

---

# Canllaw cadarnhaol i fywyd ar ôl eich diagnosis dementia



Newid  
canfyddiadau  
o ddementia

*effro*

## Cynnwys

Ynghylch y llyfryn hwn	01
Sut ydych chi?	02
Bywyd yn dilyn diagnosis dementia	04
Cynllunio ymlaen	08
Therapi hel atgofion	14
Therapi ysgogiad gwybyddol	18
Cynnal annibyniaeth	20
Cadw'n weithgar	22
Bod yn greadigol	24
Profi natur	26
Cofleidio technoleg	28
Dal ati i gymdeithasu	30
Mae adegau cadarnhaol o'ch blaen	32
Ffeithiau allweddol am ddementia	34
Gwybodaeth am gefnogaeth	36

## Amdanom ni

Prosiect yw Effro gan yr elusen iechyd meddwl a newid cymdeithasol Platfform. Ein nod yw newid canfyddiadau ynghylch cyflyrau sy'n gysylltiedig â dementia, a brwydro yn erbyn y systemau hen ffasiwn sy'n gallu atal pobl gyda dementia rhag cyflawni eu potensial llawn mewn bywyd.

Rydyn ni'n credu y dylai pobl sy'n byw gyda dementia gael y cyfle i fyw bywyd ar eu telerau eu hunain. Yn hytrach nag arddel dull meddygol yn unig, ein gweledigaeth yw byd ble caiff unigolion sy'n byw gyda dementia eu clywed a'u cefnogi i fyw bywydau llawn pwrpas a phleser wedi'i sylfaenu ar eu diddordebau a'u huchelgeisiau.

**Nod y llyfryn hwn yw rhoi awgrymiadau a chyngor defnyddiol i bobl sy'n byw gyda dementia.**

**Mae'n cynnwys arweiniad ar ble i ddod o hyd i help a chymorth, syniadau ar gyfer y pethau ymarferol y gallwch eu gwneud i gynllunio ar gyfer y dyfodol, a llawer o ffyrdd cadarnhaol o barhau i fyw bywyd iach a llawn.**

**Beth bynnag fo'ch sefyllfa, ein gobaith yw y bydd y tudalennau sydd i ddilyn yn rhoi rhywfaint o wybodaeth ac optimistiaeth ichi ar gyfer y dyfodol.**

# Sut ydych chi?

---

## **Oedwch am ennyd ac ystyriwch y cwestiwn hwn o ddifrif.**

### **Sut ydych chi'n teimlo?**

Heb os, mae cael diagnosis dementia yn foment sy'n newid bywyd. Beth bynnag rydych chi'n ei deimlo, mae'n iawn ichi ei rannu. Mae'n iawn ichi beidio bod yn iawn. Yn bennaf, mae'n iawn ichi ofyn am help pan fo'i angen arnoch.

Mae bywyd gyda dementia yn fywyd o hyd, ac mae'r profiadau bywyd rydych chi wedi'u cael hyd yma am fod yn rhan ohonoch chi am byth, beth bynnag a ddaw yn y dyfodol.



# Bywyd yn dilyn diagnosis dementia



Nid oes ffordd gywir neu anghywir i deimlo pan fyddwch wedi cael diagnosis dementia. Mae'n debygol y byddwch yn teimlo amrywiaeth eang o emosiynau: sioc, ofn, gwadu, dicter, euogrwydd, tristwch, efallai hyd yn oed ychydig o ryddhad gan fod eglurhad rhesymegol am yr hyn rydych wedi bod yn mynd drwyddo.

Beth bynnag fydd eich ymateb, **dydych chi ddim ar eich pen eich hun.** Mae mwy na 50 miliwn o bobl ledled y byd yn byw gyda dementia. Er nad yw'n hawdd dod i delerau â'ch diagnosis, nid yw dementia yn golygu diwedd ar eich bywyd hapus a boddhaus.

Does dim brys i brosesu'r hyn rydych yn ei deimlo. Cymrwch gymaint o amser ag sydd ei angen arnoch. Pan fyddwch chi'n barod, mae yna nifer o bethau y gallwch eu gwneud i ddysgu mwy a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

## Gyda phwy allaf i siarad?

Gall siarad gyda theulu a ffrindiau fod yn gysur mawr yn dilyn diagnosis dementia. Os bydd angen rhywun arall arnoch i siarad gyda nhw, mae meddygon teulu a gweithwyr proffesiynol dementia yno i helpu – efallai y gallan nhw drafod eich pryderon gyda chi, neu eich cyfeirio ymlaen at arbenigwr arall.

Mae hefyd elusennau sy'n cynnig gwasanaeth gwranddo am ddim i unrhyw un a effeithir arnynt gan ddementia. Gallwch ddod o hyd i fanylion cysylltu rhai o'r mudiadau hyn ar dudalen ôl y llyfryn hwn.



## Ystyriaethau ymarferol

Gall cynllunio ar gyfer y dyfodol fod yn anodd, ond mae'n bwysig meddwl ymlaen llaw a chyfleu eich dymuniadau pwysig cyn gynted â phosibl.



### Mae rhai o'r pethau y gallech fod eisiau eu hystyried yn cynnwys:

- > Dweud wrth ffrindiau a theulu am eich diagnosis
- > Cael trefn ar eich materion ariannol er mwyn lleihau straen neu ddryswch yn nes ymlaen
- > Ystyried a fydd angen help arnoch yn eich cartref, neu addasiadau i wneud eich cartref yn fwy diogel
- > Gwneud rhestr o wasanaethau cefnogaeth lleol
- > Hawlio unrhyw fudd-daliadau y gallech fod yn gymwys i'w derbyn
- > Os rydych chi'n gyrru, dylech roi gwybod i'r DVLA ac i'ch cwmni yswiriant (efallai na fydd rhaid ichi roi'r gorau i yrru ar unwaith, ond gellid bod angen ichi fynd i gael asesiad)
- > Os rydych chi mewn gwaith, rhowch wybod i'ch cyflogwr (efallai y byddan nhw'n gallu gwneud addasiadau er mwyn ichi allu dal ati i weithio)
- > Gwneud ewylllys
- > Penodi rhywun i wneud penderfyniadau ac ymdrin â'ch materion os byddwch chi'n methu gwneud hynny ryw ddiwrnod

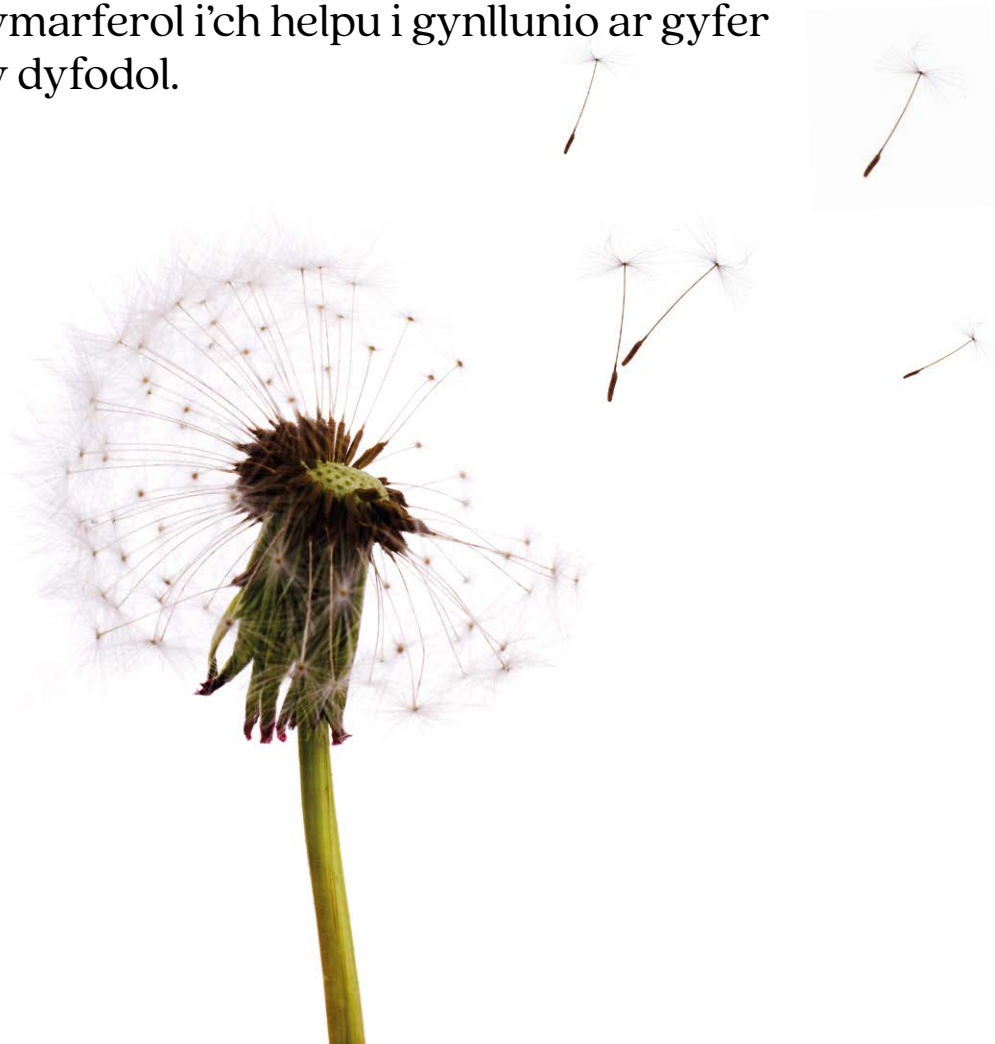
### Ble i ddod o hyd i wybodaeth

Ar dudalen ôl y llyfryn hwn, mae awgrymiadau ar gyfer lleoedd da y gallwch ddod o hyd i wybodaeth ar-lein. Mae gennym hefyd wefan ardderchog sy'n llawn gwybodaeth a fideos. Ewch i [effro.org](http://effro.org).

Efallai bydd eich llyfrgell leol yn gallu argymhell llyfrau sy'n rhoi gwybodaeth ddefnyddiol ac ymarferol ichi am ddementia. Os oes gennych gwestiwn penodol am eich cyflwr, gallech hefyd ofyn i'ch meddyg teulu neu'ch gweithiwr proffesiynol dementia.

# Cynllunio ymlaen llaw

Er bod sefyllfa pawb yn wahanol, gall cymryd camau ymarferol i sicrhau bod eich anghenion yn cael eu diwallu a'ch dymuniadau'n cael eu parchu fod yn gam cyntaf grymusol ar gyfer byw gyda dementia. Dyma rai syniadau ymarferol i'ch helpu i gynllunio ar gyfer y dyfodol.



## Creu rhestr o ddymuniadau



Beth yw'r pethau rydych chi wastad wedi bod eisiau eu gwneud, ond rywsut erioed wedi cyrraedd eu gwneud? Dyma'r pethau wnaiff roi pleser a boddhad parhaus ichi yn eich bywyd, ac rydych chi'n haeddu eu profi. O ailymweld â hoff gyrchfan gwyliau i drefnu te prynhawn ffansi gyda'ch anwyliaid, gwnewch restr o'ch breuddwydion a'ch uchelgeisiau. Yna, cynlluniwch ar gyfer cael y profiadau hyn cynted ag sy'n bosibl.

## Dod o hyd i weithgareddau pleserus



Ynghyd ag atgofion hapus am ddigwyddiadau yn y gorffennol, mae'r diddordebau a'r angerdd sy'n parhau i roi boddhad i ni yn rhan hanfodol o fywyd hapus. Cymrwch amser i ganfod pa weithgareddau yw'r rhain i chi, a sicrhewch fod y bobl o'ch cwrpas yn gwybod amdanynt. Efallai mai trochi ym myd natur sy'n mynd â'ch bryd, neu efallai eich bod yn teimlo'n fyw go iawn pan fyddwch yn gwrandao ar eich hoff recordiau. Efallai bod hen hobi yr hoffech ailgydio ynddi, neu ddawn artistig yr hoffech ei archwilio. Beth bynnag sy'n llonni eich calon, rhowch gynlluniau ar waith i sicrhau eich bod yn parhau i'w brofi.

## Crëwch flwch atgofion

Mae gennym oll atgofion melys rydyn ni'n mwynhau ailymweld â nhw o bryd i'w gilydd. Efallai hefyd bod gennym atgofion ar ffurf pethau sy'n sbarduno teimladau hapus rydyn ni'n eu cysylltu â'r atgofion melys hynny. Boed y pethau hyn yn ffotograffau o ddiwrnodiau arbennig, tocynnau o gemau chwaraeon neu gyngherddau cyffrous, tystysgrifau o lwyddiannau, gall yr eitemau hyn oll ein cario'n ôl i'n plentyndod – mae'r eitemau hudol hyn yn bodoli i aildanio'r pleser y gwnaethom ei deimlo ar y pryd. Ewch ati i gasglu a storio'r eitemau hyn yn eich blwch atgofion personol eich hun; casgliad o eitemau i'w trysori a fydd yn rhoi teimladau cynnes, cysurlon ac atgofion melys pa bryd bynnag y bydd eu hangen arnoch.

## Rhannwch eich dymuniadau

Wrth i ddementia ddatblygu, efallai bydd pobl eraill yn eich cynorthwyo i ddarparu'r hyn y mae ei angen arnoch a'r hyn rydych ei eisiau o ddydd i ddydd. Y ffordd rydych chi'n hoffi eich disgled, eich hoff steil dillad, rhaglen deledu rydych chi'n ei gwyllo bob dydd (neu un y buasai'n well gennych ei diffodd) – mae'r penderfyniadau a'r arferion bychain hyn yn eich galluogi i gynnal eich teimlad o berthyn a'ch hunaniaeth. Mae'n bwysig eich bod yn cyfleu'r dymuniadau hyn mor gynnar ag y gallwch. Dim ots pa mor fawr neu fach, bydd gofyn i bobl barchu eich dymuniadau personol yn eich galluogi i barhau i fyw'n gyfforddus ac yn ddiedifar.



## Ystyriwch eich diwylliant

Mae eich cefndir diwylliannol, treftadaeth, hil, iaith a chrefydd oll yn agweddau pwysig ar eich personoliaeth. Cymrwch amser i ystyried sut mae'r pethau hyn yn effeithio ar eich bywyd bob dydd, a siaradwch amdanynt gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddynt. Ceisiwch wneud yn siŵr bod y bobl sydd agosaf atoch yn deall eich iaith, eich gwerthoedd a'ch credoau, a gofynnwch ddyd nhw wneud yn siŵr bod yr agweddau hyn ar eich hunaniaeth yn parhau i gael eu parchu.

I gael mwy o wybodaeth ac adnoddau ar wahanol ddiwylliannau yng Nghymru, ewch i [diverseecymru.org.uk](http://diverseecymru.org.uk)

## Gwnewch newidiadau syml yn y cartref

Gall y ffordd mae'ch cartref wedi'i drefnu wneud gwahaniaeth mawr i ansawdd eich bywyd gyda dementia. Dechreuwch gyda newidiadau syml, fel gosod bwrdd gwyn mawr ar y wal lle gallwch chi ac eraill nodi pethau pwysig i'w cofio a gwybodaeth bob dydd hanfodol. Gall labelu'r pethau cyffredin a ddefnyddiwch o amgylch eich cartref (fel tapiau poeth ac oer neu gynnwys y cypyrddau) helpu i wneud bywyd yn haws. Mae'n syniad da hefyd ichi gael rhywun i wirio eich larymau mwg a'ch synwryddion nwy i gadw eich cartref mor ddiogel â phosibl.

## Gwnewch nodiadau i'ch atgoffa am eich gofal iechyd

Mae gofalu am eich iechyd corfforol yn arbennig o bwysig yn dilyn diagnosis dementia. Gall gosod nodiadau atgoffa syml fod o gymorth ichi wneud yn siŵr bod eich holl anghenion gofal iechyd yn cael eu diwallu. Bydd trefnu apwyntiadau rheolaidd gyda'r deintydd, yr optegydd, profion clyw a gwiriadau symudedd yn helpu i leihau'r siawns y bydd problemau iechyd yn codi, fel poen dannedd sy'n effeithio ar eich bwyta, neu broblemau cerdded sy'n ei gwneud yn anodd ichi gael ymarfer corff.

## Datblygu arferion iach

Bwyta diet cytbwys. Yfed digon o ddŵr. Cael ymarfer corff bob dydd. Digon o gwsg. Osgoi alcohol, cyffuriau ac ysmegu. Mae'r cynghorion hynod syml hyn ar gyfer ffordd iach o fyw yn gallu gwneud gwahaniaeth enfawr i'ch llesiant wrth fyw gyda dementia. Does dim angen ichi wneud newidiadau radical i gyflwyno'r arferion cadarnhaol hyn – dechreuwch drwy anelu at gael darn o ffrwyth bob bore, gwydriad o ddŵr gyda phob pryd bwyd, neu fynd am dro dyddiol rownd y bloc. Wrth i'r arferion hyn ddod yn rhan o'r arferion rheolaidd, efallai y bydd yn haws eu cofio a chadw atynt.





# Byw bywyd da



**Mynegi eich hunan yn greadigol. Symud eich corff gyda gweithgaredd corfforol. Mwynhau amser aur gyda'ch ffrindiau a theulu. Cofleidio rhyfeddodau natur.**

Dyma'r pethau dyddiol sy'n rhoi pleser mewn bywyd, a gallwch ddal i brofi'r rhain i gyd wrth fyw gyda dementia.

Ynghyd â'ch gweithgareddau o ddydd i ddydd, mae amrywiaeth o ddulliau a therapiau sydd wedi profi'n ddefnyddiol i wella bywydau pobl sy'n byw gyda dementia.

Mae'r rhain yn cynnwys therapi hel atgofion (defnyddio'r synhwyrâu i gofio am ddigwyddiadau a phrofiadau o'r gorffennol) a therapiau ysgogiad gwybyddol (gweithgareddau strwythuredig sy'n helpu pobl sy'n byw gyda dementia i wella eu sgiliau cofio a meddwl).

Mae'r tudalennau a ganlyn yn amlinellu amrywiaeth o therapiau, gweithgareddau a syniadau y gallwch eu defnyddio i barhau i fyw eich bywyd gorau, dim ots beth ddaw yn y dyfodol.



## Therapi hel atgofion

### Defnyddio plaserau'r gorffennol i sbarduno hapusrwydd heddiw



Therapi hel atgofion yw un o'r therapiau mwyaf effeithiol i bobl sy'n byw gyda dementia. Mae'r syniad yn un syml: trwy rannu atgofion a straeon o'r gorffennol, cewch eich atgoffa o'r cyfnodau hapus yn eich bywyd a chael cysur o'r plaser o gofio.

Gan ei bod yn fwy cyffredin i ddementia effeithio ar ein cof tymor byr, gall therapi hel atgofion eich helpu i deimlo wedi'ch grymuso ac yn hyderus eich bod yn dal i allu cofio pethau a ddigwyddodd amser maith yn ôl.

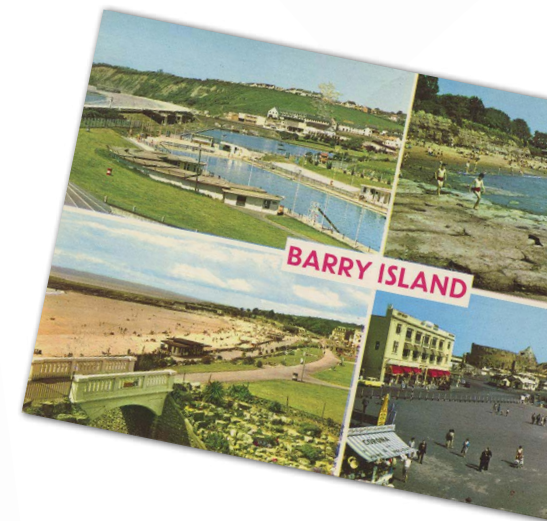
Gellir gwneud y profiad yn fwy pwerus fyth drwy ddefnyddio'r synhwyrâu – cyflwyno elfennau o weld, clywed, arogl, blasu a chyffwrdd i brofiad a ddigwyddodd, efallai, flynyddoedd maith yn ôl.

Os ydych chi'n cael trafferth cofio atgofion sy'n eich gwneud yn hapus, gall defnyddio eitemau o'r gorffennol helpu weithiau. Er enghraifft, os nad ydych chi'n cofio rhyw lawer am wyliau y gwnaethoch ei fwynhau, gall edrych ar ffotograff roi proc i'ch meddwl i gofio'r emosiynau roeddech chi'n eu teimlo bryd hynny.

## Rhowch gynnig arni eich hun

Ceisiwch feddwl am adeg yn eich bywyd pan roeddech chi'n teimlo ar eich mwyaf hapus. Efallai mai gwyliau ydoedd, dathliad, ymweliad i le arbennig neu rywbeth sy'n gwbl bersonol i chi.

- > Beth oeddech chi'n ei wneud, gyda phwy oeddech chi, ac ymhle gawsoch chi brofi'r digwyddiad hwn?
- > Pa olygfeydd, synau, arogleuon, blasau ac ansoddau ydych chi'n ei gofio o'r adeg arbennig hwnnw?
- > A oes gennych chi ffotograffau neu swfenïrs a allai eich helpu i gofio mwy fyth am y digwyddiad?



**Troedio'r traeth gyda'r heulwen ar eich croen a'r tywod rhwng bysedd eich traed, yn anadlu'r heli yn yr aer rhwng sipiau o lemonêd melys, gyda gwyllanod yn canu eu cân ac atgofion yn deffro wrth glywed synau bwrlwm y ffair.**



### **Sut allech chi brofi rhai o'r un teimladau gan ddefnyddio eich synhwyrâu? Er enghraifft, gallech:**

- > Edrych ar ffotograff o le arbennig y gwnaethoch ymweld ag ef
- > Gwrando ar gân sy'n eich atgoffa o gyfnod hapus
- > Aroglï blodau, perlysiâu neu sbeisys sy'n procio atgofion
- > Bwyta bwyd llawn blas rydych chi'n ei gysylltu â digwyddiad cofiadwy yn eich bywyd
- > Teimlo ffabrig rhai o'r dillad y gwnaethoch eu gwisgo ar ddiwrnod arbennig
- > Ymweld â llefydd sy'n ystyrlon i chi

### **Nad fi'n Angof**

I weld grym cadarnhaol therapi hel atgofion, ewch i fwrw golwg ar Nad fi'n Angof, arddangosfa o atgofion a straeon a rannwyd gan bobl sy'n byw gyda dementia yng Nghaerdydd. Gellir gwylïo ffilmiau a gynhyrchwyd fel rhan o Nad fi'n Angof ar ein gwefan: ewch i [effro.org](http://effro.org) i'w gwylïo.



## Therapi ysgogiad gwybyddol

### Sesiynau gweithgaredd ysgogol sy'n deffro eich cof a'ch sgiliau meddwl



Mae cadw ein meddyliau yn fywiog ac yn brysur yn bwysig i'n lles meddyliol – dyma brif egwyddor therapi ysgogiad gwybyddol. Caiff ei dal fyrru i CST (cognitive stimulation therapy) yn aml; enw cymhleth ydyw mewn gwirionedd ar gyfer set o sesiynau gweithgareddau hwyliog a chymdeithasol, wedi'u cynllunio i ysgogi eich meddwl fel therapi effeithiol ar gyfer symptomau dementia.

Yn ogystal â helpu eich sgiliau meddwl a chofio, mae mynychu sesiynau CST yn ffordd wych o wneud ffrindiau a dal ati i fod yn gymdeithasol yn eich cymuned.

Maent yn darparu amgylchedd hamddenol lle gallwch chi fod yn chi'ch hun, mynegi eich barn a siarad ag eraill wrth weithio trwy ystod o weithgareddau hwyliog, strwythuredig.

#### **Mae'r mathau o weithgareddau y gallech gymryd rhan ynddynt mewn sesiwn CST yn cynnwys:**

- > Trafod straeon newyddion diweddar fel grŵp
- > Gwrando ar gerddoriaeth neu ganu
- > Chwarae gemau geiriau a gwneud posau
- > Cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol fel paentio a modelu
- > Pobi danteithion blasus fel bisgedi a theisennau



#### **Mwy o wybodaeth**

Mae cyfleoedd i fynychu sesiynau CST mewn amrywiaeth o ardaloedd o gwmpas Cymru. I ddarganfod mwy am unrhyw grwpiau a gynhelir yn eich ardal leol, gofynnwch i'ch meddyg teulu neu'ch therapydd galwedigaethol am fanylion, neu gallech gysylltu ag un o'r mudiadau ar dudalen ôl y llyfryn hwn.



## Cynnal annibyniaeth Parhau i fyw bywyd ar eich telerau chi

Mae yna gamsyniad cyffredin bod pobl sy'n byw gyda dementia angen cymorth ym mhob agwedd ar eu bywyd.

Gall faint o gymorth y gallai fod ei angen arnoch newid dros amser. Efallai y bydd angen ychydig mwy ar rai tasgau, rhai eraill ychydig yn llai, ond mae cadw mor annibynnol â phosibl yn llwyddiant mawr.

Mae amrywiaeth eang o weithgareddau bob dydd y gallech o bosibl ddal i allu ymdrin â nhw eich hunan wrth fyw gyda dementia. Dyma rai enghreifftiau.

### Talu mewn siopau

Mae gofalu am eich arian eich hun a thalu am eitemau mewn siopau, caffis neu fwytai yn ffordd rymusol o gynnal eich annibyniaeth gyda dementia. Peidiwch â phoeni os bydd yn cymryd ychydig yn hirach ichi ddod o hyd i'r newid cywir, neu os bydd angen ichi ofyn ambell i gwestiwn cyn prynu rhywbeth. Mae'r rhan fwyaf o weithwyr siopau yn fodlon bod o gymorth pan fyddwch yn prynu'r nwyddau y mae eu hangen arnoch.

Os nad ydych chi'n teimlo'n hyderus yn defnyddio cardiau neu'n cario arian, ceisiwch gael cwodyn bach rydych chi'n cadw swm penodol ynddo, neu defnyddiwch gerdyn wedi'i dalu ymlaen llaw.



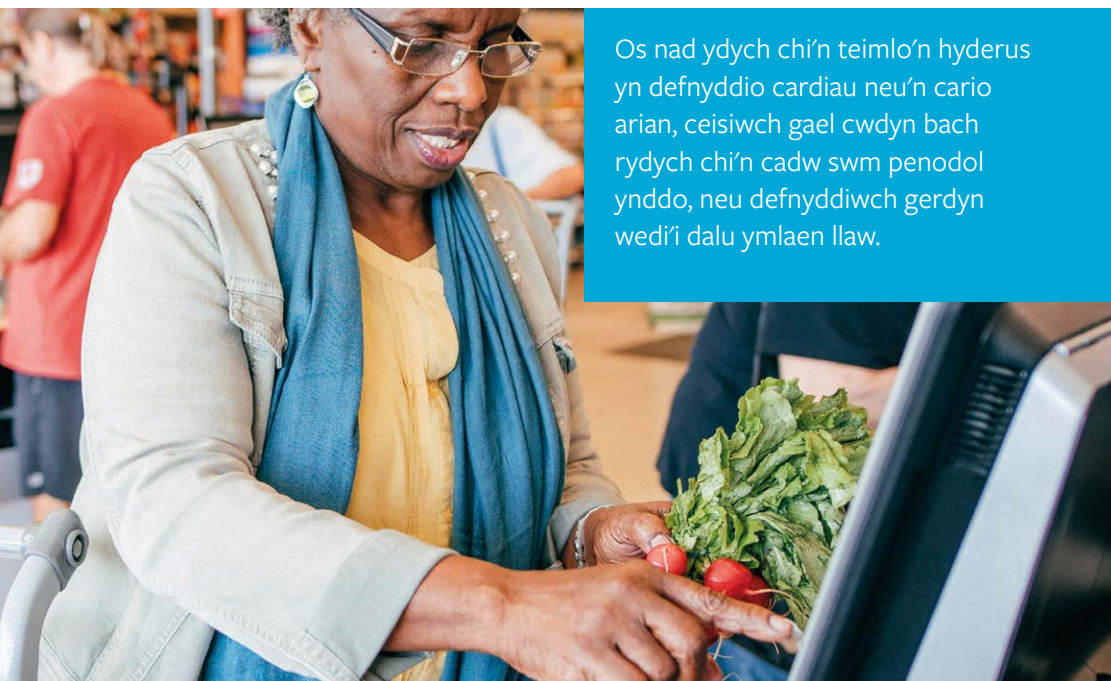
### Teithio ar gludiant cyhoeddus

Mae gallu mynd ar fws neu drên i ymweld â lleoedd lleol a gweld ffrindiau neu deulu yn rhywbeth cwbl bosibl pan fyddwch yn byw gyda dementia. Yn dibynnu ar y math o ddementia y cawsoch ddiagnosis ohono a'ch profiadau cyfredol gydag ef, efallai y buasai'n well gennych deithio gyda ffrind neu aelod o'r teulu. P'un ai teithio ar eich pen eich hun neu gyda rhywun arall fyddwch chi, mae mynd allan a gweld y byd yn bleser beunyddiol na ddylech ei wadu i chi'ch hun.



### Paratoi bwyd

Boed yn fyrbryd syml neu'n bryd mawr, mae'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta o ddydd i ddydd yn gallu cael effaith fawr ar ansawdd ein bywyd. Mae arfogi'ch hunan gyda rhestr gyfleus o rysetiau blasus rydych chi'n gallu eu paratoi eich hun yn ffordd wych o gymryd rheolaeth dros eich diet a chynnal teimlad o annibyniaeth. Anelwch am amrywiaeth iach a chytbwys o fwyd sy'n hawdd ei baratoi ac a fydd yn eich helpu i barhau i deimlo'n dda amdanoch eich hun.





## Cadw'n weithgar

### Ymarfer eich corff er mwyn teimlo'n dda yn feddyliol ac yn gorfforol



Ni ellir gorbwysleisio buddion ymarfer corff, yn enwedig yn dilyn diagnosis dementia.

Dim ots am eich oedran na'ch lefel gallu, mae cadw'n weithgar ac egniol yn bwysig i iechyd meddwl ac iechyd corfforol, gan ei fod yn rhyddhau cemegion yn eich ymennydd sy'n hybu meddwl yn gadarnhaol a chadw eich cyhyrau a'ch cymalau'n gryf ar yr un pryd.

Does dim rhaid ichi redeg marathon neu esgyn i'r copaon i gadw'n heini. Mae llawer o bethau syml y gallwch eu gwneud i gadw'ch hunan yn weithgar, o fynd am dro dow dow i chwaraeon mwy egniol.

**Mae gweithgaredd corfforol yn ddull profedig o hybu gweithgaredd yr ymennydd, yn caniatáu gwell canolbwyntio a phrosesu gwybodaeth yn gynt.**

#### Activities at home

Gellir hyd yn oed mwynhau rhai ymarferion o gartref – ewch i [elderfit.co.uk](http://elderfit.co.uk) am syniadau ar gyfer gweithgareddau a fideos cadw'n heini.

## Ymuno â grŵp cerdded

Mae cerdded fel rhan o grŵp wedi'i drefnu yn ffordd wych o gadw eich corff a'ch bywyd cymdeithasol yn fywiog. Mae gwneud ffrindiau a mynd allan i'r awyr iach a gweld lleoedd newydd oll yn ffyrdd gwych o gynnal ffordd iach a chytbwys o fyw. Ac nid oes rhaid ichi fod yn athletwr cerdded cyflym i gymryd rhan – mae llawer o grwpiau'n bodoli ar gyfer y rhai sy'n ffafrio camre arafach, gyda llawer o gyfleoedd i gymryd hoe fach ar hyd y ffordd.



## Gwneud chwaraeon

Os rydych chi'n hoff o chwaraeon, does yr un ffordd well o fod yn weithgar yn gorfforol nag ymuno â chlwb lleol. Mae gemau tîm fel pêl-droed, hoci a phêl-fasged oll yn wych ar gyfer cyfuno ymarfer corff â gweithgaredd corfforol. Mae tenis bwrdd a badminton yn chwaraeon bob tywydd ardderchog a gallant wella eich cydlyniant llaw-llygad. Os byddwch yn teimlo'n fentrus, gallech hyd yn oed roi cynnig ar ddringo creigiau – mae canolfannau gweithgareddau'n aml yn cynnal sesiynau cyflwyno sy'n dangos y gamp ichi mewn amgylchedd hwyliog a chefnogol.

## Nofio, beicio neu redeg

Mae'r triathlon clasurol o nofio, beicio a rhedeg yn rhoi ymarfer i'r corff cyfan, ond does dim angen ichi wneud y tri ohonynt i deimlo'r buddion. Mae'n hawdd dechrau cymryd rhan yn y gweithgareddau hyn – mae pwll nofio lleol mewn llawer o drefi a phentrefi, a gallwch feicio neu redeg yn unrhyw fan bron. Wrth gwrs, mae diogelwch yn y pwll ac ar y ffordd yn bwysig, felly os nad ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn gwneud ymarfer corff ar eich pen eich hun, gallech ddod â ffrind neu aelod o'r teulu gyda chi i fod yn gyfaill ymarfer ichi.



## Bod yn greadigol

### Mynegi eich creadigrwydd drwy amrywiaeth o hobiau artistig



Meddylir yn aml am ochr dde eich ymennydd fel yr ochr greadigol, lle caiff syniadau clyfar eu ffurfio a phroblemau eu datrys.

Yr hyn nad yw llawer o bobl yn sylweddoli arno yw mai ochr dde eich ymennydd sydd hefyd yn gyfrifol am eich cof a'ch sylw. Felly, gall cymryd rhan mewn hobi creadigol fod yn ffordd wych o gadw'r ochr hon o'ch ymennydd yn weithgar ac yn iach.

Mae pob math o ffyrdd o fod yn greadigol. Efallai bod gennych hobi ac am fynd â hi ymhellach, neu eich bod yn newydd i fod yn greadigol ac yn awyddus i roi cynnig ar bethau newydd. Ble bynnag rydych chi arni yn eich siwrne greadigol, mwynhau eich hunan yw'r peth pwysicaf. Dyma syniadau i'ch helpu i ddechrau arni.



## Creu eich campwaith eich hunan



Paentio, darlunio, cerflunio, gwnïo, gwau... mae nifer diderfyn o grefftau hwyliog ac ymarferol y gallwch gymryd rhan ynddynt y dyddiau hyn. Does dim angen stiwdio arlunio i ddechrau arni chwaith – gellir prynu deunyddiau'n rhad, neu gallech fynychu grŵp lle mae popeth y bydd ei angen arnoch ar gael ichi. Does dim ots hyd yn oed os nad ydych chi'n un da iawn am wneud pethau – mae'r sbort sydd i'w gael wrth wneud rhywbeth gyda'ch dwylo eich hun yn wobr ynddi ei hun.

## Dysgu ffotograffiaeth

Ni fu erioed amser gwell neu haws i fabwysiadu ffotograffiaeth fel hobi. Mae'r mwyafrif o ffonau symudol modern yn dyblu fel camerâu, felly does dim angen i chi brynu unrhyw offer drud i ddechrau tynnu lluniau. Y cwbl y mae angen ichi ei wneud yw mynd i rywle lleol ble mae llawer o bethau diddorol i edrych arny'n nhw a thynnu lluniau o'r pethau rydych chi'n eu gweld. Gall rhannu'r lluniau rydych chi wedi'u tynnu gyda ffrindiau a theulu fod yn ffordd ddifyr o gael eraill i gymryd rhan.



## Gwneud cerddoriaeth



Mae cerddoriaeth yn iaith fyd-eang. Waeth o ble rydych chi'n dod neu beth rydych chi wedi'i brofi mewn bywyd, mae gan yr alawon a'r rhythmiau mewn caneuon y potensial i wneud i ni deimlo pob math o emosiynau. Gall chwarae cerddoriaeth ar offeryn fod yn ffordd rymusol i fynegi'r hyn rydych chi'n ei deimlo, a gall hyd yn oed weithredu fel math o therapi. Os nad ydych chi awydd dysgu offeryn, fe allech chi roi cynnig ar ganu – mae yna gorau i bobl o bob gallu, ac mae rhywbeth rhyfeddol am ganu eich hoff ganeuon ar dop eich llais gyda grŵp o ffrindiau.

Ewch i  
**[forgetmenotchorus.com](http://forgetmenotchorus.com)**  
**/cymraeg**



## Profi natur

### Eich amgylchynu eich hunan gyda phlanhigion a bywyd gwyllt i roi hwb i'ch lles

Mae natur yn bodoli ym mhob un ohonom. Rydyn ni'n llythrennol yn rhan o'r byd naturiol, felly mae'n gwneud synnwyr ein bod ni'n teimlo'n gartrefol wrth ymgolli mewn tirweddau gwyllt, yn llawn gwyrddni ac anifeiliaid yn brysur.

Mae wedi'i brofi bod treulio amser yn yr awyr agored yn cysylltu â natur yn ddylanwad cadarnhaol ar ein hiechyd meddwl. I'r rhai sy'n byw gyda dementia, mae natur yn chwarae rôl bwysicach fyth – mae'n atgof cyson bod byw yn yr eiliad bresennol yn beth rhyfeddol, ni waeth beth rydyn ni wedi'i brofi yn ein gorffennol neu beth y gallem ei wynebu yn y dyfodol.

Gan fod natur ym mhobman, nid oes angen i chi fynd yn bell i ddod o hyd iddo. Gallwch gysylltu â natur mewn parc lleol, coetir cyfagos neu yn eich gardd gefn eich hun. Ble bynnag y byddwch chi'n ei brofi, bydd gan y byd naturiol bob amser rywbeth arbennig i'w gynnig i chi ei fwynhau.



## Troi eich llaw at arddio

Does dim ffordd well o feithrin cysylltiad â byd natur na thyfu eich planhigion eich hunan. Mae plannu hadau a'u gwyllo'n dod yn fyw gydag egin gwyrdd a phetalau lliwgar yn bleser bythwyrdd. Beth am roi cynnig arni gyda'r blodau hyn sy'n hawdd i'w tyfu yn yr ardd?

**Pabïau**  
**Cennin Pedr**  
**Blodau'r Haul**  
**Lafant**  
**Rhosmari**  
**Mintys**  
**Celyn**  
**Mes**

## Pioden

**Titw**  
**Tomos Las**  
**Robin Goch**  
**Buwch Goch**  
**Gota**  
**Glöyn byw**  
**Gwiwer**  
**Aderyn y to**  
**Gwenyn**  
**Hwyaden**  
**Alarch**

## Gwyllo bywyd gwyllt

Rydym yn rhannu ein hamgylchedd gyda phob math o anifeiliaid diddorol. Gall gwyllo ac adnabod y bywyd gwyllt yn eich ardal fod yn weithgaredd i ymgolli ynddo a chael boddhad ohono. I sbarduno'r hobi newydd hon, rhowch gynnig ar adnabod y creaduriaid cyffredin hyn yn eich parc neu fan gwyrdd lleol.



## Cofleidio technoleg

### Defnyddio teclynnau cyffredin i gysylltu â'r pethau rydych hi'n hoff ohonynt



Mae ffonau clyfar wedi chwyldroi'r ffordd y mae llawer ohonom yn cysylltu â'r byd. Mae ffotograffau, fideos, cerddoriaeth, straeon a sgysiau oll ar gael ar un ddyfais sy'n ffitio'n dwt yn eich poced.

Diolch i'r dyfeisiau defnyddiol hyn, fu hi erioed yn haws cysylltu â'r hyn rydyn ni'n hoff ohonynt. Os rydych chi'n byw gyda dementia, gall ffôn clyfar neu ddyfais arall sy'n gallu cysylltu â'r we agor y drws i'ch hobiau a'ch diddordebau, gan roi lluniau a synau ichi sy'n cysylltu â'r hyn rydych chi'n angerddol drosto.

At hynny, mae ffonau clyfar a theclynnau tebyg yn arfau gwych ar gyfer hel atgofion. Gallwch ddefnyddio eich dyfais i edrych yn ôl ar gyfnodau hapus o'r gorffennol – ffotograffau o anwyliaid a hoff leoedd, fideos o ddigwyddiadau cofiadwy a'r synau rydych chi'n eu cysylltu ag atgofion melys (tonnau swynol y môr neu gân adar, er enghraifft).

Gallwch ddod o hyd i adnoddau cerddorol, a gwybodaeth am weithgareddau eraill, yn [effro.org/cy-online-programme](http://effro.org/cy-online-programme)



## Cysylltu â'ch atgofion

Mae amrywiaeth o apiau ffonau clyfar ar gael y gellir eu defnyddio i ailymweld ag atgofion melys a'u mwynhau drachefn. Er enghraifft, mae'r ap My House of Memories, a gymeradwyir gan y GIG, wedi'i ddylunio'n arbennig ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia: mae'n caniatáu ichi bori drwy ddetholiad o eitemau o'r gorffennol, yn cynnwys effeithiau sain a fideos sy'n dod â phob eitem yn fyw. Gallwch lawrlwytho'r ap am ddim ar y rhan fwyaf o ffonau clyfar o'r App Store neu Google Play.



## Profi bywyd o bell

Un o'r pethau gorau am dechnoleg fodern yw ei bod yn caniatáu inni profi pethau o bell, hyd yn oed pan rydyn ni filltiroedd i ffwrdd. Er enghraifft, os oes gennych chi ddi-ddordeb mewn bywyd gwylt, mae sawl sŵ sy'n cynnig profiadau gwe-gamera ar-lein sy'n eich galluogi i wyllo ffrwd fyw o fideos o anifeiliaid anhygoel: pandas ac eirth gwynion, jiráfcs, eliffantod a llawer mwy. Gallwch hefyd fod yn ymwelydd rhithwir drwy wyllo ffrydiau byw o leoedd pell i ffwrdd, neu ddefnyddio pethau fel Google Street View i edrych yn ôl ar hen ffefrynnau.





## Dal ati i gymdeithasu Cynnal bywyd cymdeithasol bywiog i fwynhau cyfeillgarwch ac osgoi unigrwydd

Un o'r ofnau mwyaf cyffredin yn dilyn diagnosis dementia yw bod yn ynysig yn gymdeithasol. Rydyn ni fodau dynol yn greaduriaid cymdeithasol, ac mae angen llawer ohonom bod o gwmpas pobl eraill i deimlo ar ein gorau. Mae'n bwysig felly inni osgoi colli cysylltiad gyda'r rhai rydych chi'n agosaf atynt, ac i ddal ati i fod mewn cysylltiad ag aelodau o'ch cymuned.

Mae yna amrywiaeth o ffyrdd i fynd o'i chwmpas hi. Os oes gennych chi deulu neu ffrindiau'n byw'n gyfagos, gallwch fynegi eich bod yn dymuno

eu gweld yn rheolaidd a threfnu ymweliadau'n ddigon aml er mwyn sicrhau bod galwad gymdeithasol ar y gorwel ichi edrych ymlaen ati bob amser. Mae mynychu grwpiau lleol neu ymuno â chlwb yn ffordd arall o gadw'n weithgar yn gymdeithasol – gall cyfuno hobi â'r cyfle i gwrdd â phobl arwain at feithrin cyfeillgarwch newydd.

Os rydych chi'n dioddef o unigrwydd, mae yna elusennau a grwpiau cefnogaeth a all helpu; rydym wedi cynnwys manylion cysylltu rhai ohonynt ar dudalen ôl y llyfryn hwn.

## Ffurio cyfeillgarwch newydd

O chwaraeon i gelf a chreffft, rydyn ni eisoes wedi trafod llawer o bethau y gallech ddewis eu mwynhau yn eich amser hamdden. Daw'r gweithgareddau hyn yn fwy difyr fyth o gael eu cyfuno â digwyddiad cymdeithasol – mae ymuno â chlwb, grŵp neu ddsbarth lleol ar thema sy'n mynd â'ch bryd yn ffordd wych o gyfarfod pobl a gwneud ffrindiau. Mae llawer o fudiadau sy'n darparu ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia, felly nid oes angen ichi deimlo'n unig neu ar eich pen eich hun.



## Cadw mewn cysylltiad â'ch anwyliaid

Mae gwneud amser i weld teulu a ffrindiau yn dod yn bwysicach fyth pan fyddwch chi'n byw gyda dementia. Mae bywydau pobl yn brysur, ond does yna ddim llawer o bethau sy'n fwy gwerthfawr na threulio amser gyda'r bobl rydyn ni'n eu caru. Gallwch gynllunio ar gyfer ymweliadau rheolaidd drwy weithio gyda'ch ffrindiau a'ch teulu i ddod o hyd i slot unwaith neu ddwywaith yr wythnos pan fyddwch chi a nhw ar gael. Mae hyn yn helpu i osgoi trefniadau'n mynd ar draws ei gilydd neu gael anhawster dod o hyd i amser cyfleus. Unwaith y byddwch wedi cytuno ar amserlen reolaidd, bydd gweld eich anwyliaid yn dod yn rhan syml o'ch arferion rheolaidd.





# Mae adegau cadarnhaol o'ch blaen



Gobeithiwn fod yr wybodaeth yn y llyfryn hwn wedi helpu i roi cysur a theimlad cadarnhaol ichi yn dilyn eich diagnosis dementia.

Daw amryw o heriau o fyw gyda dementia, ond gyda'r gefnogaeth iawn ac agwedd obeithiol, gallwch barhau i fyw bywyd hapus a llawn boddhad.

Dydych chi ddim ar eich pen eich hun ar y siwrne hon. Mae yna nifer o fudiadau ac adnoddau ar gael i ddarparu cymorth yn ystod cyfnodau anodd. Rydym wedi cynnwys y manylion cysylltu ar gyfer rhai ohonynt ar dudalen olaf y llyfryn hwn.

Gallwch hefyd fynd draw i'n gwefan [effro.org](http://effro.org) am fwy o wybodaeth, fideos, gweithgareddau ac i gysylltu â'n tîm.



## Ffeithiau allweddol am ddementia

**Nid un cyflwr yw dementia: mae'n disgrifio nifer o gyflyrau sy'n effeithio ar yr ymennydd.**

**Mae yna fwy na 200 o gyflyrau ac achosion hysbys sy'n disgyn o fewn categori dementia.**

**Mae'r mathau mwyaf cyffredin o ddementia yn cynnwys clefyd Alzheimer's, dementia fasgwlar, dementia blaen-arleisiol a dementia gyda chyrff Lewy (DLB).**

**Mae mwy na 50 miliwn o bobl ledled y byd yn byw gyda dementia. Disgwylir i'r ffigur hwn dreblu erbyn y flwyddyn 2050.**

**Mae rhai o symptomau mwyaf cyffredin dementia yn cynnwys problemau cof, cael trafferth prosesu gwybodaeth, anawsterau cyfathrebu a newidiadau mewn hwyliau a phersonoliaeth.**

**Nid pobl hŷn yn unig sy'n cael diagnosis dementia – gall dementia cynnar effeithio ar unigolion cyn iddynt gyrraedd 65 mlwydd oed.**

**Gall pobl sydd â diagnosis dementia barhau i fyw bywydau hapus a llawn boddhad. Mae cadw'n weithgar yn feddyliol, yn gorfforol ac yn gymdeithasol, a chymryd rhan mewn hobiau a gweithgareddau'n rheolaidd helpu i arafu cynnydd dementia.**

**Ceir diagnosis o achos newydd o ddementia tua bob tair eiliad.**

**Mae'n bosibl bod â mwy nag un math o ddementia.**

## Os byddwch angen siarad gyda rhywun heddiw

### Y Silver Line

Llinell gymorth gyfrinachol am ddim sy'n darparu gwybodaeth, cyfeillgarwch a chyngor i bobl hŷn, ar agor 24 awr y dydd, bob diwrnod o'r flwyddyn.

Ffôn: **0800 470 8090**

Gwefan: [www.thesilverline.org.uk](http://www.thesilverline.org.uk)

### Gwasanaeth gwrando'r Samariaid

Lle diogel ichi siarad ar unrhyw adeg am beth bynnag sy'n eich poeni.

Ffôn: **116 123**

Gwefan: [www.samaritans.org/wales/how-we-can-help/contact-samaritan/talk-us-phone](http://www.samaritans.org/wales/how-we-can-help/contact-samaritan/talk-us-phone)

## Cefnogaeth mewn argyfwng

### Timau iechyd meddwl cymunedol ar gyfer pobl hŷn CAVAMH

Asesiad cychwynnol, triniaeth ddilynol a gofal i gleifion yn y gymuned gyda dementia, a phobl henoed gyda phroblemau iechyd meddwl eraill yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.

Ffôn: **02920 222 000**

Gwefan: [www.cavamh.org.uk/directories/mental-health-directory/mental-health-services-for-older-people](http://www.cavamh.org.uk/directories/mental-health-directory/mental-health-services-for-older-people)

### Timau iechyd meddwl cymunedol Cwm Taf Morgannwg

Amrywiaeth o wasanaethau cynradd, cymunedol a chleifion mewnol ar gyfer oedolion ar draws ardaloedd Rhondda Cynon Taf, Trelái a Merthyr Tudful.

Ffôn: **01443 443 712**

Gwefan: [www.cwmtafmorgannwg.wales/services/mental-health/](http://www.cwmtafmorgannwg.wales/services/mental-health/)

## Cefnogaeth bellach

### Llinell gymorth dementia

#### Admiral Nurse

Caiff unrhyw un sydd â chwestiwn neu bryder ynghylch dementia alw llinell gymorth dementia Admiral Nurse am ddim.

Ffôn: **0800 888 6678**

Gwefan: [www.dementiauk.org/get-support/dementia-helpline-alzheimers-helpline](http://www.dementiauk.org/get-support/dementia-helpline-alzheimers-helpline)

### Llinell gymorth Dementia Connect

Gwybodaeth, cefnogaeth a chyngor personol gan y Gymdeithas Alzheimer's.

Ffôn: **0333 150 3456**

Gwefan: [www.alzheimers.org.uk/dementia-connect-support-line](http://www.alzheimers.org.uk/dementia-connect-support-line)

### Dewis Cymru

Cyfeirlyfr ar-lein o wasanaethau llesiant, cymorth a chyngor i bobl sy'n byw yng Nghymru.

Gwefan: [www.dewis.wales](http://www.dewis.wales)

## Cysylltu â ni

Wyneb cyfeillgar. Llais cysurlon.

Clust i wrando. Mae ein tîm yn deall bywyd gyda dementia – dim ots beth sydd ei angen arnoch, mi fyddwn yno i chi.

0300 303 5918

[effro@platform.org](mailto:effro@platform.org)

[effro.org](http://effro.org)



Ariennir gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Funded by  
**Welsh Government**



## **Prosiect gan Platfform, yr elusen iechyd meddwl a newid cymdeithasol, yw Effro.**

Mae cael cysylltiadau, dyheadau  
a theimlad o bwrpas yn hanfodol i les.  
Mae ein prosiectau yn Platfform yn  
gweithio gyda phobl i gyflawni hyn,  
a chynnig rhwydweithiau cefnogol  
pa bryd bynnag fo'u hangen.

Mae Effro yn chwarae rhan bwysig  
yn nodau Platfform drwy gefnogi pobl  
sy'n byw gyda dementia, gan weithio  
gyda phob unigolyn i ddod o hyd i ffyrdd  
y gallant fyw bywyd a saif ar sylfaen eu  
diddordebau a'u huchelgeisiau nhw  
eu hunain.