

Hawdd ei Ddeall



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Strategaeth Dementia

**Cynllun drafft o beth rydyn ni eisiau ei
wneud rhwng 2026 a 2036**

Rhagfyr 2025

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma fersiwn hawdd ei ddeall o: **Strategaeth Dementia 2026 – 2036.**



Mae yna hefyd Ffurflen Ymateb i gyd-fynd â'r ddogfen yma. Efallai y byddwch chi angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Mae'r geiriau mewn **ysgrifen glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth maen nhw'n feddwl ar **dudalen 40**.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Gwefan:

www.llyw.cymru/strategaeth-ddrafft-dementia-cymru-2026-i-2036

E-bost:

mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru



Mae [Hawdd ei Ddeall Cymru](#) wedi gwneud y ddogfen yma yn hawdd ei ddeall gan ddefnyddio **Photosymbols**. [I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, cliciwch yma.](#)

[Photosymbols Licence number 403527247](#)

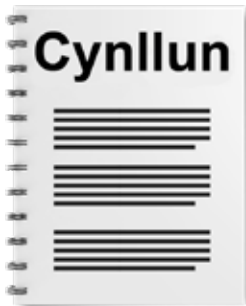
Cynnwys

Beth ydy hwn	4
Sut i ymateb	6
Beth sydd wedi'i wneud hyd yma	8
Sut rydyn ni eisiau i Gymru edrych ar gyfer pobl sy'n byw gyda Dementia	10
Pethau i feddwl amdany'n nhw.....	11
Meysydd pwysig ar gyfer y strategaeth dementia nesaf.....	14
1. Lleihau'r risg o ddementia.....	14
2. Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia	19
3. Gwella diagnosis, triniaeth, gofal a chymorth dementia	24
4. Cefnogi gofalwyr di-dâl pobl sy'n byw gyda dementia....	35
5. Cefnogi staff.....	37
6. Cefnogi ymchwil dementia	38
7. Rheolaeth Dda	39
Geiriau anodd	40

Beth ydy hwn



Mae Llywodraeth Cymru yn creu Strategaeth Dementia newydd i redeg rhwng 2026 a 2036.



Mae strategaeth yn gynllun. Mae hwn yn gynllun ar gyfer beth mae angen i ni ei wneud i wella bywydau pobl sy'n byw gyda **Dementia**.



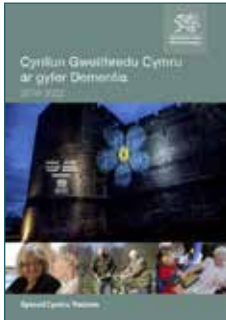
Mae **Dementia** yn gyflwr sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae'n ei gwneud hi'n anoddach cofio, meddwl a gwneud pethau. Mae yna wahanol fathau o **Dementia**. Mae'r math mwyaf cyffredin yn cael ei alw yn glefyd Alzheimer.



Strategaeth ddrafft ydy hon Mae hyn yn meddwl nad dyma'r fersiwn derfynol.



Rydyn ni eisiau darganfod beth mae pobl yn ei feddwl am y strategaeth yma. Fe fyddwn ni'n gwrando ar beth sydd gan bobl i'w ddweud ac yn gwneud newidiadau.



Fe fydd hyn yn cymryd lle'r Cynllun Gweithredu Dementia ddaeth allan yn 2018.



Nod y Strategaeth Dementia ydy gwella gofal a chymorth **Dementia** ar draws Cymru.

Sut i ymateb



Rydych chi'n gallu ymateb drwy lenwi'r ffurflen ymateb ar-lein. Neu rydych chi'n gallu ei e-bostio i: e-bost: mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru



Rydych chi hefyd yn gallu postio'ch atebion i:
Iechyd Meddwl a Grwpiau Bregus
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ.



Cael eich trafodaethau eich hun

Os ydych chi eisiau chi ymateb fel grŵp. Anfonwch e-bost at: mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru

Sut rydyn ni'n defnyddio eich gwybodaeth bersonol



Fe fydd Llywodraeth Cymru yn gofalu am unrhyw wybodaeth bersonol rydych yn ei hanfon i ni



Fe fyddwn ni'n dilyn cyfraith o'r enw Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data y DU (GDPR y DU).



Os ydych chi eisiau cael gael fersiwn hawdd ei ddeall o sut rydyn ni'n defnyddio'ch gwybodaeth, cysylltwch â ni:

Swyddog Diogelu Data
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ



E-bost: dataprotectionofficer@gov.wales

Beth sydd wedi'i wneud hyd yma



Fe ddaeth ein cynllun diwethaf, Cynllun Gweithredu **Dementia**, allan yn 2018.



Roedd y cynllun yn nodi sut fyddai Cymru'n dod yn gyfeillgar i **Dementia**.



Fe wnaethon ni ddarganfod bod y cynllun wedi gwella bywydau pobl â **Dementia**. Ond fe wnaethon ni hefyd ddysgu bod mwy i'w wneud i wella bywydau a gofal pobl.



Mae nifer o bethau mae angen i ni eu gwneud yn y strategaeth newydd.



Rydyn ni wedi siarad â llawer o bobl i fod yn rhan o'r gwaith yma. Yn 2024 fe wnaethon ni ofyn cwestiynau am beth ddylen ni ei wneud yn y strategaeth newydd.



Rydyn ni'n credu bod rhaid i'r strategaeth newydd yma gael ei gwneud trwy weithio'n agos gydag eraill.



Mae'r ddogfen yma yn gyfle i bobl gael dweud eu dweud ar beth fydd yn cael ei gynnwys yn y strategaeth derfynol.

Sut rydyn ni eisiau i Gymru edrych ar gyfer pobl sy'n byw gyda Dementia



Fe fydd Cymru yn wlad lle mae pobl â **Dementia** yn cael eu parchu a'u cefnogi i fyw'n annibynnol yn eu cymunedau.



Fe fydd pobl mewn cymdeithas yn deall **Dementia** yn well.



Fe fydd pobl sy'n byw gyda **Dementia** yn cael y gofal a'r driniaeth maen nhw eu hangen.

Pethau i feddwl amdany'n nhw



Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr bod y strategaeth **Dementia** newydd yn canolbwyntio ar y pethau sydd fwyaf pwysig i bobl.



Canolbwyntio ar yr unigolyn: Cynnig gofal a chefnogaeth sy'n gywir i bob person.



Dull wedi ei seilio ar hawliau: Cefnogi pobl i ddatblygu eu cryfderau eu hunain ac i wneud penderfyniadau am eu hiechyd a'u gofal eu hunain. Gwneud yn siŵr bod gofal a chefnogaeth yn parchu pobl.



Cyd-gynhyrchu: Ffordd o weithio lle mae pobl â phrofiad byw a sefydliadau yn gweithio gyda'i gilydd i wella gwasanaethau.



Pobl yn cael eu trin yn gyfartal ac yn deg: Mae hyn yn meddwl trin pobl yn gyfartal, pwy bynnag ydyn nhw. Hefyd gwneud yn siŵr eu bod yn cael eu cynnwys ac nad ydyn nhw wedi'u gadael allan.



Gwneud yn siŵr nad ydy pobl yn aros am amser hir i gael diagnosis. Neu aros am gefnogaeth.



Cefnogi pobl i ofalu am iechyd eu hymennydd.



Fe ddylai gwasanaethau hefyd weithio gyda'i gilydd yn dda. Fe fydd hyn yn helpu i wneud yn siŵr bod pobl yn cael y gefnogaeth orau.



Fe fydd yna gefnogaeth gywir i ofalwyr di-dâl a theuluoedd. Fe fyddwn ni'n cydnabod yr hawlau sydd gan ofalwyr di-dâl a theuluoedd.



Fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr bod staff sy'n gweithio ar draws iechyd a gofal cymdeithasol yn deall **Dementia**.



Fe fyddwn ni'n cefnogi ymchwil i **Dementia**.

Meysydd pwysig ar gyfer y strategaeth dementia nesaf

Mae 7 maes y byddwn ni'n canolbwyntio arnyn nhw yn y strategaeth newydd. Fe fyddwn ni nawr yn siarad mwy am bob maes.

1. Lleihau'r risg o ddementia.



Mae'n bosibl lleihau neu oedi rhai mathau o **Ddementia**. Mae hyn trwy newidiadau i ffordd o fyw.



Dydy hi byth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr i feddwl am iechyd eich ymennydd.



Mae dysgu sgiliau newydd, bod yn gymdeithasol, ac aros yn feddyliol egniol yn gallu gwella iechyd yr ymennydd. Hyd yn oed yn hwyrach mewn bywyd. Mae newidiadau bach yn gallu cefnogi iechyd da yr ymennydd.



Mae ymchwil yn dangos ei bod hi'n bosibl stopio neu oedi bron i hanner yr holl achosion o **Dementia** ar draws y byd.



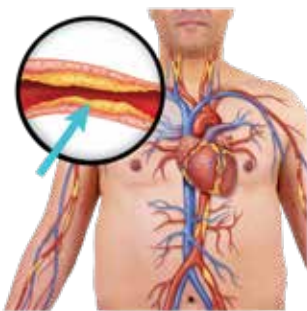
Dyma'r ffactorau risg mewn bywyd rydyn ni;'n gallu eu newid:

- Cael llai o addysg yn gynnar mewn bywyd.



- Colli clyw.

- Colesterol - mae hwn yn sylwedd sy'n effeithio ar y galon. Mae'n cael ei achosi gan bethau fel bwyd braster uchel.



- Iselder.

- Anaf i'r ymennydd.



- Diffyg ymarfer corff.



- Diabetes - mae hwn yn gyflwr iechyd sy'n effeithio ar sut mae'r corff yn prosesu siwgr yn y gwaed.



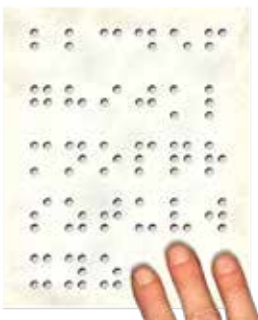
- Ysmygu.
- Pwysedd gwaed uchel.



- Bod dros bwysau.
- Yfed gormod o alcohol.



- Ynysu cymdeithasol yn nes ymlaen mewn bywyd. Mae hyn yn meddwl cael eich torri i ffwrdd oddi wrth bobl eraill.



- Llygredd aer.
- Colli golwg.

Gwneud pethau i gadw'ch ymennydd yn iach

Mae hyn yn meddwl gwneud pethau fel:



- Bod yn egniol.



- Deiet iach.



- Yfed llai o alcohol.

- Cefnogi lles meddyliol.



- Rhoi'r gorau i ysmegu.

Gweithgareddau sy'n herio'ch meddwl



- Fel dysgu rhywbeth newydd, datrys posau.



- Mae bod yn gymdeithasol neu cael sgysiau da yn gallu cefnogi'r ymennydd.



Mae cymunedau cefnogol, **dementia**-gyfeillgar yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr.



Er enghraifft, i siaradwyr Cymraeg, mae gallu parhau i siarad Cymraeg yn gallu helpu pobl i barhau i fod yn weithgar yn gymdeithasol.

2. Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia



Mae'n rhaid i ni wneud yn siŵr ein bod ni'n cyfathrebu mewn ffyrdd mae pobl yn gallu eu deall.



Mae angen i ni feddwl am yr ystod o anghenion sydd gan bobl. Er enghraifft, pobl ag anabledd dysgu.



Trwy wneud hyn rydyn ni;n gallu gwneud yn siŵr ein bod ni'n gwella dealltwriaeth pobl o **ddementia**.



Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn gallu helpu pobl i gydnabod eu hanghenion a'u cryfderau.



Mae **presgripsiynu cymdeithasol** yn helpu i gysylltu pobl â grwpiau a gwasanaethau yn y gymuned. Mae'n ffordd o'u helpu i reoli eu hiechyd a'u lles.



Mae'n cefnogi pobl i gysylltu â'u cymunedau am gefnogaeth gyda'u hiechyd a'u lles personol



Mae'n gallu meddwl cael cymorth i wella eu ffordd o fyw neu gymryd rhan yn eu cymuned. Ond mae'n gallu rhoi llawer mwy o fanteision.



Er mwyn i hyn weithio, mae angen i ni wybod pa wasanaethau sydd ar gael mewn cymunedau. Weithiau rydyn ni'n galw'r rhain yn asedau cymunedol.

Pobl sydd mewn mwy o berygl o ddementia



Fe fydd ein strategaeth dementia ar gyfer y boblogaeth gyfan. Ond mae rhai grwpiau mewn mwy o berygl.

Oedran



Mae'r rhan fwyaf o bobl â **dementia** dros 65 oed. Ond mae llawer o bobl yn y DU dan 65 oed hefyd yn byw gyda **Dementia**.

Grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig



Mae **Dementia** yn uwch mewn rhai grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.



Mae menywod yn fwy tebygol o ddatblygu **Dementia**.

Pobl ag anableddau dysgu



Mae pobl ag anableddau dysgu yn fwy tebygol o ddatblygu **Dementia**.



Hefyd, efallai na fyddan nhw'n gallu cyflwyno'r symptomau yn yr un modd. Mae **Dementia** yn gallu symud ymlaen yn gyflymach. Mae hyn oherwydd **diagnosis** hwyr a chyflyrau iechyd eraill.



Mae **diagnosis** yn meddwl archwilio iechyd rhywun a gwneud profion i weld os oes ganddyn nhw gyflwr iechyd.



Mae'r risg yn uchel i bobl â Syndrom Down.

Pobl ag ansawdd bywyd gwael neu ynysu corfforol neu gymdeithasol.



Mae ynysu cymdeithasol yn meddwl cael eich torri i ffwrdd o bobl neu wasanaethau. Mae cymryd llai o ran yn y gymuned yn gallu effeithio ar iechyd yr ymennydd.



Mae angen i ni wneud yn siŵr bod pobl yn gallu adnabod arwyddion a symptomau cynnar **Dementia**. Hefyd i ddeall manteision **diagnosis**.

3. Gwella diagnosis, triniaeth, gofal a chymorth dementia

Diagnosis o ddementia



Mae **diagnosis** o **Ddementia** yn bwysig i wneud yn siŵr bod pobl yn cael mynediad at wybodaeth a gwasanaethau cymorth.



Mae **diagnosis** a chymorth cynnar yn gallu cefnogi rhywun i fyw cystal â phosibl gyda'u cyflwr.



Mae cefnogi iechyd yr ymennydd yn dal i fod yn bwysig iawn ar ôl **diagnosis**. Mae cefnogaeth gynnar yn gallu helpu gyda symptomau. Mae'n gallu meddwl llai o dderbyniadau i'r ysbyty. Mae hefyd yn gallu helpu gydag annibyniaeth.

Trin pobl yn gyfartal ac yn deg



Rhaid i bob person gael mynediad at gymorth da ac amserol. Rhaid i ni feddwl am:



- Pobl ar incwm isel a'r anawsterau maen nhw'n gallu eu hwynebu. Er enghraifft, cael mynediad at wasanaethau oherwydd cost, trafnidiaeth, neu bwysau bywyd.



- Mae cymunedau gwledig yn aml yn cael llai o fynediad at rai gwasanaethau.



- Rhaid i wasanaethau ddeall a chynnwys pob cymuned.



- Mae gwahaniaethau iaith yn gallu effeithio ar gyfathrebu a dealltwriaeth yn ystod **diagnosis** a gofal.



- Anabledd a phroblemau iechyd: Efallai y bydd angen cymorth penodol ar bobl ag anableddau, neu gyflyrau iechyd gwahanol.



- Gwasanaethau digidol: Mae gwasanaethau yn gweithio ar-lein yn fwy. Ond dydy pawb ddim yn gallu defnyddio'r rhain neu cael gafael arnyn nhw.

Ateb anghenion siaradwyr ieithoedd eraill mewn gofal dementia



Rhaid i ni gefnogi pobl sy'n siarad ieithoedd eraill a gwneud yn siŵr eu bod yn cael eu trin yn deg. Mae hyn yn cynnwys yr iaith Gymraeg.



Mae gan siaradwyr Cymraeg yr hawl i dderbyn gwasanaethau yn Gymraeg.

Iaith Arwyddion Prydain (BSL)



Mae pobl sy'n fyddar ac yn defnyddio BSL yn wynebu anawsterau wrth gael mynediad at ofal **Dementia**. Fe ddylai gwasanaethau:

- Cynnig gwasanaeth dehonglwyr BSL cymwysedig.
- Darparu gwybodaeth **Dementia** mewn BSL.
- Hyfforddi staff mewn ymwybyddiaeth o fyddardod.



Ieithoedd eraill



Ar gyfer siaradwyr ieithoedd eraill, fe ddylai gwasanaethau:

- Cynnig gwasanaethau dehongli a chyfieithu.
- Darparu deunyddiau a chefnogaeth i bobl o gefndiroedd amrywiol.
- Gwneud yn siŵr bod staff wedi'u hyfforddi'n dda i ddeall anghenion grwpiau o bobl.

Asesu a Chymorth ar gyfer Nam Gwybyddol Ysgafn



Nam Gwybyddol Ysgafn ydy pan fydd rhywun yn cael problemau gyda'r cof neu sgiliau meddwl eraill. Ond maen nhw'n ysgafnach na **Dementia**.



Mae'n bwysig cefnogi pobl â Nam Gwybyddol Ysgafn. Dydy hyn ddim bob amser yn arwain at **Dementia**. Ond mae cefnogaeth gynnar yn gallu gwella iechyd yr ymennydd.

Cymorth ar ôl diagnosis dementia



Rhaid i bobl gael cefnogaeth barhaus ar ôl **diagnosis**. Rhaid i'r gefnogaeth fod yn ganolog i'r person hwnnw ac yn iawn i'r person hwnnw.



Rhan bwysig ydy Cysylltydd **Dementia**. Dyma berson sy'n brif bwynt cyswllt gyda'r person a'r gwasanaethau.



Mae'r Cysylltydd **Dementia** yn rhoi cefnogaeth ymarferol a chefnogaeth emosiynol. Mae'r cymorth ymaar gyfer y person, y teulu a gofalwyr di-dâl.

Gofal a chynllunio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn



Rhaid i gynlluniau gofal fod wedi eu seilio ar anghenion a dewisiadau pob person.



Rhaid iddyn nhw hefyd edrych at y dyfodol. A beth sy'n digwydd os nad ydy rhywun yn gallu gwneud penderfyniadau.



Fe fydd y cynlluniau gofal yma hefyd yn gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y driniaeth, y gefnogaeth a'r therapïau cywir ar gyfer **Dementia**.



Fe ddylai pawb gael mynediad at ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n cefnogi pobl i fod yn annibynnol.

Triniaeth dementia



Does dim iachâd ar gyfer **Dementia** eto. Ond mae opsiynau triniaeth yn tyfu wrth i ni ddysgu mwy amdano.



Mae yna wahanol fathau o opsiynau triniaeth a chymorth.



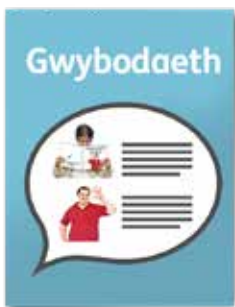
Mae yna ffyrdd o ddod o hyd i **Ddementia** yn gynnar. Mae'r ymchwil yma yn parhau i dyfu.

Pobl ag anableddau dysgu



Mae pobl ag anableddau dysgu mewn mwy o berygl o ddatblygu **Dementia**. Mae hyn yn aml ar oedran iau.

Mae **diagnosis** yn gallu cael ei golli os ydy'r symptomau'n cael eu camgymryd am broblemau eraill. Mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod yna:



- Gwybodaeth hygyrch am ffactorau risg ac arwyddion o **Dementia**.



- Mynediad at archwiliadau iechyd blynyddol sy'n cynnwys asesiad risg **Dementia**. Mae asesiad risg yn edrych ar beth sy'n gwneud I berson fod mewn perygl.



- Mynediad cyfartal a theg i wasanaethau cof a chymorth



- Cymorth cyfathrebu a sut mae pobl yn cyfathrebu mewn gwahanol ffyrdd.

Dementia cynnar



Mae **Dementia** cynnar yn effeithio ar bobl yn eu 40au i 60au cynnar.



Mae angen i gefnogaeth fod yn iawn ar gyfer y grŵp yma ac i anghenion pobl.

Menywod



Mae gan fenywod risg uwch o **Ddementia**.



Mae'n rhaid i ni wneud yn siŵr bod gwasanaethau yn iawn i fenywod.

Cymunedau gwledig



Mae byw mewn ardaloedd gwledig yn gallu effeithio ar fynediad at **ddiagnosis** a chymorth. Mae angen i ni wneud yn siŵr bod pobl yn cael y gefnogaeth maen nhw ei hangen ar amser.



Mae hyn hefyd yn wir am ofalwyr di-dâl sy'n byw mewn cymunedau gwledig.

Cymunedau Lleiafrifoedd Ethnig



Mae angen deall a chefnogi pobl o amrywiaeth o gefndiroedd mewn ffyrdd sy'n iawn iddyn nhw. Meysydd pwysig i edrych arnyn nhw ydy:



- Gwneud yn siŵr bod gwybodaeth yn cael ei roi mewn ffordd mae pobl yn gallu ei ddeall.



- Gwneud yn siŵr bod mynediad at ddehonglwyr iaith.
- Hyfforddiant i staff.

4. Cefnogi gofalwyr di-dâl pobl sy'n byw gyda dementia



Mae gofalwyr di-dâl yn chwarae rhan fawr wrth gefnogi pobl sy'n byw gyda **Dementia**. Mae angen cymorth ar ofalwyr hefyd. Er enghraifft:



- Gofal seibiant. Mae hyn yn meddwl seibiannau byr ac opsiynau i gefnogi lles gofalwyr.



- Cefnogaeth emosiynol.



- Hyfforddiant a gwybodaeth am dementia. Mae hyn yn gallu helpu wrth iddo ddatblygu.



- Cymorth argyfwng i helpu gofalwyr mewn sefyllfaoedd brys neu anodd.



Efallai y bydd angen cymorth ar ofalwyr hefyd gyda phethau fel budd-daliadau a presgripsiynu cymdeithasol.



Mae gan gynghorau lleol ddyletswydd i gynnwys gofalwyr mewn penderfyniadau a rhoi gwybodaeth iddyn nhw.



Fe ddylai byrddau iechyd wneud yn siŵr bod gofalwyr yn cael eu cynnwys yn y gwaith o ddatblygu cynlluniau gofal a thriniaeth.



Fe fydd Strategaeth Genedlaethol newydd ar gyfer Gofalwyr Di-dâl yn cael ei chyhoeddi yn 2026.

5. Cefnogi staff



Mae'n bwysig bod staff wedi'u hyfforddi'n dda i ddarparu gofal **Dementia** o ansawdd uchel .



Mae **Dementia** yn gyflwr anodd. Mae angen hyfforddi staff i ddeall hyn i gleifion a'u gofalwyr.

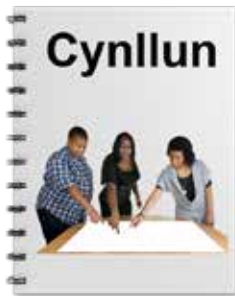


Rhaid bod digon o staff i gefnogi pobl.

6. Cefnogi ymchwil dementia



Rydyn ni eisiau edrych ar sut mae ymchwil yn gallu cael ei ddatblygu.



Fe fydd cynllun ymchwil clir yn cael ei ddatblygu i edrych ar fylchau. Hefyd i edrych ar ymchwil sydd wedi cael ei wneud yn y DU a'r byd.

Rhai meysydd pwysig ar gyfer ymchwil ydy:



- **Dementia** cynnar a mwy prin.
- **Dementia** a chael problemau iechyd eraill.



- Pobl ag anableddau dysgu - Edrych ar sut mae dementia yn tyfu. Yna gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y gefnogaeth gywir.

7. Rheolaeth Dda



Mae rheolaeth dda yn bwysig i gyflawni strategaeth **Dementia** yn dda. Mae hyn angen arweinyddiaeth gref, gweithio gyda'n gilydd yn dda ac edrych dros y gwaith.



Mae hefyd yn bwysig gwneud yn siŵr bod pobl yn cymryd rhan lawn wrth edrych ei fod yn gweithio. Rhaid i gyd-gynhyrchu fod yn ganolog i'r gwaith.



Rhaid cael amrywiaeth o ffyrdd hefyd y mae pobl yn gallu rhannu beth maen nhw'n feddwl.



Fe fyddwn ni'n creu grwpiau i'n helpu i wneud ein cynllun. Fe fydd y grwpiau yma yn cynnwys llawer o bobl, gan gynnwys pobl sydd â dementia.



Fe fyddwn ni'n edrych i weld bod ein cynllun yn gweithio'n dda. Fe fyddwn ni'n rhannu diweddariad bob blwyddyn i ddweud wrthyh chi sut mae pethau'n mynd.

Geiriau anodd

Cyd-gynhyrchu

Dyma ffordd o weithio lle mae pobl â phrofiad byw a sefydliadau yn gweithio gyda'i gilydd i wella gwasanaethau.

Dementia

Dyma gyflwr sy'n effeithio ar yr ymennydd. Mae'n ei gwneud hi'n anoddach cofio, meddwl a gwneud pethau. Mae yna wahanol fathau o ddementia. Mae'r math mwyaf cyffredin yn cael ei alw yn glefyd Alzheimer.

Diagnosis

Mae diagnosis yn meddwl archwilio iechyd rhywun a gwneud profion i weld os oes ganddyn nhw gyflwr iechyd.

Presgripsiynu cymdeithasol

Mae presgripsiynu cymdeithasol yn helpu i gysylltu pobl â grwpiau a gwasanaethau yn y gymuned. Mae'n ffordd o'u helpu i reoli eu hiechyd a'u lles.