

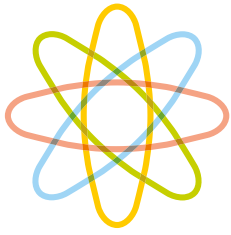
**diverse**  
**cymru**

Promoting equality for all  
Hyrwyddo cydraddoldeb i bawb

## Rhai o arwyddion cynnar dementia

- Nid yw dementia yn rhan naturiol o heneiddio
- Nid yw'n etifeddol ac nid yw'n ymledol - allwch chi ddim ei ddal gan rywun
- Peidiwch ag anwybyddu'r hyn sy'n digwydd a meddwl mai arwyddion 'henaint' yw'r rhain - dywedwch wrth eich meddyg
- A yw'r pethau cyfarwydd ar y rhestr hon yn digwydd yn amlach?
  - Colli cof sy'n effeithio ar eich gallu i wneud pethau o ddydd i ddydd a chithau a'ch teulu a'ch ffrindiau yn sylwi arnyn nhw
  - Mynd ar goll yn hawdd mewn lleoedd sy'n gyfarwydd ichi fel arfer
  - Anhawster wrth wneud tasgau cyfarwydd - gwisgo amdanoch, gwneud disgled o de
  - Problemau gydag iaith - methu dod o hyd i'r geiriau iawn bob tro
  - Ansicrwydd ynghylch amser a lleoliad - pa bryd digwyddodd pethau ac ymhle
  - Ydych chi'n llai craff? Er enghraifft, ddim yn deall na ddylech wisgo siorts a fest mewn tywydd oer iawn
  - Problemau wrth geisio gwneud synnwyr o frawddegau neu ddilyn ffilm/rhaglen deledu
  - Colli pethau - eich allweddi efallai, neu sbectol, pwrs neu waled - er enghraifft, ydych chi'n eu rhoi yn yr oergell neu'r ffwrn weithiau?
  - Newidiadau yn eich hwyliau a'ch ymddygiad
  - Newidiadau yn eich personoliaeth
  - Colli diddordeb mewn pethau rydych fel arfer yn eu mwynhau neu wrth eich bodd yn eu gwneud





**diverse**  
cymru

Promoting equality for all  
Hyrwyddo cydraddoldeb i bawb



## Atal dementia

### Diet/maeth

Mae ymchwil yn awgrymu bod diet "iach i'r ymennydd" yn gallu lleihau'r perygl o ddatblygu dementia. Canolbwyntiwch ar ddiets sy'n isel mewn colesterol, braster dirlawn, siwgr a halen, ac yn uchel mewn ffibr dietegol, ffrwythau, llysiau, grawn cyflawn, carbohydradau cymhleth eraill, potasiwm, calsiwm a magnesiwm.

### Ymarfer corff

Wrth drafod iechyd yr ymennydd, y newid anoddaf i'w wneud i'ch ffordd o fyw yw dechrau a chynnal rhaglen reolaidd o ymarfer corff. Ond does dim rhaid i weithgaredd corfforol fod yn straenus iawn na chymryd llawer o amser er mwyn bod yn fuddiol. Y peth pwysicaf yw ei wneud yn rheolaidd (e.e. gall 30 munud bob dydd fod yn ddigon i gael effaith ataliol). Mae cerdded yn esiampl dda o rywbeth y gallwn ei wneud bob dydd heb orfod mynd allan o'n ffordd. Os na allwch chi wneud hynny, gallech roi cynnig ar ymarferion breichiau a/neu draed wrth eistedd mewn cadair.

Mae ymarfer corff yn fuddiol am ei fod yn hybu llif y gwaed i'r ymennydd ac yn lleihau'r perygl o gyflyrau cardiofasgwlaidd sy'n gysylltiedig â dementia fasgwlaidd. Mae ymarfer corff rheolaidd hefyd yn helpu i gynnal cydbwysedd hormonau ac yn symbylu rhyddhau cemegion y mae eu hangen ar gelloedd yr ymennydd i oroesi. Felly, gall atal datblygiad dementia.

**Os yw rhywun rydych chi'n eu hadnabod yn mynd yn gynyddol anghofus, anogwch nhw i fynd i weld eu meddyg teulu i drafod arwyddion cynnar posibl dementia.**

[diverse.org.uk](http://diverse.org.uk)

### Gweithgaredd meddyliol

Mae ymarfer meddyliol wedi cael ei gysylltu â lleihau'r risg o ddatblygu clefyd Alzheimer's. Mae cadw'r ymennydd yn brysur yn cynyddu ac yn cryfhau'r cysylltiadau rhwng celloedd yr ymennydd ac yn rhoi hwb i'r "gronfa wybyddol". Mae celloedd yr ymennydd yn marw wrth inni fynd yn hŷn, ond mae ymchwil yn dangos bod gweithgareddau meddyliol a chymdeithasol yn hybu cysylltiadau newydd rhwng celloedd.

I aros yn heini'n feddyliol, mae'n bwysig ymrwymo feddylfryd dysgu gydol oes. Y peth pwysig yw ychwanegu rhywbeth newydd i'ch profiadau drwy ddysgu a gwneud pethau newydd (yn hytrach na dim ond gwneud yr un hen weithgareddau dro ar ôl tro). Mae amrywiaeth a phethau newydd yn cadw'r meddwl yn graff ac yn hybu ymennydd iach.

### Cysylltiadau cymdeithasol

Mae elfennau fel cynnal cysylltiad byw gyda'ch teulu a rhwydwaith eang o ffrindiau'n debygol o leihau eich risg o ddatblygu dementia. Mae ymchwil yn awgrymu mai gweithgareddau cymdeithasol sy'n cyfuno gweithgaredd corfforol a meddyliol yw'r rhai mwyaf effeithiol ar gyfer atal dementia. Er enghraifft, mae mynd am dro gyda ffrind gan sgwrsio am bwnc sy'n gofyn am ddatrys problemau yn well na dim ond mynd am dro, neu ddim ond ymweld â ffrind, neu ddim ond datrys problemau. Mae ffyrdd da o gadw'n weithgar yn gymdeithasol yn cynnwys bod yn rhan o weithgareddau gwirfoddoli neu waith, ymuno â chlybiau, a/neu gymryd rhan mewn teithiau wedi'u trefnu.