunio ar gyfer y dyfodol

Ar ôl i chi gael amser i addasu i'ch diagnosis, sicrhewch fod eich materion ariannol mewn trefn dda, a bod eich holl waith papur mewn un lle.

Mae yna bethau y gallwch eu gwneud i wneud rheoli arian yn haws. Gallwch siarad gyda'ch banc ynghylch caniatáu i rywun arall ddelio â'ch cyfrif banc ar eich rhan. Meddylwch am gael cerdyn 'sglodyn a llofnod' neu gerdyn di-gyswllt, fel nad oes yn rhaid i chi gofio rhif PIN.

Efallai bydd gennych hawl i ystod o fudd-daliadau, gan gynnwys lwfans Gweini neu (os o dan 65) y taliad annibyniaeth Personol newydd. Efallai bydd eich gofalwr hefyd yn gymwys am lwfans Gofalwr. Holwch y gwasanaethau cymdeithasol, Cyngor ar Bopeth neu Age UK am gyngor. Bydd eu manylion cyswllt yn yr adran Sefydliadau defnyddiol eraill sy'n dechrau ar dudalen 135.

Gall fod yn anodd, ond mae'n syniad da i gynllunio ymlaen a siarad gyda'r rhai sy'n agos atoch ynghylch y dyfodol. Os medrwch, ceisiwch wneud hynny cyn gynted ag y gallwch.

Sicrhewch fod gennych ewyllys ddiweddar. Meddylwch am sefydlu Atwrneiaeth arhosol. Bydd hyn yn caniatáu rhywun rydych yn ymddiried ynddynt i wneud penderfyniadau ar eich rhan pan na fedrwch chi wneud hynny. Gallwch hefyd sefydlu penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth neu ddatganiad ymlaen llaw, sy'n eich caniatáu i gael llais yn eich gofal meddygol yn y dyfodol. Siaradwch gyda'ch meddyg teulu neu gyfreithiwr am hyn.

Os ydych yn gyrru, efallai na fydd yn rhaid i chi roi'r gorau iddi ar unwaith ond mae'n rhaid i chi ddweud wrth yr Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA) ym Mhrydain Fawr neu'r Asiantaeth Gyrwyr a Cherbydau (DVA) yng Ngogledd Iwerddon ynghylch eich diagnosis. Fe ddewch o hyd i'w manylion cyswllt ar dudalen 140. Mae'n rhaid i chi hefyd ddweud wrth eich yswirwyr car.

Os ydych yn dal i weithio, efallai byddwch yn dewis parhau i ddal ati. Mae'n bwysig siarad gyda'ch cyflogwr. Os byddwch yn stopio gweithio neu'n lleihau eich oriau, efallai byddwch yn gallu hawlio rhai budd-daliadau pellach, megis lwfans cefnogi Cyflogaeth neu mewn rhai ardaloedd, Credyd cynhwysol.

Materion ariannol

Unwaith byddwch wedi cael cyfle i addasu i'ch diagnosis, efallai byddwch eisiau dechrau meddwl am eich materion ariannol a sut i reoli eich arian yn y dyfodol. Mae yna bethau y gallwch eu gwneud i wneud talu am bethau yn symlach, ac mae yna ffyrdd y gallwch gynllunio eich materion ariannol ar gyfer y dyfodol.

Cymerwch ychydig o amser i sicrhau bod trefn ar eich materion, ac y gellid dod o hyd i'ch dogfennau hanfodol yn hawdd. Mae hyn yn cynnwys manylion eich cyfrifon banc, budd-daliadau treth a phensiwn, yn ogystal â dogfennau morgais neu rent, polisiau yswiriant a'ch ewylllys.

Fe allai eich helpu i wybod faint o arian sydd gennych ar gyfer y dyfodol. Mae hyn yn ddefnyddiol pan fydd angen meddwl am help gyda gofal, neu brynu offer. Fe allai hefyd eich caniatáu i feddwl am bethau y gallwch eu gwneud yn awr, megis mynd ar wyliau, a allai fod yn fwy anodd fel mae eich dementia yn datblygu.

Ffyrdd o dalu

Mae yna ffyrdd y gellir gwneud talu am bethau bob dydd yn haws. Os nad ydynt wedi eu sefydlu eisoes, meddyliwch am sefydlu debyd uniongyrchol ar gyfer taliadau rheolaidd megis biliau nwy a thrydan. Mae hyn yn golygu byddant yn cael eu talu'n awtomatig a gallai hefyd fod yn rhatach.

Os oes gennych broblemau cof, efallai byddwch yn ei chael yn anodd cofio rhifau PIN ar gyfer cardiau credyd a debyd. Siaradwch gyda'ch banc am ddulliau amgen, megis cerdyn 'sglodyn a llofnod', neu gerdyn talu di-gyswilt.

Efallai byddwch hefyd eisiau sefydlu terfynau ar eich cardiau credyd neu ddebyd. Mae hyn yn golygu mai dim ond hyn a hyn o arian y gellir ei dynnu allan ar unrhyw un adeg. Gall hyn fod yn syniad da os ydych yn colli neu'n cam-leoli pethau'n aml.

Cyfrifon banc

Os oes gennych gyfrif banc ar y cyd – er enghraifft gyda phartner – efallai bydd eich banc yn eich cynghori i newid i gyfrifon ar wahân. Gall hyn wneud rhai pethau yn symlach. Gellir talu eich budd-daliadau a'ch pensiwn er enghraifft, yn syth i'ch cyfrif banc. Gallai cael cyfrifon ar wahân hefyd wneud cael profion modd ar gyfer budd-daliadau yn symlach.

Os ydych eisiau cael eich cyfrif banc eich hun ond eisiau rhywun arall i'ch helpu i'w reoli, gallwch drefnu 'mandad trydydd parti'. Mae hyn yn caniatáu trydydd parti i lofnodi sieciau a gwneud taliadau i chi. Bydd hyn yn ddilys tra bydd gennych y gallu i reoli eich cyfrif eich hun yn unig. Os ydych eisiau i rywun reoli eich arian i chi wedi hyn, bydd angen i chi wneud Atwrneiaeth arhosol – gweler tudalen 75 am wybodaeth.

Ymddiriedolaethau

Os oes gennych eiddo neu gynilion, efallai byddwch angen sefydlu ymddiriedolaeth. Mae hyn yn caniatáu i rywun arall reoli'r asedau hyn ar eich rhan. Bydd yn sicrhau bod pethau yn cael eu rheoli yn y modd rydych wedi dewis, nawr ac yn y dyfodol. Holwch gyngor oddi wrth gyfreithiwr neu ymgynghorydd ariannol.



Am fwy o wybodaeth gweler llyfryn 1501, Managing your money



Am fwy o wybodaeth ewch i alzheimers.org.uk



Galwch y Llinell Gymorth Dementia Cenedlaethol ar 0300 222 1122

Budd-daliadau

Efallai bydd gennych chi a'ch gofalwr, os oes gennych un, hawl i ystod o fudd-daliadau. Mae rhai angen 'prawf modd', sy'n golygu bydd os medrwch eu cael ai peidio yn dibynnu ar eich sefyllfa ariannol. Mae eraill yn dibynnu ar eich cofnod Yswiriant Gwladol neu eich iechyd ac anghenion unigol.

Gall cael y budd-daliadau mae gennych hawl iddynt ymddangos yn gymhleth, ond mae yna bobl a all helpu. Gallai hyn gynnwys rhoi cyngor i chi ar ba fudd-daliadau medrwch eu cael, a'ch helpu i lenwi'r ffurflenni (a all fod yn hir ac yn fanwl).

Efallai bydd help ar gael oddi wrth:

- weithiwr cymdeithasol (cysylltwch gyda'ch awdurdod lleol)
- gwasanaeth hawliau lles lleol
- Cyngor Ar Bopeth, Age UK neu sefydliadau nid er elw lleol arall
- Depatment for Social Development yng Ngogledd Iwerddon.

Mae gwefan y llywodraeth GOV.UK hefyd yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol. Ar gyfer rhai budd-daliadau, gall yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) drefnu i rywun ymweld â chi gartref. Gallwch hefyd alw'r Disability Benefits Helpline (yng Nghymru a Lloegr) neu'r Benefit Enquiry Line (yng Ngogledd Iwerddon). Gweler Sefydliadau defnyddiol eraill yn dechrau ar dudalen 135 am fanylion cyswllt.

Mathau o fudd-daliadau

Lwfans gweini, Lwfans byw i'r anabl a Thaliad annibyniaeth personol

Rhain yw'r prif fudd-daliadau y gall pobl gyda dementia eu hawlio. Mae os gallwch hawlio'r rhain ai peidio yn dibynnu ar eich bywyd bob dydd, ac anghenion gofal a symudedd, nid ar gael diagnosis o ddementia. Nid yw'r budd-daliadau hyn â phrawf modd nac yn seiliedig ar gyfraniadau Yswiriant Gwladol. Maent yn ddi-dreth. Gweler tudalen 139 ar gyfer y llinell ymholiad perthnasol ar gyfer pob budd-dal.

Mae Lwfans gweini (AA) yn fudd-dal gallwch wneud cais amdano os ydych yn 65 neu hynach. Mae er mwyn cefnogi pobl sydd angen help gyda gofal personol – er enghraifft, gyda chymryd meddyginiaeth, ymolchi neu wisgo neu os ydynt angen help i gadw'n ddiogel. Telir dwy gyfradd wahanol. Os ydych angen help naill ai yn ystod y dydd neu'r nos byddwch yn cael y gyfradd is. Os ydych angen help yn ystod y dydd a'r nos byddwch yn cael y gyfradd uwch.

Byddwch angen llenwi ffurflen i hawlio Lwfans gweini. Gallwch gael hwn trwy alw'r Disability Benefits Helpline (gweler Sefydliadau defnyddiol eraill am fanylion cyswllt ar dudalen 140). Bydd y ffurflen hawlio yn cynnwys cwestiynau ynghylch pa weithgareddau rydych yn eu cael yn anodd neu'n amhosibl eu gwneud. Bydd hefyd yn gofyn am ba ofal a goruchwyliaeth rydych ei angen, megis os ydych angen help gydag ymolchi neu goginio. Efallai bydd rhai o'r cwestiynau hyn reit bersonol, ond mae'n bwysig eich bod yn ateb yn onest. Nid oes angen asesiad meddygol bob amser ar gyfer Lwfans gweini.



Dau fudd-dal arall y gallech ei gael, os oeddech yn hawlio pan oeddech o dan 65, yw Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) neu Daliad Annibyniaeth Personol (PIP). Mae'r budd-daliadau hyn i gefnogi pobl sydd ag anghenion byw bob dydd, gofal a symudedd. Mae os gallwch eu hawlio ai peidio yn dibynnu ar eich anghenion, nid eich diagnosis. Nid oes prawf modd ar eu cyfer ac nid ydynt yn seiliedig ar gyfraniadau Yswiriant Gwladol.

Mae PIP yn daliad y gallwch wneud cais ar ei gyfer os ydych o dan 65 oed. Mae dwy ran neu 'gydran' iddo – un ar gyfer byw bob dydd (er enghraifft, ymolchi, paratoi prydau, rheoli arian) ac un ar gyfer symudedd (er enghraifft, anhawster cerdded tu allan neu fethu â chynllunio a dilyn llwybr). Mae cyfradd ar gyfer pob cydran, a pha un a gewch yn dibynnu ar faint o help rydych ei angen.

DLA oedd y budd-dal cyn PIP, ond ni ellir gwneud ceisiadau newydd yn awr. Os cawsoch eich geni cyn 8 Ebrill 1948 ac eisoes yn cael DLA byddwch yn parhau i'w dderbyn ac ni fydd yn cael ei drosglwyddo i PIP. Os cawsoch eich geni ar ôl 8 Ebrill 1948 ac yn cael DLA byddwch yn cael eich trosglwyddo i PIP dros y blynnyddoedd nesaf.

Bydd pawb a oedd yn cael DLA neu PIP cyn eu bod yn 65 oed yn parhau i gael un o'r budd-daliadau hyn tu hwnt i'r oed yma. Gellir hawlio'r budd-daliadau hyn i gyd os ydych yn byw ar eich pen eich hun neu gyda phobl eraill. Os cewch eich derbyn i'r ysbyty neu i ofal preswyl am gyfnod estynedig, efallai byddant yn cael eu gohirio dros dro.

Lwfans gofalwyr

Os oes gennych rywun sy'n gofalu amdanoch am o leiaf 35 awr yr wythnos, gallai fod gan y person hwnnw hawl i lwfans Gofalwyr. Dyma swm a delir i ofalwr i'w cefnogi yn eu rôl o ofalu. Dim ond os ydych chi'n cael Lwfans gweini, cydran gofal y DLA ar y gyfradd uchaf neu ganol, neu gyfran byw bob dydd y PIP ar unrhyw gyfradd y byddan nhw'n gallu hawlio.

Does dim rhaid i'ch gofalwr fod yn perthyn i chi na byw gyda chi i hawlio lwfans Gofalwr, ond mae'n rhaid iddyn nhw fod yn 16 oed neu fwy ac ennill llai na swm penodol bob wythnos. Os ydyn nhw'n cael lwfans Gofalwr, gallech chi o ganlyniad golli peth o'ch budd-daliadau chi. Dylech gael cyngor cyn penderfynu a ddylai eich gofalwr hawlio ai peidio.

Bydd angen i'ch gofalwr lenwi ffurflen i hawlio lwfans Gofalwr. Gallwch gael hwn trwy ffonio'r Uned Lwfans Gofalwyr ar 0345 608 4321 neu fynd i wefan GOV.UK.



Budd-daliadau eraill

Mae budd-daliadau eraill y gallech chi neu eich gofalwr fod â hawl iddyn nhw. Er enghraifft:

- **Pensiwn y Wladwriaeth neu gredyd Pensiwn** – os ydych chi neu eich gofalwr wedi ymddeol, gwiriwch eich bod yn cael yr holl bensiwn y Wladwriaeth neu gredyd Pensiwn mae gennych hawl iddo. Ffoniwch y Gwasanaeth Pensiwn neu ewch i wefan GOV.UK – gweler Sefydliadau defnyddiol eraill ar dudalen 135 am fanylion.
- **Budd-dal tai neu gymorth Treth y Cyngor** – os ydych ar incwm isel, efallai byddwch yn gallu hawlio budd-dal Tai â phrawf modd (os ydych yn rhentu) neu gymorth treth y Cyngor hefyd. Gall eich awdurdod lleol gynghori. Bydd llawer o bobl gyda dementia eisoes yn gymwys am ostyngiadau ar eu bil Treth y Cyngor, waeth beth fo'u hincwm.
- **Taliadau tanwydd y Gaeaf a thywydd Oer** – os ydych dros yr oedran cymhwyso fel arfer byddwch â hawl i daliadau tanwydd y Gaeaf i'ch helpu gyda'ch biliau gwresogi. Efallai gallech gymhwyso ar gyfer taliadau tywydd Oer hefyd yn ystod cyfnodau oer iawn – mae hyn yn dibynnu ar eich incwm, nid eich oedran.

Am wybodaeth ynghylch budd-daliadau yn benodol ar gyfer pobl o oedran gweithio, gweler tudalen 83.



Am fwy o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau 413, Benefits

Rhoi rhywun arall mewn gofal o fudd-daliadau

Os ydych yn dewis gwneud, gallwch ofyn i rywun rydych yn ymddiried ynddynt – a elwir yn 'benodai' – dderbyn a rheoli'r arian a gewch mewn budd-daliadau. I wneud hyn, bydd angen i chi gysylltu â'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP). Bydd angen i'r penodai brofi ei bod yn rheoli eich arian gyda'ch lles gorau mewn golwg.



Gwneud penderfyniadau ar gyfer y dyfodol

4

Ar ôl diagnosis o ddementia, gall fod yn anodd meddwl am y dyfodol. Fodd bynnag, mae'n bwysig gwneud hynny mor fuan ag y teimlwch yn gyfforddus. Mae angen i bawb wneud penderfyniadau o bryd i'w gilydd ynghylch eu hiechyd, gofal, arian a chartref. Fel mae dementia yn datblygu, bydd yn dod yn fwy anodd i chi wneud hyn. Efallai daw amser pan na fydd gennych y gallu i wneud hyn mwyach (a elwir yn 'galluedd meddyliol'). Mae rhoi trefn ar bethau nawr yn golygu bod eich dymuniadau wedi cael eu cofnodi a byddant yn cael eu parchu yn y dyfodol.

Gall hyn roi sicrwydd i chi, a hefyd i'ch teulu a'ch ffrindiau. Byddant yn fwy abl i allu gwneud y peth cywir ar eich cyfer chi os ydych chi wedi dweud wrthynt beth yr ydych eisiau i ddigwydd a beth yw eich dewisiadau.

Os oes gennych ddementia, mae'r gyfraith yn amddiffyn eich hawl i:

- wneud eich penderfyniadau eich hun a bod yn rhan o unrhyw benderfyniadau a allai effeithio arnoch
- cael cefnogaeth gyda gwneud penderfyniadau yr ydych yn eu cael yn anodd
- rhoi cynlluniau ar waith rhag ofn na fyddwch yn gallu gwneud penderfyniadau yn y dyfodol
- penodi rhywun rydych yn ymddiried ynddynt i wneud penderfyniadau ar eich rhan yn y dyfodol – er enghraifft, ynghylch eich gofal, neu eich arian.

Ewyllysiau

Dylai pawb wneud ewyllys. Mae'n caniatáu i chi ddewis pwy sy'n etifeddu eich arian a'ch eiddo. Siaradwch gyda chyfreithiwr ynghylch gwneud neu ddiweddarw ewyllys.

Os ydych yn byw gyda dementia, gallwch wneud newidiadau i'ch ewyllys o hyd, cyn belled eich bod yn deall y penderfyniad rydych yn ei wneud a beth fydd yn ei olygu. Bydd cyfreithiwr yn gallu helpu hefyd.

Atwrneiaeth arhosol

Mae atwrneiaeth arhosol (LPA) yn erfyn cyfreithiol sy'n rhoi'r pŵer i rywun rydych chi'n dewis i wneud penderfyniadau ar eich rhan, os na allwch bellach eu gwneud eich hun. Bydd y person (neu'r bobl) a ddewiswch yn cael eu galw'n 'atwrnai'. Yn aml, aelodau o'r teulu neu gyfeillion fyddan nhw, ond os nad oes gennych aelod o'r teulu neu ffrind addas, gallech ofyn i weithiwr proffesiynol fel cyfreithiwr neu gyfrifydd. Ym mhob achos, mae'n rhaid iddynt wneud penderfyniadau er mwyn eich lles gorau.

Nid oes LPA ar gael ar hyn o bryd yng Ngogledd Iwerddon gan fod y gyfraith yn wahanol. Ar gyfer y system yng Ngogledd Iwerddon gweler Atwrneiaeth Barhaus ar dudalen 77.

Mae dau fath o LPA:

- **LPA ar gyfer iechyd a lles** – mae hyn yn caniatáu'r atwrnai i wneud penderfyniadau ynghylch gofal a thriniaeth y person o ddydd i ddydd, gan gynnwys penderfyniadau ynghylch a ddylid gwrthod neu roi caniatâd ar gyfer triniaeth feddygol. Gall hefyd gynnwys penderfyniadau ynghylch ble mae'r person yn byw.
- **LPA ar gyfer eiddo a materion ariannol** – mae hyn yn caniatáu'r atwrnai wneud pethau fel talu biliau, casglu incwm a budd-daliadau, cael mynediad at gyfrifon banc a gwerthu tŷ ar ran y person gyda dementia.

4



Os ydych yn penderfynu sefydlu LPA, byddwch angen gwneud hyn tra bo dal gennych y galluedd meddyliol i wneud hynny. Dim ond pan nad oes gennych y galluedd meddyliol mwyach y gallwch ddefnyddio LPA iechyd a lles. Gellir defnyddio LPA eiddo a materion ariannol hyd yn oed os yw eich galluedd meddyliol dal gennych

I wneud LPA bydd angen i chi lenwi nifer o ffurflenni. Mae'r rhain ar gael oddi wrth Swyddfa Gwarcheidwad y Cyhoedd. Gweler Sefydliadau defnyddiol eraill yn dechrau ar dudalen 135 am fanylion cyswllt. Yna bydd angen i'r LPA fod wedi'i gofrestru gyda Swyddfa Gwarcheidwad y Cyhoedd cyn y gellir ei ddefnyddio. Mae ffi am hyn.

Gall y ffurflenni hyn fod yn gymhleth, ac mae llawer o bobl yn talu i gyfreithiwr eu llenwi nhw, ond nid oes raid i chi. Gallwch yn awr greu eich LPA eich hun gan ddefnyddio erfyn ar-lein y llywodraeth yn www.gov.uk/power-of-attorney

Os nad oes gennych fynediad i'r rhynggrwyd, neu os nad ydych yn hyderus gyda defnyddio cyfrifiadur, mae'r Alzheimer's Society yn cynnig gwasanaeth cymorth digidol Atwrneiaeth arhosol. Bydd un o'n gwirfoddolwyr hyfforddedig yn gallu llenwi'r ffurflen ar-lein ar eich rhan dros y ffôn. Er mwyn defnyddio'r gwasanaeth hwn, cysylltwch gyda Llinell Gymorth Genedlaethol Dementia yr Alzheimer's Society ar 0300 222 1122.



Am fwy o wybodaeth gweler llyfryn 1510, Planning ahead

Atwrneiaeth barhaus

Er mwyn rhoi pŵer atwrnai i rywun yng Ngogledd Iwerddon bydd angen i chi wneud Atwrneiaeth barhaus (EPA). Mae hwn yn debyg i LPA, ond mae'n ymwneud ag eiddo a materion ariannol yn unig, nid iechyd a lles. Siaradwch gyda'ch cyfreithiwr ynghylch gwneud EPA.

EPA oedd yr hen system yng Nghymru a Lloegr hefyd. Ni allwch wneud EPA mwyach. Fodd bynnag, os gwnaethoch EPA cyn 1 Hydref 2007 a'i fod wedi'i lenwi'n iawn, mae'n ddilys o hyd a gellir ei gofrestru a'i ddefnyddio o hyd.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau NI472, Enduring power of attorney and controllership

Dirprwyon a rheolwyr

Os nad ydych yn gwneud LPA neu EPA tra bo'r gallu gennych, gall greu problemau ar gyfer y rheiny sy'n agos atoch yn ddiweddarach. Os bydd gofalwr neu aelod o'r teulu eisiau gallu gwneud penderfyniad ar eich rhan pan na fyddwch chi mwyach yn gallu gwneud hynny, bydd yn rhaid iddynt wneud cais i ddod yn 'ddirprwy' (yng Nghymru a Lloegr) neu yn 'reolwr' (yng Ngogledd Iwerddon). Mae hyn yn fwy drud na chofrestru pŵer atwrnai, yn cymryd mwy o amser, a gall gymryd sawl mis. Nid yw chwaith yn rhoi'r dewis i chi o bwy fydd yn gwneud y penderfyniadau hyn i chi, neu pa benderfyniadau y gallant eu gwneud.



Am fwy o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau 530, Becoming a deputy for a person with dementia



Am fwy o wybodaeth ewch i alzheimers.org.uk



Galwch y Llinell Gymorth Dementia Cenedlaethol ar 0300 222 1122

Cael cyngor cyfreithiol

Os penderfynwch dalu am gyfreithiwr, efallai byddwch am siarad â gwahanol rai a chymharu prisiau a gwasanaethau. Mae'n bwysig dod o hyd i gyfreithiwr yr ydych yn gyfforddus gyda nhw ac yr ydych yn ymddiried yn eu cyngor ac yn eu deall.

Gallai eich Canolfan Cyngor Ar Bopeth lleol gynnig cyngor i chi, neu gallwch chwilio gwefan Solicitors for the Elderly neu eu ffonio i ganfod cyfreithiwr yn eich ardal. Gallwch hefyd ddod o hyd i gyfreithiwr lleol ar wefan y Law Society. Gweler Sefydliadau defnyddiol eraill yn dechrau ar dudalen 135 am fanylion cyswllt.



Am fwy o wybodaeth gweler llyfryn 1510, Planning ahead

Ffyrdd eraill i gynllunio eich gofal yn y dyfodol

Gallwch wneud penderfyniadau ynghylch eich gofal yn y dyfodol mewn ystod o ffyrdd. Yn aml cyfeirir at siarad gyda theulu a gweithwyr iechyd neu ofal cymdeithasol proffesiynol ynghylch eich dewisiadau ar gyfer y dyfodol fel cynllunio gofal ymlaen llaw. Gall hyn gynnwys:

- Atwrneiaeth arhosol (gweler tudalen 75)
- datganiad ymlaen llaw (gweler tudalen 79)
- penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth (gweler tudalen 80).

Gallai siarad am eich gofal yn y dyfodol, ac yn arbennig tuag at ddiwedd eich oes, fod yn anodd i chi. Ni ddylech deimlo bod yn rhaid i chi gael y trafodaethau hyn, os nad ydych eisiau eu cael.

Fodd bynnag, dylech gadw mewn cof os ydych eisiau cynllunio ar gyfer y dyfodol, bydd angen i chi wneud hynny tra bo'r galluedd gennych. Os ydych yn meddwl ynghylch cynllunio gofal ymlaen llaw, mae'n bwysig eich bod yn gwneud hynny cyn gynted ag y gallwch.



Am fwy o wybodaeth ewch i alzheimers.org.uk

Datganiad ymlaen llaw

Un peth y gallwch ei wneud i gynllunio ar gyfer y dyfodol yw ysgrifennu rhywbeth a elwir yn ddatganiad ymlaen llaw. Mae hwn yn egluro yr hyn a hoffwch a'r hyn nad ydych yn hoffi, eich blaenoriaethau a'ch dewisiadau ar gyfer y dyfodol. Gallai gynnwys ble yr hoffech dderbyn gofal neu'r pethau yr hoffwch eu gwneud o ddydd i ddydd, er enghraifft. Caiff ei ddefnyddio os ydych mewn sefyllfa yn y dyfodol lle na allwch benderfynu ar y pethau hyn eich hun.

Yn wahanol i ffyrdd eraill o gynllunio ar gyfer y dyfodol (megis LPA neu benderfyniadau ymlaen llaw), nid yw datganiad ymlaen llaw yn gyfreithiol rwymol. Ond mae'n rhaid ei ystyried wrth benderfynu beth sydd er eich lles gorau.

Gallwch wneud datganiad ymlaen llaw yn llafar trwy ddweud beth yw eich dymuniadau wrth y rhai sy'n agos atoch, neu weithwyr proffesiynol. Ond, mae'n well ei ysgrifennu os medrwch, neu gael rhywun arall i'w ysgrifennu ar eich rhan. Mae hyn yn golygu ei fod yn gofnod parhaol o'ch dymuniadau. Gallwch wedyn ei roi yn rhywle diogel a dweud wrth bobl ble rydych wedi ei roi. Mae'n syniad da ei arwyddo hefyd, er nad oes rhaid i chi wneud hyn.



Galwch y Llinell Gymorth Dementia Cenedlaethol ar 0300 222 1122

4

Penderfyniad ymlaen llaw i wrthod triniaeth

Os hoffech allu gwneud penderfyniadau yn awr ynghylch eich gofal meddygol yn y dyfodol, gallwch wneud penderfyniad ymlaen llaw (yng Nghymru a Lloegr) neu gyfarwyddyd ymlaen llaw (yng Ngogledd Iwerddon). Mae'r rhain yn ddogfennau cyfreithiol sy'n caniatáu i chi wrthod triniaethau meddygol penodol neu weithdrefnau na fydddech eu heisiau, ymlaen llaw. Gallai hyn gynnwys os ydych am gael eich adfywio os yw eich calon yn stopio, er enghraifft. Ni allwch ddefnyddio penderfyniad ymlaen llaw na chyfarwyddyd ymlaen llaw i wrthod gofal sylfaenol fel bwyd, diod a phoenladdwyr.

Os ydych yn meddwl am wneud penderfyniad ymlaen llaw, siaradwch gyda'ch meddyg teulu. Gallant fynd â chi trwy fanteision dewis neu wrthod triniaethau meddygol penodol. Bydd eich meddyg teulu hefyd yn cofnodi eich penderfyniad ymlaen llaw ar eich cynllun gofal. Dylech siarad gyda'ch cyfeillion agos neu deulu ynghylch eich penderfyniad ymlaen llaw, gan y bydd hyn yn eu helpu i ddeall eich dymuniadau.



Am fwy o wybodaeth gweler llyfryn 1510, Planning ahead



Am fwy o wybodaeth ewch i alzheimers.org.uk

Gyrru

Nid yw cael diagnosis o ddementia o anghenraid yn golygu bod yn rhaid i chi roi'r gorau i yrru yn syth. Ond, mae'n golygu dweud wrth bobl benodol, dilyn eu cyngor ac o bosibl, cael asesiad gyrru. Fel mae eich dementia yn datblygu, fe ddaw yna amser pan fydd yn rhaid i chi stopio gyrru.

Os oes gennych drwydded yrru, mae'r gyfraith yn dweud bod yn rhaid i chi ddweud yn syth wrth yr Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA) ym Mhrydain Fawr neu'r Asiantaeth Gyrwyr a Cherbydau (DVA) yng Ngogledd Iwerddon ynghylch eich diagnosis o ddementia. Am fanylion cyswllt gweler Sefydliadau defnyddiol eraill, sy'n dechrau ar dudalen 135. Mae'n rhaid i chi hefyd ddweud wrth gwmni yswirio eich car.

Bydd y DVLA neu'r DVA yn gofyn i'ch meddyg ynghylch eich cyflwr. Gallant hefyd ofyn i chi gymryd asesiad gyrru. Byddant wedyn yn gwneud penderfyniad ynghylch a fedrdech yrru o hyd ai peidio.

Mae llawer o bobl gyda dementia yn dewis stopio gyrru'n wirfoddol. Mae'n well i chi stopio os ydych yn teimlo'n llai hyderus neu'n mynd ar goll, hyd yn oed ar ffyrdd cyfarwydd. Gall gorfod stopio gyrru fod yn anodd addasu iddo ond gall fod rhai manteision hefyd. Mae'r rhain yn cynnwys teimlo llai o straen ac arbed arian ar yswiriant a thanwydd. Gall cymryd mantais ar opsiynau teithio amgen, fel cael pas bws am ddim neu ddefnyddio tacsis neu wasanaethau 'dial a ride', eich helpu i addasu i'r newid. Siaradwch trwy'r hyn rydych yn teimlo gyda'ch teulu a ffrindiau.



Am fwy o wybodaeth gweler llyfryn 1504, Driving



Galwch y Llinell Gymorth Dementia Cenedlaethol ar 0300 222 1122

Gweithio

Os ydych yn dal i weithio, mae'n bosibl parhau i wneud hynny ar ôl diagnosis o ddementia. Mae dementia yn effeithio ar bawb yn wahanol, ac fe allai fod yn well ar gyfer eich lles corfforol ac emosiynol i barhau i weithio. Fel arall, efallai byddwch yn teimlo mai rhoi'r gorau i weithio yw'r peth gorau i chi. Efallai byddwch am wirfoddoli am ychydig oriau bob wythnos yn hytrach.

Cael help

Os ydych yn cael anawsterau yn eich gwaith, dylech feddwl am ddweud wrth eich cyflogwr neu ofyn am gyngor proffesiynol ynghylch beth i'w wneud nesaf. Mae help a chynghor ar gael oddi wrth ystod o leoedd, gan gynnwys:

- eich adran adnoddau dynol yn y gwaith
- eich meddyg teulu
- y Gwasanaeth Cynghori, Cymodi a Chyflafareddu (ACAS)
- eich undeb lafur, os oes gennych un
- Cyngor Ar Bopeth
- therapydd galwedigaethol, a all roi cyngor ar wneud addasiadau i'ch swydd
- hyfforddwr gwaith arbenigol yn swyddfa eich Canolfan Byd Gwaith lleol.

Siarad gyda'ch cyflogwr

Mewn rhai swyddi, mae rhwymedigaeth gyfreithiol arnoch i ddweud wrth eich cyflogwr am eich diagnosis, felly dylech wirio eich contract er mwyn gweld os mai hyn yw'r achos. Os ydych yn gyrru fel rhan o'ch swydd, mae angen i chi roi gwybod i'ch cyflogwr yn syth bin. Efallai byddwch yn teimlo'n bryderus ynghylch gwneud hyn, ond bydd dweud wrthynt am eich diagnosis yn golygu byddwch yn cael eich amddiffyn gan y gyfraith. Unwaith bydd eich cyflogwr yn gwybod, mae'r gyfraith yn dweud bod yn rhaid iddynt wneud 'addasiadau rhesymol' fel y gallwch barhau i weithio os ydych yn gallu gwneud ac eisiau gwneud.

Gadael y gwaith

Ar ryw adeg, efallai byddwch yn penderfynu stopio gweithio neu ymddeol yn gynnar. Mae'n bwysig cael cyngor ynghylch eich hawliau pensiwn. Mae hyn yn hynod bwysig oherwydd bod yr oedran pensiwn Gwladol yn newid ar gyfer rhai pobl.

Budd-daliadau ar gyfer pobl o oedran gwaith gyda dementia

Os ydych o oedran gwaith a dementia arnoch, efallai y gallwch hawlio ystod o fudd-daliadau 'oedran gwaith'.

Gan ddibynnu ar eich amgylchiadau, gall y rhain gynnwys:

- **Taliad annibyniaeth personol (PIP)** neu – os hawlioch cyn Mehefin 2013 – **Lwfans byw i'r anabl (DLA)**. Mae'r rhain i gefnogi pobl sydd ag anghenion byw bob dydd, gofal a symudedd. Mae os gallwch eu hawlio ai peidio yn dibynnu ar eich anghenion, nid eich diagnosis. Am fwy o wybodaeth, gweler yr adran Budd-daliadau ar dudalen 68.
- **Credyd treth gwaith** – mae hyn yn golygu budd-dal prawf modd y gallwch ei hawlio os ydych yn gweithio ond ar gyflog isel. Mae credyd treth gwaith yn cael ei stopio yn raddol ac yn ei le daw Credyd cynhwysol (gweler tudalen 84).
- **Tâl salwch statudol** – hwn yw'r isafswm y mae'n rhaid i gyflogwr eich talu yn ôl y gyfraith, er bod gan rai cyflogwyr gynllun tâl salwch galwedigaethol sydd ychydig yn fwy hael. Gellir ei dalu am hyd at 28 wythnos os oes gennych waith ond wedi bod yn sâl a methu gweithio. Ni effeithir arno gan unrhyw gynilion sydd gennych. Telir y budd-dal hwn gan eich cyflogwr, a all roi gwybodaeth i chi am hawlio.



- **Lwfans cyflogaeth a chefnogaeth (ESA)** – hwn yw'r prif fudd-dal ar gyfer pobl o oedran gwaith sy'n methu gweithio oherwydd salwch. Gall fod yn seiliedig ar naill ai eich cofnod cyfraniadau Yswiriant Gwladol neu ar brawf modd. Gall ESA hefyd eich darparu gyda chefnogaeth ar gyfer talu llog morgais, os ydych ei angen.
- **Cymhorthdal incwm** – mae hwn yn fudd-dal prawf modd a delir i bobl benodol, gan gynnwys rhai gofalwyr, nad oes disgwyl iddynt chwilio am waith. Gall ddarparu arian ar gyfer costau byw sylfaenol a gellir ei dalu ar ben budd-daliadau eraill fel lwfans Gofalwyr neu dâl salwch statudol. Bydd y rhan fwyaf o bobl a oedd yn cael cymhorthdal incwm oherwydd salwch neu anabledd wedi cael Lwfans cyflogaeth a chefnogaeth yn seiliedig ar incwm (gweler uchod) yn lle hwn.
- **Budd-dal tai a Chefnogaeth treth y cyngor** (gweler Budd-daliadau eraill ar dudalen 72).

Ar ôl eich diagnosis, mae'n bwysig eich bod yn cael gwiriad budd-daliadau llawn. Siaradwch â chynghorydd yn Age UK neu Cyngor Ar Bopeth.

Credyd cynhwysol

Mae Credyd cynhwysol, a gyflwynwyd yn 2013, yn dod yn lle llawer o fudd-daliadau prawf modd oedran gwaith. Mae'r rhain yn cynnwys Lwfans cyflogaeth a chefnogaeth yn seiliedig ar incwm, Budd-dal tai a Chredyd treth gwaith. Mae'n cael ei gyflwyno ar draws y wlad. Ar y dechrau dim ond i hawliadau newydd y bydd yn berthnasol, ond o 2019 ymlaen bydd hefyd yn berthnasol i hawliadau sy'n bodoli eisoes.

Caiff Credyd cynhwysol ei dalu fel un taliad misol i dalu am gostau byw, costau llety, symiau ar gyfer plant (os oes rhai) a chostau ychwanegol sy'n deillio o anabledd neu gyfrifoldebau gofalu. Nid yw'n cynnwys Lwfans gofalwyr, budd-daliadau Yswiriant Gwladol, Cefnogaeth treth y cyngor neu Gredyd pensiwn.



Am fwy o wybodaeth gweler llyfryn 1509, Employment



Eich camau nesaf



Rhowch drefn ar eich materion arian a sicrhewch fod eich holl waith papur mewn un lle.



Ysgrifennwch neu diweddarwch eich ewyllys a phenodi atwrnai neu atwrneiod.



Trefnwch wiriad budd-daliadau ar eich cyfer chi a'ch gofalwr, os oes gennych un.



Dywedwch wrth y DVLA neu DVA, yn ogystal â'ch yswirwyr car, ynghylch eich diagnosis (os ydych yn gyrru).





5

5

Gwasanaethau ar gyfer pobl gyda dementia

Yn yr adran hon

Pwyntiau allweddol: Gwasanaethau ar gyfer pobl gyda dementia	88
Ble i fynd am gefnogaeth	90
Sut i gael mynediad at ofal cymdeithasol	96
Gwasanaethau ar gyfer pobl iau	100

5

Pwyntiau allweddol: Gwasanaethau ar gyfer pobl gyda dementia

Mae cefnogaeth ar gael i'ch helpu i fyw yn dda a chadw'n annibynnol am gyn hired ag y bo modd. Y prif ffynonellau gwybodaeth a chefnogaeth yw'r GIG, gwasanaethau cymdeithasol, cwmnïau preifat, elusennau a sefydliadau nid er elw.

Gall y gwasanaethau sydd ar gael amrywio o ranbarth i ranbarth. I ddarganfod gwasanaethau yn eich ardal, dechreuwch trwy gysylltu gyda'ch meddyg teulu, gwasanaeth cof lleol neu adran gwasanaethau cymdeithasol eich awdurdod lleol (cyngor). Gallech hefyd roi cynnig ar yr Alzheimer's Society, Cyngor Ar Bopeth neu NHS Choices.

Gall sefydliadau fel yr Alzheimer's Society, Dementia UK, Age UK a Carers UK gefnogi pobl gyda dementia, eu teuluoedd a gofawyr mewn ystod o ffyrdd. Mae'r rhain yn cynnwys gweithwyr cefnogi dementia a grwpiau cefnogi, llinellau cymorth a deunyddiau gwybodaeth. Mae yna hefyd fanylion cyswllt ar dudalennau 136–144.

Mae yna lawer o gefnogaeth ar gael oddi wrth weithwyr ieuchyd a gofal cymdeithasol proffesiynol, megis nyrsys cymunedol, gweithwyr cefnogi dementia a therapyddion galwedigaethol. Os ydych angen cymorth anfeddygol gartref, megis help gyda choginio, y cam cyntaf yw gofyn i adran gwasanaethau cymdeithasol eich awdurdod lleol am asesiad anghenion.

Bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn llunio cynllun gofal neu gefnogaeth gyda chi sy'n dweud sut yr hoffech i'ch anghenion gael eu diwallu. Efallai byddant yn gofyn i chi dalu am rai gwasanaethau. Mae'r holl awdurdodau lleol yn Lloegr bellach yn defnyddio system o'r enw cyllidebau personol. Efallai gellir derbyn hwn ar ffurf taliad uniongyrchol. Dyma arian sy'n cael ei dalu'n syth i chi fel y gallwch ei ddefnyddio ar gyfer gwahanol fathau o ofal a chefnogaeth.

Mae yna rai gwasanaethau wedi eu dylunio'n arbennig ar gyfer pobl iau gyda dementia. Gall eich clinig cof, meddyg teulu neu eich Alzheimer's Society lleol ddweud wrthyhych beth sydd ar gael yn eich ardal.

Ble i fynd am gefnogaeth

Gall darganfod bod gennych ddementia fod yn ddychrynlyd ac mae'n codi sawl cwestiwn ynghylch y dyfodol. Gall gofyn am help fod yn anodd, yn enwedig os ydych wastad wedi bod yn annibynnol. Efallai y teimlwch na fyddwch ei angen yn syth, ond gall fod yn ddefnyddiol gwybod bod yna ystod eang o wybodaeth a chefnogaeth ar gael pan fyddwch ei angen.

Mae yna lawer o gefnogaeth o amgylch a all eich helpu. Er enghraifft, trwy fynd at grŵp cefnogi gallwch gyfarfod â phobl mewn sefyllfaoedd tebyg a rhannu eich teimladau, profiadau a gwybodaeth ddefnyddiol. Gall hyn eich helpu i fwynhau bywyd o ansawdd da. Mae yna hefyd gefnogaeth a all eich helpu i fyw yn eich cartref eich hun am yn hirach, os ydych eisiau gwneud hynny.

Mae'n debyg y byddwch yn gwybod i gysylltu gyda'ch meddyg teulu am eich iechyd. Ond efallai na fyddwch yn gwybod cymaint am y gofal cymdeithasol a chefnogaeth y gall eich awdurdod lleol (cyngor) gynnig. Gall ddarparu neu drefnu gwahanol fathau o ofal anfeddygol a help. Mae rhai gwasanaethau am ddim ond efallai bydd yn rhaid i chi dalu am eraill, yn dibynnu ar eich incwm a chynilion.

Mae'r ffordd y darperir gofal a chefnogaeth yn newid. Yn Lloegr yn arbennig mae symudiad tuag at gydweithio llawer agosach rhwng y GIG, gofal cymdeithasol a sefydliadau eraill. Efallai y gwelwch y byddwch yn ymweld â 'hyb' (lle mae llawer o wahanol weithwyr proffesiynol yn cydweithio) yn hytrach na mynd i'ch meddygfa arferol. Dylai'r pethau sy'n bwysig i chi fod wrth wraidd yr holl drafodaethau. Efallai y canfyddwch, os oes gennych sawl cyflwr hir-dymor gwahanol, y cewch help gyda'r rhain i gyd mewn un ymweliad yn hytrach na bod angen llawer o wahanol apwyntiadau.

Y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG)

Bydd y rhan fwyaf o bobl eisoes wedi defnyddio gwasanaethau trwy'r GIG, megis meddyg teulu neu arbenigwr (er enghraifft ymgynghorydd). Efallai byddwch hefyd wedi mynychu clinig cof. Mae'r gwasanaethau a ddarperir gan y GIG am ddim.

Mae yna ystod eang o weithwyr proffesiynol y GIG a all helpu, megis:

- meddygon teulu
- arbenigwyr meddygol, fel seiciatryddion (ar gyfer iechyd meddwl), geriatregwyr (ar gyfer salwch ffisegol pobl hynach) a niwrolegwyr (ar gyfer afiechydon yr ymennydd a nerfau).
- nyrsys, megis nyrsys practis, ardal neu gymunedol, nyrsys seiciatrig cymunedol neu iechyd meddwl cymunedol, a nyrsys dementia arbenigol fel nyrsys Admiral
- therapyddion galwedigaethol – maent yn eich helpu i gynnal sgiliau byw bob dydd (mewn rhai ardaloedd ceir gafael arnynt trwy'r gwasanaethau cymdeithasol nid y GIG)
- seicolegwyr – ar gyfer asesiad manwl o broblemau cof a galluoedd meddyliol, cefnogaeth gyda newidiadau mewn ymddygiad a therapïau siarad megis CBT
- awdiolegwyr – ar gyfer y clyw
- optometryddion – ar gyfer golwg
- deintyddion – ar gyfer dannedd ac iechyd y geg
- ffisiotherapyddion – ar gyfer ymarfer corff a symudedd
- ciropodyddion – ar gyfer traed
- therapyddion iaith a lleferydd (gallant hefyd helpu gyda phroblemau sy'n ymwneud â llyncu)
- cwnselwyr – ar gyfer therapyddion siarad
- dietegwyr – ar gyfer cyngor am ddiet a maeth.



Gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol

Gall y gwasanaethau cymdeithasol eich helpu i ganfod pa ofal a chefnogaeth y gallech chi â'ch gofalwr fod angen. Efallai byddant hefyd yn trefnu gofal a chefnogaeth ar eich cyfer, er yn aml y bydd hyn yn cael ei ddarparu gan sefydliad gwahanol. Gall gweithwyr gofal cymdeithasol a chymhorthwyr personol eich helpu i aros yn annibynnol am gyn hired â phosibl ac aros yn eich cartref eich hun, os ydych eisiau hynny.

Gallai'r gwasanaethau a ddarperir neu a drefnir gan yr awdurdod lleol gynnwys:

- help yn ac o amgylch y cartref – er enghraifft gyda siopa, coginio, glanhau, neu ymolchi a gwisgo.
- offer ac addasiadau i wneud bywyd yn haws neu wneud eich cartref yn fwy diogel – er enghraifft, sedd toiled uwch, rheiliau llaw neu synhwyrdd carbon monocsid.
- help gyda phrydau yn y cartref
- help gyda meddyginiaeth
- trefnu lle mewn canolfan ddydd neu grŵp cefnogi
- help gyda rheoli arian a thalu biliau, delio gyda gwaith papur a hawlio budd-daliadau
- gofal seibiant (gofal dros dro i ganiatáu gofalwyr rheolaidd i gael seibiant)
- gofal canolradd neu ail-alluogi (cefnogaeth a gwasanaethau sy'n helpu pobl i ailadfer eu gallu i fyw yn annibynnol gartref ar ôl arhosiad yn yr ysbyty)
- tai gofal ychwanegol (tai lle mae gofal a chefnogaeth ar gael ar y safle).

Mae'r rhan fwyaf o wybodaeth a chyngor oddi wrth y gwasanaethau cymdeithasol am ddim. Mae hefyd am ddim i gael asesiad anghenion (gweler Sut i gael mynediad at ofal cymdeithasol ar dudalen 96). Pan mae'n dod i dderbyn gwasanaethau gofal a chefnogaeth gartref, bydd rhai pobl yn eu cael am ddim ond bydd angen i eraill dalu. Bydd hyn yn dibynnu ar y math o gefnogaeth rydych ei hangen, a'ch sefyllfa ariannol.

Os yw rhywun yn gofalu am berson gyda dementia, gallant gael asesiad o'u hanghenion eu hunain hefyd. Gweler Cefnogaeth ar gyfer gofalwyr ar dudalen 103.

Elusennau a sefydliadau nid er elw

Gall elusennau a sefydliadau nid er elw fod yn ffynhonnell gefnogaeth, cyngor a gwybodaeth leol werthfawr i chi, yn ogystal â'ch teulu. Mae sefydliadau cenedlaethol yn cynnwys yr Alzheimer's Society, Dementia UK, Age UK, Carers UK a'r Carers Trust. Gallwch ffonio eu llinellau cymorth cenedlaethol, ymweld â'u gwefannau neu alw i mewn i swyddfa leol (os oes yna un) am fwy o wybodaeth. Holwch os yw'r gwasanaethau canlynol ar gael yn lleol a sut i gael mynediad atynt:

- cyngorwyr dementia
- gweithwyr cefnogi dementia
- nyrsys dementia arbenigol
- grwpiau cefnogi dementia
- caffis dementia
- canolfannau dydd
- cyfeillio
- grwpiau canu
- gwasanaethau eiriolaeth
- llinellau cymorth
- fforymau trafod
- gwybodaeth – ar-lein ac mewn print, megis llyfrau a thaflenni.

Ar gyfer sefydliadau a manylion cyswllt gweler Gwasanaethau a chefnogaeth yr Alzheimer's Society ar dudalen 131 a Sefydliadau defnyddiol eraill yn dechrau ar dudalen 135.



5



Cwmnïau preifat

Mae yna ystod eang o gwmnïau preifat sy'n darparu gwasanaethau gofal a chefnogaeth preifat yn y cartref (a elwir weithiau yn 'ofal cartref') ar gyfer pobl gyda dementia. Fe allech dalu am weithiwr gofal cartref neu gymhorthydd personol gan ddefnyddio eich cyllideb bersonol (gweler tudalen 98) neu o'ch arian eich hun.

Am restr o asiantaethau cofrestredig yn eich ardal, cysylltwch â'ch gwasanaethau cymdeithasol lleol, yr UK Homecare Association, neu ymwelwch â gwefan y rheoleiddiwr perthnasol. Hwn fyddai:

- y Comisiwn Ansawdd Gofal (CQC) yn Lloegr
- yr Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol yng Nghymru (AGGCC)
- yr Awdurdod Rheoleiddio a Gwella Ansawdd (RQIA) yng Ngogledd Iwerddon.

Am fanylion cyswllt gweler Sefydliadau defnyddiol eraill, sy'n dechrau ar dudalen 135.



Am fwy o wybodaeth gweler llyfryn 1503, Gweithwyr Health and social care professionals

5



**Galwch y Llinell Gymorth Dementia
Cenedlaethol ar 0300 222 1122**

Sut i gael mynediad at ofal cymdeithasol

Asesiad anghenion (neu 'asesiad gofal cymunedol')

Os ydych yn meddwl eich bod angen help a chefnogaeth oddi wrth eich awdurdod lleol, y cam cyntaf yw gofyn am asesiad anghenion, a oedd yn arfer cael ei alw'n 'asesiad gofal cymunedol'. Mae hwn yn edrych ar eich lles corfforol, meddyliol ac emosiynol. Mae'n ceisio nodi beth yw eich anghenion gofal, beth sy'n bwysig i chi a pha fathau o ofal a chefnogaeth fyddai'n eich helpu.

Bydd yr asesiad yn cynnwys trafodaeth rhyngoch chi, pobl sy'n gysylltiedig â'ch gofal (megis teulu neu gyfeillion), a rhywun o'r gwasanaethau cymdeithasol. Mae'n debyg y gofynnir hefyd i chi lenwi holiadur – gall y gwasanaethau cymdeithasol eich helpu gyda hyn, neu gallwch ofyn i rywun rydych yn ymddiried ynddynt i helpu.

Gallai'r asesiad drafod trefniadau byw, beth y gallwch a beth na allwch wneud eich hun, unrhyw bryderon sydd gennych a sut yr hoffech gael eich cefnogi. Gall ffrindiau neu aelodau o'r teulu hefyd roi eu barn. Gallai'r gwasanaethau cymdeithasol hefyd ofyn i'ch meddyg teulu a gweithwyr proffesiynol eraill am eu barn.

I drefnu asesiad, gallwch gysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol yn uniongyrchol. Bydd eich meddyg teulu, ymgynghorydd neu weithwyr proffesiynol arall sy'n gysylltiedig yn eich gofal hefyd yn gallu eich atgyfeirio. Mae'r asesiad a'r rhan fwyaf o wybodaeth a chyingor oddi wrth y gwasanaethau cymdeithasol am ddim.

Cael gofal a chefnogaeth

Unwaith bydd eich anghenion wedi cael eu hasesu, os yw'r gwasanaethau cymdeithasol yn penderfynu eich bod yn gymwys am help, byddant yn penodi rhywun i'ch helpu i gynllunio eich gofal a chefnogaeth. Fel arfer, gweithiwr cymdeithasol fydd y person hwn. Dylent weithio gyda chi i gytuno ar sut i ddiwallu eich anghenion mewn ffordd sy'n gweddu orau i chi. Byddant wedyn yn ysgrifennu rhywbeth o'r enw 'cynllun gofal a chefnogaeth', gyda chi, a rhoi copi i chi.

Gallai'r gwasanaethau cymdeithasol ddarparu rhai o'r gwasanaethau rydych eu hangen eu hunain, neu fe allent awgrymu cwmnïau preifat neu elusennau a allai helpu. Mae rhai pobl yn dewis trefnu gwasanaethau ar gyfer eu hunain, yn aml gyda help perthynas neu ffrind.

Wrth weld gweithiwr iechyd neu ofal proffesiynol

- Os nad ydych yn sicr ynghylch pwy yw rhywun neu beth yw eu rôl, gofynnwch iddyn nhw egluro.
- Ystyriwch ofyn i ffrind neu berthynas fynd gyda chi pan ewch i apwyntiadau.
- Meddyliwch am yr hyn rydych eisiau ei drafod yn y cyfarfod cyn i chi fynd, ac ysgrifennwch nhw i lawr rhag ofn i chi anghofio.
- Ysgrifennwch unrhyw beth pwysig maent yn ei ddweud wrthych. Gallwch ofyn iddyn nhw ysgrifennu crynodeb i chi o'r hyn y siaradoch amdanynt ac unrhyw gamau gweithredu y cytunwyd arnynt.
- Mae'r Alzheimer's Society yn cynhyrchu llyfryn o'r enw My visitor book a all eich helpu i gadw cofnod o'r gwahanol weithwyr proffesiynol rydych yn eu gweld.



Efallai bydd yn rhaid i chi dalu tuag at gost eich gofal a chefnogaeth. Bydd hyn yn dibynnu ar eich sefyllfa ariannol, fel eich incwm, cynilion ac asedau eraill. Fel arfer, ni fydd gwerth eich cartref yn cael ei ystyried os ydych yn byw yno.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 418, Assessment for care and support in England, W418, Assessment for care and support in Wales, neu NI418, Community care assessment, ar gyfer y rheiny yng Ngogledd Iwerddon

Cyllidebau personol

Os yw'r awdurdod lleol yn talu am ran neu'r cyfan o'ch gofal, dylent siarad gyda chi am gyllideb personol. Dyma swm o arian a ddyrennir i chi gan yr awdurdod lleol i ddiwallu eich anghenion gofal a chefnogaeth. Mae cyllidebau personol wedi'u dylunio i roi rheolaeth a dewis i chi dros y gofal a dderbyniwch.

Gallwch ofyn i'r gwasanaethau cymdeithasol reoli eich cyllideb personol i chi. Golyga hyn nad oes yn rhaid i chi ddelio gyda'r gwaith papur, ond dylech o hyd gael dewis ynghylch sut yr ydych eisiau cael eich cefnogi. Neu gallwch ddewis derbyn eich cyllideb personol fel taliad uniongyrchol. Mae hyn yn golygu eich bod chi neu aelod o'r teulu neu gyfaill yn gyfrifol am gadw cofnodion o sut caiff ei wario yn unol â'ch cynllun cefnogi. Gall y gwasanaethau cymdeithasol ddweud wrthyhch am sefydliadau lleol i'ch cefnogi i reoli eich taliadau uniongyrchol.

Gallwch ddefnyddio'r arian mewn amrywiaeth o ffyrdd, cyn belled eu bod wedi eu nodi yn eich cynllun gofal a chefnogaeth. Bydd y cynllun hwn yn nodi pethau sy'n bwysig i chi a'ch helpu i gadw'n annibynnol am gyn hired ag y bo modd. Bydd wedi cael ei gytuno gyda'ch gweithiwr cymdeithasol. Mae pawb yn wahanol ond bydd rhai pobl yn dewis gwario eu harian ar gael cymhorthydd personol neu ofalwr cartref. Gallai eraill ei wario ar weithgaredd cymdeithasol, offer i'w helpu i barhau'n annibynnol, neu dechnoleg sy'n eu caniatáu i gadw mewn cysylltiad. Fodd bynnag, gellid ei wario ar bethau eraill hefyd – mae'n dibynnu ar beth sydd wedi ei gytuno yn eich cynllun.

Gofynnwch i'r gwasanaethau cymdeithasol am help a chefnogaeth ynghylch cyllidebau personol. Gallant ddweud wrthyhch am sefydliadau lleol all eich helpu i ddeall sut i ddefnyddio un.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 532, Paying for care and support in England, W532, Paying for care and support in Wales, a 473, Personal budgets



Gwasanaethau ar gyfer pobl iau

Os ydych wedi cael diagnosis o ddementia ac rydych yn eich 40au, 50au neu 60au cynnar, bydd gennych ddiddordebau, anghenion gofal a chefnogaeth gwahanol iawn i rywun sydd yn cael diagnosis yn eu 80au neu 90au. Er enghraifft, rydych yn fwy tebygol o fod yn egniol yn gorfforol ac yn gweithio (neu gyda phartner sy'n gweithio), gyda phlant dibynnol neu o bosibl gyda rhieni sy'n dibynnu arnoch, a gyda morgais o hyd. Gallai eich symptomau fod yn wahanol hefyd.

Mae gwasanaethau ar gyfer pobl gyda dementia yn aml wedi cael eu datblygu gyda phobl hŷn mewn golwg, ac mewn rhai achosion maent ar gael ar gyfer y rheiny dros 65 yn unig. Hyd yn oed pan mae gwasanaeth ar gael i bobl iau, nid yw'r math o ofal a chefnogaeth a ddarperir bob amser yn addas neu'n gallu diwallu eich anghenion.

Mae'r nifer o grwpiau gweithgaredd a gwasanaethau sydd ar gael i bobl ifanc yn gyfyngedig o hyd. Efallai bydd yn rhaid i chi deithio i ganfod rhywbeth neu i gyfarfod pobl gyda diddordebau tebyg. Gofynnwch i'ch clinig cof, ymgynghorydd, meddyg teulu neu wasanaethau cymdeithasol am weithgareddau, cefnogaeth a gwasanaethau ar gyfer pobl iau gyda dementia. Cysylltwch â'r Alzheimer's Society ynghylch eich rhoi chi, eich teulu neu ofalwyr mewn cysylltiad ag eraill yn yr ardal leol, neu mewn amgylchiadau tebyg.

Mae fforwm trafod ar-lein yr Alzheimer's Society, Talking Point, yn cynnwys adran ar gyfer pobl iau gyda dementia a'u gofalwyr. Gweler tudalen 132 am fwy o wybodaeth am hyn. Gallech hefyd ei chanfod yn ddefnyddiol i gysylltu, ymweld â gwefannau, neu danysgrifio i newyddlenni oddi wrth sefydliadau sy'n cefnogi pobl gyda math penodol o ddementia.

Fel person iau, os ydych yn gymwys am ofal cymdeithasol â nawdd yna fe allech ganfod bod taliad uniongyrchol yn rhoi'r hyblygrwydd rydych ei angen i wneud eich trefniadau eich hun a thalu am ofal. Gall hyn ei gwneud yn haws i chi gael y gefnogaeth sy'n iawn i chi.



Am fwy o wybodaeth gweler y llyfryn 688, Young-onset dementia: Understanding your diagnosis

5

5



Eich camau nesaf



Gofynnwch i'r gwasanaethau cymdeithasol am asesiad anghenion. Os oes gennych ofalwr, gallant hwythau hefyd ofyn am asesiad gofalwr.



Cysylltwch â'r Alzheimer's Society i ddarganfod ynghylch gwasanaethau lleol ar eich cyfer chi a'ch gofalwr.





6

Cefnogaeth ar gyfer gofalwyr

Yn yr adran hon

Pwyntiau allweddol: Cefnogaeth ar gyfer gofalwyr	104
Gofalu am eich hun	106
Cefnogaeth ymarferol i chi	111
Cynghorion ar gyfer cefnogi person gyda dementia	113

Fel mae eich dementia yn datblygu, byddwch angen mwy o gefnogaeth. Yn aml, bydd un person – efallai eich partner neu aelod o'r teulu – yn gofalu amdanoch y rhan fwyaf o'r amser. Mae'r adran hon wedi cael ei hysgrifennu ar eu cyfer nhw, i'w helpu i ddeall beth yw'r ffyrdd gorau i'ch helpu a'ch cefnogi, yn ogystal â sut i ofalu am eu hunain.

Pwyntiau allweddol: Cefnogaeth ar gyfer gofalwyr

Gall gofalu am rywun gyda dementia fod yn wobrwyl, a gall ddod â theimladau positif, megis bodlonrwydd o allu cefnogi'r person. Ond gall hefyd fod yn llawn straen ac achosi trallod ar adegau. Efallai byddwch yn mynd trwy ystod eang o deimladau, gan gynnwys colled, euogrwydd a dicter. Mae hyn yn normal, ond mae'n bwysig siarad am sut rydych yn teimlo a cheisio delio gyda'ch emosiynau.

Mae'n bwysig edrych ar ôl eich iechyd a'ch lles eich hun. Bydd hyn yn dda ar eich cyfer chi a'r person rydych yn gofalu amdanynt. Ceisiwch fwyta diet cytbwys, cael digon o gwsg ac ymarfer corff. Sicrhewch eich bod yn cael ychydig o amser i chi'ch hun hefyd.

Mae gennych hawl i asesiad gofalwr ac i gefnogaeth i'ch helpu yn eich rôl ofalu. Mae llawer o wybodaeth a chynghor hefyd ar gael. Mae'r ffynonellau cefnogaeth ar gyfer gofalwyr yn cynnwys teulu a ffrindiau, gweithwyr iechyd proffesiynol, gwasanaethau cof, gwasanaethau cymdeithasol, grwpiau cefnogi gofalwyr a sefydliadau fel yr Alzheimer's Society.

Mae ffyrdd ymarferol o wneud gofalu am rywun gyda dementia ychydig yn haws. Ceisiwch weld pethau o'u safbwynt nhw, a'u hannog i ddal ati i wneud y pethau maent yn gallu'i wneud, gan fod hyn yn eu helpu i barhau'n annibynnol.

Wrth gyfathrebu, gwnewch gyswllt llygad, gwrando'n ofalus a siarad yn eglur. Ceisiwch beidio â gofyn gormod o gwestiynau a rhowch amser i'r person ymateb.

Efallai byddwch yn canfod y newidiadau yn ymddygiad y person yn anodd ymdopi gyda nhw. Efallai byddant yn ailadrodd eu hunain, yn eich dilyn o gwmpas, yn cerdded yn ôl ac ymlaen neu'n gweiddi. Nid ydynt yn gwneud y pethau hyn yn fwriadol, felly peidiwch â'i gymryd yn bersonol. Yn aml, hwn fydd eu ffordd nhw o geisio dweud rhywbeth wrthydd chi – gallant fod mewn poen, yn ddiflas neu'n rhwystredig, er enghraifft. Siaradwch â meddyg – yn ddelfrydol arbenigwr – neu aelod o dîm dementia arbenigol os yw ymddygiad y person yn achosi trallod neu boen meddwl i'r naill ohonoch. Mae yna bethau y gellir eu gwneud i helpu.

Gofalu am eich hun

Os yw rhywun sy'n agos atoch wedi cael diagnosis o ddementia, gall gael effaith fawr ar eich perthynas gyda nhw, os ydynt yn bartner i chi, rhiant neu'n ffrind. Efallai y gwelwch eich bod yn cymryd rôl 'gofalwr' heb wneud penderfyniad gwybodus i wneud hynny.

Efallai na fyddwch yn meddwl am eich hun fel gofalwr, na phobl yn cyfeirio atoch fel un. Efallai byddwch yn dal i feddwl am eich hun fel partner neu ffrind. Sut bynnag byddwch yn meddwl am eich hun, os ydych yn gofalu am rywun gyda dementia, byddwch yn wynebu yr un heriau ac weithiau bydd y ddau ohonoch angen cefnogaeth.

Gall gofalu am rywun gyda dementia a'u cefnogi fod yn wobrwyl, ond gall hefyd fod yn llawn straen ac ar brydiau yn achosi gofid. Hyd yn oed pan mae'n teimlo'n anodd ac y teimlwch nad oes gennych yr amser, mae'n bwysig eich bod yn gofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun, a throi at eraill am gefnogaeth pan fyddwch ei angen. Mae hyn yn bwysig ar eich cyfer chi a'r person rydych yn gofalu amdanynt. Mae cyngor ar gael i'ch helpu i ddeall dementia a chefnogi'r person rydych yn gofalu amdanynt mor dda â phosibl.

Cefnogaeth emosiynol

Un o'r pethau mwyaf anodd ynghylch gofalu am berson gyda dementia yw'r ystod o wahanol emosiynau a deimlwch. Efallai y cewch foddhad o gefnogi'r person, ond efallai bydd gennych hefyd deimladau o golled, galar, euogrwydd, embaras a dicter. Mae rhai gofalwyr yn canfod eu bod yn dod yn flinedig iawn yn gorfforol neu'n isel. Gall helpu i wybod bod y teimladau hyn yn normal – bydd llawer o ofalwyr eraill yn teimlo'r un fath.

Fodd bynnag, mae'n bwysig ceisio gweithio allan pam eich bod yn teimlo fel hyn, a siarad am y peth gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddynt. Efallai y dewiswch weithiwr proffesiynol, ffrind neu aelod o'r teulu, neu rywun yn y grŵp cefnogi gofalwyr. Gallech hefyd roi cynnig ar fforwm trafod a chefnogi ar-lein fel Talking Point. Am fwy o wybodaeth gweler Gwasanaethau a chefnogaeth yr Alzheimer's Society (yn dechrau ar dudalen 131) a Sefydliadau defnyddiol eraill (yn dechrau ar dudalen 135).

Cadw'n bositif

Gall gofalu am berson gyda dementia fod yn anodd, ond gall ceisio cadw'n bositif helpu. Gallai canolbwyntio ar y pethau positif yn eich bywyd eich helpu i deimlo'n well am bethau a'ch helpu i wynebu sialensiau. Gall agwedd bositif wneud i chi deimlo'n well a gwella eich lles. Gallai hefyd gael effaith bositif ar y person rydych yn gofalu amdanynt.

Byddwch yn cael amseroedd anodd, ond bydd adegau gwobrwyl hefyd. Gall helpu ceisio canolbwyntio ar y rhain, yn arbennig pan fo pethau'n teimlo'n anodd. Dylech hefyd geisio cofio faint rydych yn helpu'r person rydych yn gofalu amdanynt.

Gallai pethau newid rhyngoch, ond bydd yna lawer o bethau y medrwch eu gwneud gyda'i gilydd o hyd – er enghraifft, gwrando ar gerddoriaeth, mynd am dro, neu edrych trwy hen luniau. Ceisiwch ganolbwyntio ar y pethau y gallwch eu gwneud gyda'ch gilydd, nid y pethau na fedrwch. Gallech hyd yn oed ddod o hyd i ffyrdd newydd o dreulio amser gyda'ch gilydd.





Eich iechyd a'ch lles

Pan rydych yn gofalu am berson gyda dementia, gall fod yn hawdd rhoi eu hanghenion nhw o flaen eich rhai chi. Fodd bynnag, mae'n bwysig gofalu am eich hun yn iawn. Bydd yn gwella eich iechyd a'ch lles, ac mae hyn yn golygu y gallwch wneud eich gorau i ofalu am y person gyda dementia.

Eich iechyd

- Mae'n bwysig eich bod yn bwyta diet cytbwys a gwneud amser ar gyfer ymarfer corff rheolaidd. Gall mynd am dro, cerdded y ci neu nofio i gyd helpu.
- Ewch i weld eich meddyg teulu am eich iechyd eich hun yn rheolaidd a gwiriwch eich bod ar y gofrestr gofalmwyr yn y feddygfa.
- Os oes rhaid i chi symud neu godi'r person rydych yn gofalu amdanynt, gofynnwch i'ch meddyg teulu eich atgyfeirio at ffisiotherapydd am gyngor fel nad ydych yn peryglu anafu eich hun.
- Os ydych yn cael trafferth cysgu, gofynnwch i'ch meddyg am gyngor. Gall diuno yn gynnar a pheidio mynd yn ôl i gysgu fod yn arwydd o iselder.
- Os ydych yn teimlo wedi'ch llethu, yn drist, pryderus neu'n isel lawer o'r amser, siaradwch â'ch meddyg teulu. Efallai byddant yn eich atgyfeirio at therapydd seicolegol i siarad trwy eich teimladau a cheisio delio â nhw.



Eich lles

Ceisiwch wneud amser rheolaidd i ymlacio neu i wneud rhywbeth i chi, fel mynd am dro, darllen neu ddim ond mwynhau paned o de. Gall hyn gael effaith mawr ar eich lles. Ceisiwch fynd allan yn rheolaidd i weld ffrindiau hefyd. Mae'n bwysig cadw'n brysur yn gymdeithasol ac mewn cysylltiad gyda phobl.

Os yn bosibl, ystyriwch drip allan neu seibiant byr, gan y gall hyn ryddhau straen a'ch adfywio. Ceisiwch ddarganfod mwy am ofal dydd neu ofal seibiant (cyfnewid). Mae hyn yn ofal dros dro ar gyfer y person rydych yn gofalu amdanynt sy'n caniatáu i chi gymryd amser allan gan wybod eu bod yn cael gofal da. Dylech hefyd siarad gyda'ch teulu a ffrindiau am sut y gallant helpu gyda hyn.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 523, Carers – looking after yourself, neu lyfryn 600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers

6

Cefnogaeth ymarferol i chi

Gall gofalu am berson gyda dementia ofyn mwy a mwy arnoch fel mae eu cyflwr yn datblygu, yn gorfforol ac yn emosiynol. Bydd cael y gefnogaeth gywir yn ei gwneud hi'n haws i chi ymdopi, a bydd yn well ar gyfer y person rydych yn gofalu amdanynt. Mae yna sawl ffynhonnell o gefnogaeth, gan gynnwys:

- **Y gwasanaethau cymdeithasol a'r asesiad gofalwr** – fel gofalwr mae gennych hawl i gael eich anghenion eich hun wedi'u hasesu gan y gwasanaethau cymdeithasol. Gelwir hyn yn asesiad gofalwr, a bydd yn ystyried yr effaith mae'r gofal a chefnogaeth a ddarparwch yn ei gael ar eich lles a'ch bywyd. Hyd yn oed os ydych yn byw mewn ardal wahanol, efallai byddwch yn gymwys am gefnogaeth oddi wrth yr awdurdod lleol (cyngor) ble mae'r person gyda dementia yn byw. Byddant yn cynnig cyngor a chanllawiau, i'ch helpu gyda'ch cyfrifoldebau gofalu. Gallai'r awdurdod lleol godi tâl am rai o'r gwasanaethau hyn, yn dibynnu ar eich sefyllfa ariannol.
- **Ffrindiau a theulu** – efallai byddwch yn ei chanfod yn anodd gofyn am help neu ei dderbyn, ond dylech geisio cynnwys teulu, os yn bosibl. Gallech rannu rhai cyfrifoldebau, a fydd yn cymryd ychydig o'r pwysau oddi arnoch. Gallai dweud wrthynt yr hyn y gallant ei wneud hefyd fod yn ddefnyddiol. Gallai hefyd helpu i siarad gyda nhw ynghylch yr hyn a allai ddigwydd pe baech yn dod yn wael neu mewn argyfwng – gall helpu i fod â chefnogaeth a chynllun yn barod.
- **Budd-daliadau a'ch cyflogwr** – os ydych yn gweithio, siaradwch gyda'ch cyflogwr ynghylch eich opsiynau. Efallai byddwch yn gallu trefnu i weithio oriau hyblyg. Os penderfynwch stopio gweithio, cymerwch gyngor ynghylch eich hawliau pensiwn. Dylech hefyd ddarganfod ynghylch unrhyw fudd-daliadau y gallech fod â hawl iddynt.

6



- **Gweithwyr cefnogi** – mae gan lawer o sefydliadau nid er elw weithwyr cefnogi hyfforddedig a all roi gwybodaeth, canllawiau a chefnogaeth arbenigol ynghylch gofalu am rywun gyda dementia. Gallant ddod i'ch cartref neu ddarparu cefnogaeth dros y ffôn.
- **Nyrs arbenigol dementia** – mae'r rhain yn nyrsys sy'n arbenigo mewn dementia, megis nyrs Admiral. Maent yn darparu cefnogaeth ymarferol, glinigol ac emosïynol i gefnogi teuluoedd sy'n byw gyda dementia i'w helpu i ymdopi.
- **Grwpiau cefnogi** – mae grwpiau cefnogi lleol yn rhoi cyfle i chi sgwrsio gyda phobl eraill sy'n mynd trwy brofiadau tebyg. Gallwch rannu cyngor ymarferol a chael cefnogaeth emosïynol. Gofynnwch i'ch gwasanaeth cof neu'r Alzheimer's Society lleol ynghylch grwpiau yn eich ardal.
- **Fforymau trafod ar-lein** – gall y rhain fod yn ffynhonnell ddefnyddiol o gefnogaeth ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos. Gallwch siarad ar-lein gyda phobl eraill sy'n mynd trwy bethau tebyg. Efallai byddant yn gallu rhoi cyngor i chi, rhannu awgrymiadau ymarferol, neu gynnig dealltwriaeth syml. Ewch i Talking Point yr Alzheimer's Society yn alzheimers.org.uk/talkingpoint
- **Llinell Gymorth Genedlaethol Dementia (0300 222 1122)** – gall cynghorwyr hyfforddedig ddarparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth.
- **Gofal seibiant (a elwir hefyd yn ofal cyfnewid)** – gofal dros dro am y person rydych yn eu cefnogi sy'n caniatáu i chi gymryd seibiant. Gallai hyn fod am ychydig oriau neu ychydig wythnosau. Gallai eich awdurdod lleol ddarparu hwn, neu gallech ei drefnu yn annibynnol.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 462, Replacement care (respite care) in England, W462, Respite care in Wales, neu NI462, Respite care in Northern Ireland.



Cynghorion ar gyfer cefnogi person gyda dementia

Bydd sut byddwch yn gofalu am y person yn ymwneud yn bennaf â'ch perthynas gyda nhw. Bydd yn seiliedig ar reddf a'ch dealltwriaeth o'r person. Chi mae'n debyg fydd yn adnabod y person orau, ac ni ddylech ddiystyru pa mor bwysig yw hyn i'r gofal a ddarparwch. Mae'n bwysig parhau i weld y person – gyda'u hanes bywyd, diddordebau a dymuniadau – ac nid fel person a ddiffinnir gan eu dementia.

Deall a chefnogi'r person

Mae llawer o bobl yn disgrifio'r profiad o fyw gyda dementia fel cyfres o golledion. Bydd dementia yn effeithio ar sut maent yn meddwl, teimlo ac ymddwyn, a bydd yn ei gwneud yn fwy anodd i wneud pethau pob dydd, pethau yr oeddent yn arfer eu canfod yn hawdd. Gall hyn fod yn anodd iddyn nhw a chithau addasu iddo.

Bydd pawb yn cael profiad gwahanol o ddementia. Bydd yn dibynnu ar eu personoliaeth, profiadau blaenorol, perthnasau, amgylchedd a'r gefnogaeth a gânt. Gall deall sut mae person yn dioddef dementia eich helpu i'w cefnogi yn y ffordd orau bosibl.





Gallai'r cynghorion canlynol eich helpu i gefnogi'r person gyda dementia, yn emosiynol ac yn ymarferol:

- Bydd byd y person yn wahanol iawn i'ch un chi, felly ceisiwch weld pethau o'u safbwynt nhw, yn hytrach na disgwyl iddynt ei weld o'ch un chi.
- Rhowch eich hun yn eu hesgidiau nhw – ceisiwch ddeall sut mae'r person yn teimlo a sut y gallent fod eisiau derbyn gofal. Gwrandewch a gwyliwch yn ofalus.
- Efallai byddant yn ei chael yn anodd cofio neu ganolbwyntio ar bethau, felly ceisiwch fod yn hyblyg ac amyneddgar.
- Ceisiwch wneud y person deimlo'n werthfawr ac wedi'u cynnwys – cefnogwch nhw i wneud gymaint ag y medrant, yn hytrach na gwneud popeth iddyn nhw. Pan fyddwch yn helpu, ceisiwch wneud pethau gyda nhw, nid drostyn nhw.
- Ceisiwch gynnwys y person mewn sgysiau a gweithgareddau gymaint â phosibl.
- Canolbwyntiwch ar yr hyn y medrant ei wneud yn hytrach na'r hyn na allant. Bydd hyn yn eu helpu i deimlo'n fwy annibynnol. Er enghraifft, gosodwch ddillad allan iddynt wisgo eu hunain, os yw hyn yn bosibl.
- Mae'r person yn debygol o gofio sut y gwnaeth pethau yn y gorffennol iddyn nhw deimlo hyd yn oed os nad ydynt yn gallu cofio ffeithiau'r digwyddiad. Gall helpu i ganolbwyntio ar sut mae rhywbeth neu rywun yn gwneud i'r person deimlo – er enghraifft, bod rhywun yn gwneud iddynt deimlo'n hapus, hyd yn oes os nad ydynt yn cofio eu henw.



- Meddylwch am yr hyn sy'n bwysig i'r person, megis cynnal eu perthnasau, gweithgareddau cymdeithasol, trefnau, hobiau a diddordebau. Cefnogwch nhw i barhau gyda'r rhain. Gall gwneud pethau gyda'ch gilydd helpu.
- Mwynhewch y foment – ceisiwch beidio â chanolbwyntio ar beth sydd wedi'i golli neu'r hyn sydd am ddigwydd.
- Mae pobl yn datblygu gwahanol strategaethau ymdopi ar gyfer byw gyda dementia. Gall fod yn anodd addasu i'r rhain, ond rhain yw ffordd y person o reoli eu sefyllfa.
- Helpwch y person i gadw eu hymdeimlad o hunaniaeth – maent yn unigolyn unigryw ac nid yn rhywun sydd wedi'u diffinio trwy fod â dementia.
- Gall perthnasau fod yn fwy anodd pan fo gan rywun ddementia. Ceisiwch ganolbwyntio ar agweddau positif eich perthynas gyda'r person. Gall gweithgareddau megis gwaith stori bywyd a hel atgofio helpu gyda hyn.



Am fwy o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau 524, Understanding and support a person with dementia, a llyfryn 600, Caring for the person with dementia: A handbook for families and other carers.

Cyfathrebu

Gall dementia ei wneud yn anodd i bobl gyfathrebu. Bydd sut mae'n effeithio ar y ffordd mae rhywun yn cyfathrebu yn amrywio o berson i berson. Yn y rhan fwyaf o fathau o ddementia, bydd pobl ar adegau yn cael trafferth canfod y geiriau cywir neu ddilyn sgwrs.

Gall hyn fod yn anodd ac yn rhwystredig ar gyfer y person ac i chi. Fodd bynnag, mae yna lawer o ffyrdd i gefnogi eich gilydd:

- Sicrhewch eich bod mewn lle da i siarad – lle tawel, gyda golau da a heb ormod o bethau i dynnu sylw (er enghraifft, dim radio neu deledu ymlaen yn y cefndir).
- Ceisiwch gael sylw llawn y person cyn i chi gychwyn, a cheisiwch wneud cyswllt llygad.
- Defnyddiwch iaith y corff, megis ystumiau, mynegiannau wynebol a chyffyrddiad. Gallwch roi llawer o sicrwydd trwy gyffyrddiad personol, os yw'n teimlo'n iawn.
- Siaradwch yn glir a meddylwch am y geiriau a ddefnyddiwch. Os yw'r person yn dal i gael anawsterau gyda deall, defnyddiwch eiriau symlach neu ceisiwch egluro pethau'n wahanol.
- Cadwch at un testun a sicrhewch fod y cwestiynau yn syml. Er enghraifft, gallai 'Hoffech chi de neu goffi?' fod yn well na 'Beth hoffech chi i'w yfed?' Gall cael gormod o ddewis wneud penderfyniadau yn anodd.
- Rhowch ddigon o amser i'r person ymateb.
- Os yw'n teimlo'n iawn, gall hiwmor helpu gyda chamddealltwriaeth a chamgymeriadau. Gall chwerthin gyda'ch gilydd leddfu tensiwn, ond bydd angen i chi weld sut mae'r person yn ymateb i hyn.
- Siaradwch gyda'r person gyda pharch.



- Ceisiwch gynnwys y person yn y sgwrs pan fo eraill o gwmpas, a pheidiwch â siarad drostyn nhw.
- Gall problemau gyda chlyw neu olwg, poen neu sgîl-ffeithiau meddyginiaeth effeithio ar sut mae person yn cyfathrebu. Os ydych yn credu bod hyn yn wir, efallai gall eich meddyg teulu helpu.



Am fwy o wybodaeth gweler taflen ffeithiau 500, Communications

Newidiadau mewn ymddygiad

Gallai person ddechrau ymddwyn yn wahanol fel mae eu dementia yn datblygu. Mae llawer o ofalwyr yn canfod ymdopi gyda hyn yn fwy anodd na addasu i newidiadau fel colli'r cof.

Mae rhai newidiadau cyffredin a welwch yn cynnwys:

- ailadrodd – er enghraifft, gofyn yr un cwestiwn, neu ailadrodd gweithred, dro ar ôl tro
- aflonyddwch – er enghraifft cerdded yn ôl ac ymlaen neu wingo
- diffyg ataliaeth, megis ymddygiad amhriodol cymdeithasol yn gyhoeddus – mae hyn yn hynod gyffredin yn y ffurf ymddygiadol o ddementia blaenarleisiol.
- effro yn y nos, diffyg cwsg a 'sundowning' (mwy o gynnwrf neu ddryswch yn hwyr yn y prynhawn a gyda'r nos cynnar)
- eich dilyn o gwmpas neu alw allan i weld ble rydych
- rhoi pethau mewn lleoedd anarferol, ac yna anghofio ble maen nhw
- amheuaeth – er enghraifft, y person yn meddwl bod rhywun wedi cymryd rhywbeth sy'n eiddo iddyn nhw, pan maent mewn gwirionedd wedi ei roi yn rhywle arall.

Gall llawer o ffactorau effeithio ar ymddygiad rhywun ac mae'n bwysig i beidio â'i ddiystyru fel bod oherwydd dementia'r person. Yn aml eu ffordd hwy o geisio cyfathrebu rhywbeth ydi o (fel bod mewn poen neu wedi diflasu). Meddyliwch am sut mae'r person yn teimlo a beth y gallent fod yn ceisio ei ddweud. Gweithio allan beth yw'r broblem, os oes un fydd y cam cyntaf i allu delio gyda hi.

Mewn rhai achosion, gallai'r ymddygiad fod oherwydd problem iechyd y gellir ei thrin, megis poen neu anghysur oherwydd rhwymedd neu haint. Dylid gweld y meddyg teulu am asesiad meddygol.

Gall helpu i geisio gweld os oes unrhyw batrymau neu sbardunau ar gyfer ymddygiad y person, neu unrhyw beth a allai fod yn effeithio arnynt. Er enghraifft, a yw'n digwydd ar adeg benodol o'r dydd? A yw'r amgylchedd yn rhy boeth neu'n rhy swnllyd? Gallai ysgrifennu pethau mewn dyddiadur helpu gyda hyn.

Gall fod yn anodd ymdopi gyda newidiadau mewn ymddygiad, ond mae yna lawer y gallwch ei wneud i helpu'r person:

- Ceisiwch gadw'n dawel. Os bydd angen, cymerwch anadl ddofn sawl tro neu gadewch yr ystafell.
- Cofiwch nad yw'r person yn bod yn anodd yn fwriadol – efallai bod eu cyflwr yn effeithio ar eu synnwyr o realaeth. Ceisiwch feddwl am bethau o'u safbwynt nhw a chynnig sicrwydd.
- Ystyriwch os yw'r ymddygiad wir yn broblem. Os yw'n tarfu ar weithgaredd efallai byddai'n well dod yn ôl ati eto. Weithiau gall fod yn well sicrhau bod y person yn ddiogel a'u cefnogi i wneud beth maent eisiau ei wneud.



Am fwy o wybodaeth ewch i alzheimers.org.uk



Galwch y Llinell Gymorth Dementia Cenedlaethol ar 0300 222 1122

- Defnyddiwch beth rydych yn ei wybod amdanynt – er enghraifft, os oeddent yn arfer gweithio nosweithiau efallai eu bod wedi arfer bod yn effro yn y nos.
- Sicrhewch fod yr amgylchedd yn gefnogol – nid yn rhy boeth nac oer, nid yn rhy swnllyd na gorgyffrous a gydag eitemau cyfarwydd ynddo.
- Ceisiwch weld os gall eu hymgysylltu mewn gweithgareddau ystyrlon neu ryngweithio cymdeithasol helpu. Gallech hefyd roi cynnig ar ymarfer corff, tylino llaw neu therapi cerddoriaeth. Mae gweithgareddau defnyddiol eraill yn cynnwys gwaith stori bywyd neu hel atgofion. Gweler Triniaethau heb fod yn gyffuriau ar dudalen 35 am fwy o wybodaeth.
- Os yw ymddygiad person yn achosi trallod, gofynnwch am gyngor a chefnogaeth oddi wrth y meddyg teulu, gwasanaeth cof, seicolegydd clinigol neu nyrs iechyd meddwl cymunedol neu nyrs Admiral (nyrsys cofrestredig sy'n arbenigo mewn dementia). Os yw eu ymddygiad yn parhau ac nid ydych mewn cysylltiad gydag arbenigwr dementia, gofynnwch am atgyfeiriad at un.



Am fwy o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau 525, Changes in behaviour

Ymddygiadau sy'n herio

Fel mae dementia'r person yn datblygu, efallai byddant yn dechrau arddangos 'ymddygiadau sy'n herio'. Efallai byddwch yn dal i glywed am y rhain wedi'u cynnwys o dan y term ehangach 'symptomau ymddygiadol a seicolegol dementia' (BPSD). Gall y mathau hyn o ymddygiad ddod yn ddifrifol iawn ac achosi llawer o drallod, ar gyfer y person gyda dementia ac ar gyfer y gofawyr.

Mae ymddygiadau a allai fod yn heriol yn cynnwys:

- dod yn aflonydd iawn
- gweiddi neu sgrechian – efallai mewn ymateb i gamgyrryd rhywbeth y gallant ei weld am rhywbeth arall (camganfyddiadau), neu weld pethau nad ydynt yna (rhithweledigaethau)
- ymddwyn yn ymosodol, naill ai'n gorfforol neu ar lafar.

Gyda'r mathau hyn o ymddygiad, dylech yn gyntaf wirio os oes achos meddygol neu gorfforol – er enghraifft poen neu haint. Efallai y canfyddwch hefyd bydd 'sbardunau' ar gyfer yr ymddygiad. Gallai nodi ac osgoi'r sbardunau hyn a gwybod pa weithgareddau ystyrlon mae'r person yn mwynhau helpu. Fodd bynnag, os nad ydynt, neu os yw ymddygiad person yn ddifrifol neu'n ofnadwy o drallodus, gallai'r meddyg eich atgyfeirio at arbenigwr (er enghraifft, seicolegydd clinigol) neu awgrymu meddyginiaeth.

Mewn rhai amgylchiadau bydd y meddyg yn argymhell cyffur gwrthseicotig. Os felly, gofynnwch iddynt am y manteision a'r risgiau posibl. Nid yw'r cyffuriau hyn yn gweithio ar gyfer pawb ac fe allant fod â sgîl-ffeithiau difrifol. Dylid cynnig cyffur seicotig yn unig ar gyfer symptomau difrifol neu os nad yw'r opsiynau heb fod yn gyffuriau yn gweithio, a hyd yn oed wedyn am gyfnod byr (hyd at 12 wythnos).



Am fwy o wybodaeth, gweler taflen ffeithiau 509, Aggressive behaviour, a 408, Drugs for behavioural and psychological symptoms in dementia





7

Ymchwil

Yn yr adran hon

Pwyntiau allweddol: Ymchwil	124
Ymchwil ar ddementia	126
Cymryd rhan mewn ymchwil	126
Dylanwadu ar ymchwil dementia	129

Pwyntiau allweddol: Ymchwil

Mae ymchwilwyr yn canfod mwy ynghylch beth sy'n achosi dementia a sut i wneud diagnosis gwell ohono. Maent hefyd yn datblygu triniaethau newydd a ffyrdd i wella ansawdd bywyd pobl sy'n byw gyda'r cyflwr.

Mae yna gyfleoedd i gymryd rhan mewn ymchwil, ar gyfer pobl gyda dementia a gofalwyr. Gallai hyn fod yn cymryd rhan mewn treial clinigol i brofi triniaeth neu ymagwedd newydd, neu roi gwaed ar gyfer ymchwil genynnol. Neu gallech roi eich barn ar y gwasanaethau gofal iechyd chefnogaeth yr ydych wedi'u cael.

Gallwch fynd ar-lein i gofrestru eich diddordeb mewn cymryd rhan mewn ymchwil dementia – ewch i Join Dementia Research yn www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk – neu gallwch alw Llinell Gymorth Cenedlaethol yr Alzheimer's Society ar **0300 222 1122**. Gallwch hefyd ofyn yn eich gwasanaeth cof ynghylch treialon yn eich ardal.

Mae cyngor a chanllawiau ar gymryd rhan mewn ymchwil iechyd ar gael oddi wrth NHS Choices. Fe ddewch o hyd i'w manylion cyswllt ar dudalen 141.

Mae gan yr Alzheimer's Society Rwydwaith Ymchwil y gallwch ymuno i helpu dylanwadu ar sut rydym yn cyllido ymchwil. E-bostiwch research@alzheimers.org.uk neu ffoniwch **020 7423 5153** i gymryd rhan.

Ymchwil ar ddementia

Mae ymchwilwyr yn gweithio'n galed i ganfod iachâd ar gyfer dementia, gyda help llawer o bobl gyda dementia a gofawyr. Mae dementia yn gyflwr cymhleth ac mae llawer o wahanol fathau o ymchwil yn digwydd. Mae ymchwilwyr yn:

- ceisio cael gwell dealltwriaeth o'r hyn sy'n achosi dementia a beth sy'n digwydd yn yr ymennydd fel y mae'n datblygu
- darganfod ffyrdd gwell i roi diagnosis o ddementia yn gynharach gan ddefnyddio profion labordai a sganiau cymhleth ar yr ymennydd
- dylunio triniaethau newydd a'u profi mewn treialon clinigol
- profi beth sy'n gweithio yng ngofal dementia i wella ansawdd bywyd pobl gyda dementia a'u teuluoedd
- edrych ar bethau sy'n effeithio ar risg person o ddatblygu dementia fel y gallant ganfod ffyrdd i'w atal.

Cymryd rhan mewn ymchwil

Ni fyddai ymchwil ar ddementia yn bosibl heb help pobl sy'n byw gyda'r cyflwr. Gall yr help hwn gymryd sawl ffurf. Gallai olygu bod yn gysylltiedig â threial clinigol i brofi triniaeth newydd, rhoi gwaed i'w ddefnyddio mewn ymchwil genynnol, neu roi eich barn ar ansawdd gwasanaethau gofal iechyd ac ansawdd.

Mae llawer o ysbytai a phrifysgolion yn cefnogi ymchwil ar ddementia. Mae gennych hawl i ddewis cymryd rhan mewn ymchwil perthnasol a phriodol fel rhan o'ch gofal gyda'r GIG. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cymryd rhan mewn ymchwil yn gwerthfawrogi'r cyfle i wneud gwahaniaeth.

Maent yn dweud eu bod yn croesawu'r cyfle i roi cynnig ar driniaethau neu wasanaethau newydd, ac i ddylanwadu ar ofal a'i wella. Gall hefyd ddarparu cyfleoedd i chi rannu eich barn a phrofiadau, a chael eich cyflwr wedi'i fonitro'n fwy rheolaidd.

Os ydych yn ofalwr ac yr hoffech gymryd rhan mewn ymchwil, mae sawl ffordd y gallwch wneud hyn. Gofynnwch i'r meddyg teulu neu yn y clinig cof am ymchwil sy'n digwydd yn eich ardal. Gallwch hefyd gofrestru eich diddordeb gyda Join Dementia Research – www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk – gwasanaeth ar-lein cenedlaethol sy'n helpu cymhathu pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia gydag astudiaethau ymchwil addas yn eu hardal.

Bydd pob astudiaeth angen pobl wahanol. Gall eich oedran, y feddyginiaeth rydych yn cymryd ac unrhyw gyflyrau iechyd eraill sydd gennych olygu nad oes yna bob amser astudiaeth addas ar gael i chi. Fodd bynnag, byddwch yn cael gwybod pan fydd astudiaethau newydd yn dod i fyny a allai gyd-fynd â'ch proffil. Os nad ydych ar-lein neu angen help i gofrestru gyda Join Dementia Research, gallwch alw **Llinell Gymorth Dementia Cenedlaethol** ar **0300 222 1122**.

Os byddwch yn cymryd rhan mewn ymchwil, byddwch yn cael yr wybodaeth i gyd a gofynnir i chi roi eich cydsyniad. Gallwch adael yr astudiaeth ar unrhyw adeg heb effeithio ar weddill eich gofal.

Gallwch ddarganfod mwy ynghylch ymchwil sy'n mynd rhagddo ar ddementia oddi wrth yr Alzheimer's Society neu Alzheimer's Research UK (gweler Sefydliadau defnyddiol eraill yn dechrau ar dudalen 135 am fanylion cyswllt).

7

7





Dylanwadu ar ymchwil dementia

Os nad ydych eisiau cymryd rhan mewn astudiaeth, mae ffyrdd eraill y gallwch gyfrannu at ymchwil ar ddementia. Mae'r Alzheimer's Society yn gweithio gyda phobl sydd wedi eu heffeithio gan ddementia i wella ansawdd bywyd a pherthnasedd yr ymchwil a ariennir yn y DU.

Mae Rhwydwaith Ymchwil yr Alzheimer's Society yn grŵp o dros 270 o bobl gyda dementia, gofalwyr a chyn-ofalwyr. Mae'r gwirfoddolwyr hyn yn rhannu eu barn trwy adolygu cynigion ymchwil, trafod prosiectau gydag ymchwilwyr, helpu gosod blaenoriaethau ymchwil a chodi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd ymchwil ar ddementia. Mae'r holl wirfoddolwyr yn cael hyfforddiant a chefnogaeth i allu gwneud hyn.

Gall gwirfoddolwyr gymryd gymaint o rôl ag y maent yn dymuno a gallant wirfoddoli o gartref. Os hoffech ddarganfod mwy am y Rhwydwaith Ymchwil, ewch i alzheimers.org.uk/researchnetwork, e-bostio research@alzheimers.org.uk neu ffonio **020 7423 5153**.

7



Eich camau nesaf



Gallwch ddarganfod os oes unrhyw astudiaethau ymchwil yn digwydd yn eich ardal trwy gofrestru gyda Join Dementia Research.



Ymuno â Rhwydwaith Ymchwil yr Alzheimer's Society.

7



8

8

Gwasanaethau a chefnogaeth yr Alzheimer's Society

Mae'r Alzheimer's Society yn darparu ystod o wasanaethau ac adnoddau i gefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia

8

Gwasanaethau cenedlaethol

Mae'r rhain ar gael os ydych yn byw yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

National Dementia Helpline – 0300 222 1122

Mae'r Llinell Gymorth ar gyfer unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan ddementia neu'n poeni am eu cof. Mae cynghorwyr hyfforddedig yn darparu gwybodaeth, cefnogaeth, canllawiau a chyfeirio at sefydliadau priodol eraill. Mae'r Llinell Gymorth ar agor 9am–8pm Llun-Mercher, 9am–5pm Iau a Gwener, a 10am–4pm Sadwrn a Sul. Gallwch hefyd gysylltu â'r Llinell Gymorth trwy e-bost yn helpline@alzheimers.org.uk

Fforwm trafod ar-lein Talking Point

Mae Talking Point yn fforwm cefnogaeth a thrafod ar-lein ar gyfer unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan ddementia. Mae'n le i ofyn cyngor, rhannu gwybodaeth, ymuno mewn trafodaethau a theimlo bod gennych gefnogaeth. Mae Talking Point ar gael 24 awr y dydd, bob diwrnod o'r flwyddyn. Ewch i alzheimers.org.uk/talkingpoint

Dementia Connect

Dementia Connect yw ein cyfeirlyfr gwasanaethau dementia ar-lein ar gyfer unrhyw un sydd wedi cael eu heffeithio gan ddementia yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Mae ganddo dros 4,000 o restrïadau o wybodaeth, cefnogaeth a gwasanaethau lleol. Gallwch roi eich cod post neu enw lle i ganfod gwasanaethau sydd agosaf ac sydd fwyaf perthnasol i chi. Mae'n cynnwys gwasanaethau sy'n cael eu rhedeg gan sefydliadau gwirfoddol neu elusennol (megis yr Alzheimer's Society neu Age UK), eich awdurdod lleol a darparwyr gwasanaeth preifat. Mae pob rhestrïad yn cynnwys map a gwybodaeth glir, hanfodol am y gwasanaeth hwnnw. Ewch i alzheimers.org.uk/dementiaconnect

Gwybodaeth

Mae'r Alzheimer's Society yn cynhyrchu ystod eang o wybodaeth ar gyfer pobl gyda dementia, gofalwyr, teulu a ffrindiau. Mae hyn yn cynnwys y taflenni ffeithiau sydd wedi eu rhestru yn y canllaw hwn. Gallwch ddarllen yr wybodaeth yma yn alzheimers.org.uk/factsheets. I ofyn am gopïau print, ewch i'r ffurflen archebu ar ein gwefan neu ffoniwch **0300 303 5933**.

LPA digital assistance service

Mae'r Alzheimer's Society yn cynnig gwasanaeth cymorth digidol Atwrneiaeth arhosol i helpu pobl greu a chofrestru LPA ar-lein. Os nad oes gennych fynediad i'r rhyngwyd, neu os nad ydych yn teimlo'n hyderus yn defnyddio cyfrifiadur, byddwn yn llenwi'r ffurflen hon ar eich rhan. Galwch Linell Gymorth Dementia Cenedlaethol yr Alzheimer's Society ar **0300 222 1122**

Gwasanaethau lleol

Mae'r Alzheimer's Society yn darparu ystod o wasanaethau lleol yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Mae'r rhain yn cynnwys ymgynghorwyr dementia a gweithwyr cefnogi dementia, grwpiau Singing for the Brain®, caffis dementia, gwasanaethau cyfeillio (megis Side by Side) a chefnogaeth ar gyfer gofalwyr.

Gall y gwasanaethau sydd ar gael amrywio o le i le. Cysylltwch â'ch swyddfa Alzheimer's Society lleol neu'r Llinell Gymorth Dementia Cenedlaethol am fwy o wybodaeth ynghylch Gwasanaethau cymdeithas yn eich ardal neu ymwelwch â alzheimers.org.uk/dementiaconnect





9

Sefydliadau defnyddiol eraill

Age UK

0800 169 6565 (llinell gyngor, 8am–7pm bob dydd)
www.ageuk.org.uk

Age Cymru

08000 223 444 (llinell gymorth, 9am–5pm dyddiau'r wythnos)
www.ageuk.org.uk/cymru

Age NI

0808 808 7575 (llinell gyngor, 9am–5pm dyddiau'r wythnos)
www.ageuk.org.uk/northern-ireland

Yn ceisio gwella bywyd hwyrach ar gyfer unrhyw un trwy wybodaeth a chynghor, gwasanaethau, ymgyrchoedd, cynnyrch, hyfforddiant ac ymchwil.

Alzheimer's Research UK

0300 111 5555
enquiries@alzheimersresearchuk.org
www.alzheimersresearchuk.org

Elusen ymchwil dementia flaenllaw.

AT Dementia

0115 748 4220
www.atdementia.org.uk/contactus.asp (ffurflen gysylltu)
www.atdementia.org.uk

Yn darparu gwybodaeth ar dechnoleg gynorthwyol a all helpu pobl gyda dementia i fyw yn fwy annibynnol.

Benefit Enquiry Line Northern Ireland

0800 220 674
www.nidirect.gov.uk/benefit-enquiry-line

Yn darparu cyngor ar fudd-daliadau i bobl yng Ngogledd Iwerddon.

British Psychological Society

0116 254 9568
enquiries@bps.org.uk
www.bps.org.uk

Yn darparu mynediad at restr o seicolegwyr clinigol a chwnsela sy'n cynnig gwasanaethau therapi preifat.

Care Quality Commission

03000 616161
www.cqc.org.uk/content/contact-us-using-our-online-form
 (ffurflen gysylltu)
www.cqc.org.uk

Y rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn Lloegr.

Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru

0300 7900 126
cssiw@wales.gsi.gov.uk
www.cssiw.org.uk

Y rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Carers Trust

0300 772 9600
 029 2009 0087 (Cymru)
support@carers.org
www.carers.org

Yn gweithio i wella cefnogaeth, gwasanaethau a chydabyddiaeth ar gyfer unrhyw un sy'n byw gyda heriau gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind.



Carers UK

0808 808 7777 (llinell gyngor, 10am–4pm dyddiau'r wythnos)
advice@carersuk.org
www.carersuk.org

Yn darparu gwybodaeth a chynghor ynghylch gofalu, ochr yn ochr â chefnogaeth ymarferol ac emosiynol ar gyfer gofalwyr.

Cyngor Ar Bopeth

www.citizensadvice.org.uk

Mae Cyngor Ar Bopeth yn cynnig cyngor am ddim, cyfrinachol, di-duedd ac annibynnol i helpu pobl ddatrys eu problemau gyda dyled, budd-daliadau, cyflogaeth, tai a gwahaniaethu. I ddod o hyd i'ch canolfan Cyngor Ar Bopeth agosaf, defnyddiwch y wefan uchod neu edrychwch yn y llyfr ffôn.

Y Llys Gwarchod

0300 456 4600
courtofprotectionenquiries@hmcts.gsi.gov.uk
www.gov.uk/courts-tribunals/court-of-protection

Mae'r Llys Gwarchod yn helpu pobl sy'n cael anawsterau gwneud eu penderfyniadau eu hunain trwy wneud y penderfyniadau ar ran y person neu benodi rhywun arall i wneud hynny.

Dementia UK

0800 888 6678 (llinell gymorth Nyrs Admiral)
direct@dementiauk.org (Admiral Nursing Direct)
www.dementiauk.org

Elusen genedlaethol wedi ymrwymo i wella ansawdd bywyd pawb sydd wedi cael eu heffeithio gan ddementia. Yn darparu nyrsys Admiral sy'n nyrsys iechyd meddwl yn arbenigo mewn gofal dementia.

Yr Adran Gwaith a Phensiynau

www.gov.uk/government/organisations/department-for-work-pensions

Gwefan y llywodraeth sydd gyda manylion budd-daliadau a phensiynau, a sut i'w hawlio.

Llinell Gymorth Budd-daliadau Anabledd

www.gov.uk/disability-benefits-helpline

Lwfans gweini (AA)

0345 605 6055

Lwfans byw i'r anabl (DLA)

Os cawsoch eich geni ar neu cyn 8 Ebrill 1948 – 0345 605 6055
 Os cawsoch eich geni ar ôl 8 Ebrill 1948 – 0345 712 3456

Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

0345 850 3322

Yn darparu gwybodaeth a chynghor am Lwfans gweini, Lwfans byw i'r anabl a Thaliad annibyniaeth personol Pob llinell ffôn ar agor 8am–6pm dyddiau'r wythnos.

Disabled Living Foundation

0300 999 0004 (llinell gymorth, 10am–4pm
 Mawrth, Mercher ac Iau)
info@dlf.org.uk
www.dlf.org.uk

Yn darparu gwybodaeth a chynghor ar offer a thechnoleg a all helpu pobl gyda dementia i fyw yn fwy annibynnol.



Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA)

0300 790 6806 (ar gyfer ymholiadau ynghylch cyflyrau meddygol, gan gynnwys dementia)
www.gov.uk/contact-the-dvla

Asiantaeth a ariennir gan y llywodraeth sy'n rhoi trwyddedau gyrru a dogfennau cofrestru cerbydau ym Mhrydain Fawr.

Asiantaeth Gyrwyr a Cherbydau (DVA)

0300 200 7861
dva@infrastructure-ni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk/contacts/contacts-az/driver-vehicle-agency-driver-licensing

Asiantaeth a ariennir gan y llywodraeth sy'n rhoi trwyddedau gyrru a dogfennau cofrestru cerbydau yng Ngogledd Iwerddon.

GOV.UK

www.gov.uk

Gwasanaethau a gwybodaeth ar-lein gan y llywodraeth yn ymdrin â budd-daliadau, gyrru, tai, arian a threthi, gweithio a phensiynau.

Law Society

020 7320 5650 (i ddod o hyd i gyfreithiwr)
www.lawsociety.org.uk/get-in-touch (ffurflen gysylltu)
www.lawsociety.org.uk

Y corff sy'n cynrychioli cyfreithwyr yng Nghymru a Lloegr.

Mind

0300 123 3393 (llinell gymorth, 9am–6pm dyddiau'r wythnos)
info@mind.org.uk
www.mind.org.uk

Elusen iechyd meddwl sy'n darparu gwybodaeth ar bob agwedd o iechyd meddwl ac yn darparu ystod o gefnogaeth trwy gymdeithasau lleol.

Gwasanaeth 111 y GIG

111
www.nhs.uk/111

Gwybodaeth ar ystod eang o destunau iechyd, gwasanaeth ffôn 24-awr yn rhoi mynediad at wybodaeth glinigol, cyngor arbenigol a sicrwydd ynghylch y camau nesaf.

NHS Choices

0300 123 1053 (llinell gymorth Carers Direct, 9am–8pm dyddiau'r wythnos, 11am–4pm penwythnosau)
www.nhs.uk
www.nhs.uk/service-search (ar gyfer gwasanaethau lleol)
www.nhs.uk/conditions/clinical-trials (canllawiau ar gymryd rhan mewn ymchwil iechyd)

Gwefan iechyd fwyaf y DU, yn darparu gwasanaeth gwybodaeth iechyd cynhwysfawr sy'n ceisio rhoi rheolaeth i bobl o'u gofal iechyd.

Galw Iechyd Cymru (NHS Direct Wales)

0845 4647 (llinell gymorth, 24-awr)
www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Gwasanaeth Galw Iechyd ar gyfer pobl yng Nghymru – mae'n darparu gwybodaeth yn Gymraeg a Saesneg.



NI Direct

www.nidirect.gov.uk

Gwefan swyddogol y llywodraeth ar gyfer pobl yng Ngogledd Iwerddon. Gwybodaeth a gwasanaethau am fudd-daliadau, gyrru, tai, arian a threthi, pensiynau, iechyd a lles.

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus

0300 456 0300 (9am–5pm dyddiau'r wythnos, heblaw dydd Mercher 10am–5pm)
customerservices@publicguardian.gsi.gov.uk
www.gov.uk/government/organisations/office-of-the-public-guardian

Yn darparu gwybodaeth a chynghor ar atwrneiaeth a dirprwyaeth. Mae hefyd yn helpu atwrneiod a dirprwyon i wneud eu dyletswyddau ac amddiffyn pobl sydd â'r diffyg galluedd meddwl i wneud penderfyniadau dros eu hunain.

Y Gwasanaeth Pensiwn

0800 731 7898 (llinell hawlio pensiwn y Wladwriaeth)
0800 99 1234 (llinell hawlio credyd Pensiwn)
0345 606 0265 (ymholiadau cyffredinol)
www.gov.uk/contact-pension-service

Yn helpu gyda chymhwysedd pensiwn, hawliadau a thaliadau, gan gynnwys Credyd pensiwn. Pob llinell ffôn ar agor 8am–6pm dyddiau'r wythnos.

Regulation and Quality Improvement Authority

028 9051 7500 (9am–5pm dyddiau'r wythnos)
info@rqia.org.uk
www.rqia.org.uk

Y rheoleiddiwr annibynnol ar gyfer gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Ngogledd Iwerddon.

Royal College of Occupational Therapists

020 7357 6480
www.rcot.co.uk

Mae'r corff proffesiynol yn cynnig cyngor ar sut i ddod o hyd i therapydd galwedigaethol a'r hyn y gall therapi galwedigaethol ei gynnig.

The Silver Line

0800 4 70 80 90 (llinell gymorth, 24 awr)
info@thesilverline.org.uk
www.thesilverline.org.uk

Yn darparu llinell gymorth 24 awr ar gyfer pobl hŷn ar draws y DU. Hefyd yn darparu cynlluniau cyfeillgarwch dros y ffôn a thrwy lythyr.

Society of Later Life Advisers

0333 2020 454
admin@societyoflaterlifeadvisers.co.uk
www.societyoflaterlifeadvisers.co.uk

Sefydliad annibynnol sy'n helpu pobl ddod o hyd i gynghorwyr ariannol achrededig sy'n deall materion ariannol diweddarach bywyd.

Solicitors for the Elderly

0844 567 6173 (am help i ddod o hyd i gyfreithiwr)
admin@sfe.legal
www.sfe.legal

Sefydliad annibynnol, cenedlaethol o gyfreithwyr, bargyfreithwyr a gweithredwyr cyfreithiol sy'n darparu cyngor cyfreithiol arbenigol ar gyfer pobl hŷn a diamddiffyn, eu teuluoedd a gofawyr.



UK Homecare Association Ltd
020 8661 8188
enquiries@ukhca.co.uk
www.ukhca.co.uk

Y gymdeithas genedlaethol ar gyfer sefydliadau sy'n darparu gofal cymdeithasol, gan gynnwys gwasanaethau nyrsio, i bobl yn eu cartrefi eu hunain.

University of the Third Age
020 8466 6139
www.u3a.org.uk/contact-us.html (ffurflen gysylltu)
www.u3a.org.uk

Sefydliad sy'n darparu cyrsiau, cyfleoedd dysgu a grwpiau gweithgaredd ar gyfer pobl sydd wedi ymddeol neu ymddeol yn rhannol mewn llawer o ganolfannau mewn cymunedau lleol, yn ogystal ag ar-lein.

Factsheets

 **What is dementia?**
Code 400

 **Dementia and the brain**
Code 456

 **Easy Read: What is dementia?**
Code ER1

 **Drug treatments for Alzheimer's disease**
Code 407

 **Rarer causes of dementia**
Code 442

Booklets – about dementia

 **Alzheimer's disease: Understanding your diagnosis**
Code 616

 **Vascular dementia: Understanding your diagnosis**
Code 614

 **Dementia with Lewy bodies: Understanding your diagnosis**
Code 37

 **Frontotemporal dementia: Understanding your diagnosis**
Code 687

 **Young-onset dementia: Understanding your diagnosis**
Code 688

Booklets – practical support

 **Making your home dementia friendly**
Code 819

 **My visitor book**
Code 923

 **Managing your money**
Code 1501

 **Keeping safe at home**
Code 1502

 **Health and social care professionals**
Code 1503

 **Driving**
Code 1504

 **Keeping active and involved**
Code 1506

 **Your relationships**
Code 1507

 **Living alone**
Code 1508

 **Employment**
Code 1509

 **Planning ahead**
Code 1510

 **The memory handbook**
Code 1540



Archebu cyhoeddiadau

Mae yna restr ticio drosodd y gallwch ei defnyddio i wneud nodyn o'r gwahanol gyhoeddiadau yr hoffech eu darllen. Fodd bynnag, dim ond yn Saesneg mae'r rhan fwyaf o'r cyhoeddiadau hyn ar gael.

Gallwch weld a lawrlwytho taflenni ffeithiau (fel pdf) yn alzheimers.org.uk/factsheets

Mae fersiynau wedi'u cyfieithu o rai o'n cyhoeddiadau hefyd ar gael ar-lein yn alzheimers.org.uk/translations

Gallwch archebu o leiaf un o'r holl gyhoeddiadau yn y canllaw hwn am ddim. I wneud archeb ewch i'n gwefan, e-bostiwrch orders@alzheimers.org.uk neu ffoniwch **0300 303 5933**. Gallwch dalu gyda cherdyn neu siec.

Cadw mewn cysylltiad

Yr Alzheimer's Society yw elusen cefnogi ac ymchwil dementia mwyaf blaenllaw y DU, yn cyffwrdd bywydau miliynau o bobl sy'n cael eu heffeithio gan y cyflwr. Mae dros 100,000 o bobl yn dibynnu ar ein gwasanaethau cefnogi lleol, ac mae miloedd mwy yn elwa o'n gwybodaeth, llinell gymorth, cyngor a chefnogaeth ar-lein.

Rydym yn ymgychu am well ansawdd bywyd ar gyfer pobl gyda dementia ac am well dealltwriaeth o'r cyflwr. Rydym hefyd yn ariannu rhaglen arloesol o ymchwil meddygol a chymdeithasol ar achos, iachâd ac atal dementia.

Ymunwch â ni

Byddwch yn rhan o'n gwaith a chadw mewn cysylltiad trwy ein cylchgrawn, Living with dementia, sy'n cael ei gyhoeddi bob dau fis.

Am fwy o wybodaeth, ffoniwch ni ar **0330 333 0804** (Llun-Gwener, 9am–5pm) neu e-bostiwrch enquiries@alzheimers.org.uk

Gallwch hefyd gadw mewn cysylltiad trwy ein e-newyddlenni. Cofrestrwch i gael y rhain ar ein gwefan alzheimers.org.uk/enewsletter

Cymerwch ran

Mae yna nifer o ffyrdd y gallwch chi a'ch teulu gymryd rhan mewn pethau, fel ymgychu, cymunedau sy'n gyfeillgar i ddementia a helpu i godi arian.

Ffoniwch ni ar **0845 504 9300** i ddarganfod mwy am gyfleoedd gwirfoddoli neu ewch i alzheimers.org.uk/volunteer



Adborth

Gobeithiwn fod y cyhoeddiad hwn o help i chi. Rydym yn gweithio'n galed i nodi'r angen am wybodaeth mewn ieithoedd heblaw Saesneg. Os oes gennych unrhyw sylwadau neu awgrymiadau ynghylch hwn neu gyfieithiadau eraill, neu syniadau neu welliannau, cysylltwch â ni. Gallwch anfon e-bost atom yn publications@alzheimers.org.uk

Cydnabyddiaethau

Hoffai'r Alzheimer's Society gydnabod pawb sydd wedi cyfrannu at gynhyrchu'r canllaw hwn.

Ymgynghorom â nifer fawr o bobl â dementia yn y broses o ddiweddarau'r canllaw hwn. Am eu mewnbwn amhrisiadwy, cyngor ac awgrymiadau, hoffem ddiolch i aelodau'r grwpiau canlynol:

- The Belfast & South Eastern Service User Review Panel
- The Canterbury Pilgrims
- The DMU Demons
- Food for Thought
- The Hornsey Review Group
- The Merton Co-Production Panel
- The Mid Sussex Dementia Friendly Group
- The South-East London Service User Review Panel
- Through Our Eyes
- The Yorvik Group



Hoffem ddiolch i'r Morrisons Foundation am eu cefnogaeth o ran ariannu'r canllaw hwn. Sefydlwyd y Morrisons Foundation gan gadwyn archfarchnad Morrisons i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i bobl yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Mae'n darparu arian cyfatebol ar gyfer cydweithwyr Morrisons ac yn dyfarnu grantiau ar gyfer prosiectau elusennol sy'n gwella bywydau pobl. I ddarganfod mwy am y gwaith maent yn cefnogi, edrychwch ar eu gwefan yn www.morrisonsfoundation.com

Hoffem ddiolch i'r Adran Iechyd am eu cefnogaeth ac am ddosbarthu'r canllaw hwn. Hoffem hefyd gydnabod y sefydliadau canlynol am gefnogi'r canllaw hwn:

- The Royal College of Psychiatrists – y corff proffesiynol ac addysgiadol ar gyfer seiciatryddion yn y DU.
- The Royal College of General Practitioners – rhwydwaith o fwy na 50,000 o feddygon teulu sy'n gweithio i wella gofal ar gyfer cleifion. Mae'n gweithio i annog a chynnal y safonau uchaf o ymarfer meddygon teulu ac yn gweithredu fel llais meddygon teulu ar addysg, hyfforddiant, ymchwil a safonau clinigol.
- The Association of Directors of Adult Social Services – y corff sy'n cynrychioli holl gyfarwyddwyr gwasanaethau cymdeithasol oedolion yn Lloegr.
- British Psychological Society – y corff cynrychioladol ar gyfer seicoleg a seicolegwyr yn y DU, yn gyfrifol am hyrwyddo rhagoriaeth ac ymarfer moesegol yng nghymwysiaidau gwyddoniaeth, addysg ac ymarferol y ddisgyblaeth.
- The Royal College of Occupational Therapists – y corff proffesiynol sy'n cynrychioli therapyddion galwedigaethol ar draws y DU.

This booklet has been reviewed by health and social care professionals and people affected by dementia.

It can be downloaded from our website at alzheimers.org.uk/dementiaguide

A list of sources is available on request.

This publication contains information and general advice. It should not be used as a substitute for personalised advice from a qualified professional. Alzheimer's Society does not accept any liability arising from its use. We strive to ensure that the content is accurate and up to date, but information can change over time. Please refer to our website for the latest version and for full terms and conditions.

© Alzheimer's Society, 2017. All rights reserved. Except for personal use, no part of this work may be distributed, reproduced, downloaded, transmitted or stored in any form without the written permission of Alzheimer's Society. Alzheimer's Society maintains editorial independence over the content of this publication.

First published: August 2013.
Revised: January 2017.
Next review due: January 2020.

Registered charity no. 296645. A company limited by guarantee and registered in England no. 2115499. Alzheimer's Society operates in England, Wales and Northern Ireland.



Alzheimer's Society is the UK's leading dementia charity. We provide information and support, improve care, fund research, and create lasting change for people affected by dementia.

If you have any concerns about Alzheimer's disease or any other form of dementia, visit **alzheimers.org.uk** or call the **Alzheimer's Society National Dementia Helpline** on **0300 222 1122**. (Interpreters are available in any language. Calls may be recorded or monitored for training and evaluation purposes.)



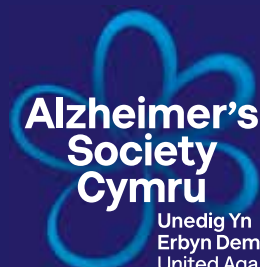
Royal College of
Occupational
Therapists



Royal College of
General Practitioners



The British
Psychological Society



Unedig Yn
Erbyn Dementia
United Against
Dementia

Alzheimer's Society

43–44 Crutched Friars
London EC3N 2AE

0330 333 0804

info@alzheimers.org.uk
alzheimers.org.uk

Code 872WEL

Supported by



Health & care
information
you can trust

The Information Standard

Certified
Member