



# Cylchlythyr Iechyd a Lles mis Mai



*Croeso i'r Gwanwyn!*

*Y mis hwn rydym yn edrych ar ffyrdd y medrwn fod yn fwy egniol wrth i'r tywydd wella a chefnogi Wythnos Weithredu Dementia gydag ymweliad gan Bencampwyr Dementia!*

**Dementia** – yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio casgliad o symptomau sy'n digwydd pan fo'r ymennydd wedi ei effeithio gan yr afiechyd.

Mae'r gair "dementia" yn darlunio set o symptomau a all gynnwys colli cof ac anawsterau i feddwl, datrys problemau neu iaith ac yn aml newidiadau mewn hwyliau, canfyddiad neu ymddygiad.

Alzheimer's ydy'r ffurf fwyaf cyffredin o ddementia. Mae symptomau cynnar yn cynnwys yn nodweddiadol colli'r cof. Yr ail fath mwyaf cyffredin o dementia yw dementia fasgwlar. Mae hyn yn digwydd pan amherir ar y cyflenwad gwaed i'r ymennydd megis mewn achos o strôc. Mae'r dementia hwn yn effeithio ar allu unigolion i feddwl a chynllunio.

Mae yna wahanol fathau o dementia a gellir dod o hyd i wybodaeth ar y wefan Alzheimer's. [www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

Mae yna nifer o wahanol symptomau sy'n amlygu eu hunain yn sgiïl dementia sy'n cynnwys:-

- Colli cof
- Newid mewn ymddygiad
- Problemau gyda chyfathrebu a dealltwriaeth
- Canfyddiad a rhithweledigaethau
- Bod yn ymosodol
- Difaterwch, iselder a phryder
- Aflonyddwch - yr angen am gerdded o gwmpas.
- Amharu ar gwsgr

Yn anffodus, does yna ddim gwelliant i ddementia. Fodd bynnag mae yna driniaethau cyffuriau a therapi megis therapïau siarad a all leihau symptomau unigolyn. Mynd yn hŷn yw'r ffactor risg mwyaf wrth ddatblygu dementia. Er na fedrwn chi atal y broses heneiddio mae yna newidiadau mewn ffordd o fyw y medrwn eu gwneud i gadw'r risg ohonoch rhag datblygu'r afiechyd i leiafswm.

1. Bod yn egniol yn gorfforol
2. Rhoi'r gorau i ysmegu
3. Bwyta diet cytbwys a chadw o fewn ystod pwysau iach
4. Ystyried faint o alcohol a yfwrch yn ddyddiol/wythnosol a'i gadw o fewn y terfynau dyddiol a argymhellir.
5. Cadw eich ymennydd yn effro drwy ddarllen, gwneud posau croeseiriau, Sudoku neu ddysgu iaith newydd.



## Byddwch yn Egniol

Mae'r dyddiau rŵan yn mynd yn hirach, goleuach a (gobeithio) yn gynhesach! Mae'n amser da i fynd allan i'r awyr agored a chwydro. Pam na ddechreuwch fynd am dro amser cinio neu dod â chriw o frindiau neu deulu at ei gilydd i fynd i grwydro am y dydd yn [Eryri](#).



Mae Wythnos Weithredu Dementia rhwng 21 - 27 Mai 18 Y nod yw codi ymwybyddiaeth a chynnig cefnogaeth i bobl a effeithir gan ddementia

Rydym wedi gwahodd Cyfeillion Dementia i Grŵp Llandrillo Menai ac maent yn garedig wedi cytuno rhedeg sesiynau gwybodaeth i ni ar draws y Grŵp.

Oherwydd y cyfnod prysur ym Mai rydym wedi penderfynu gohirio'r sesiynau hyd nes yr wythnos weinyddol ym Mehefin.

Mae Cyfeillion Dementia yn anelu at roi gwell dealltwriaeth i bobl o ddementia a'r pethau bychain y medrwn i gyd eu gwneud i wneud gwahaniaeth i fywydau pobl a effeithir gan ddementia.

Mae sesiwn wybodaeth cyfeillion dementia yn ffordd hwyllog, ryngweithiol o ddysgu ychydig am ddementia a'r modd y gall effeithio ar fywydau pobl. Wedi ei arwain gan Hyrwyddwr Cyfeillion Dementia gwirfoddol, mae'r sesiwn yn parhau 45-60 munud ac yn cynnwys pum neges sylfaenol y dylai pawb wybod amdanynt, drwy weithgareddau a thrafodaethau.

Bydd gennym nifer cyfyngedig o lefydd ymhob sesiwn. Bydd sesiynau ar gael i'w harchebu ar STEPS ym Mai felly cadwch olwg amdanynt ac archebwch eich lle.



## Beth am Arddio?

Mae astudiaethau wedi cysylltu garddio gyda lleihau'r risg o afiechyd, gordewdra, iselder a helpu i reoli straen. Beth am fynd i'r ardd, mae'n ffordd ardderchog o ymarfer eich

meddwl a'ch corff a rhoi amser a lle i chi fod yn fwy ymwybodol o'ch anghenion meddyliol a chorfforol chi eich hun.

Yn ansicr yn lle i ddechrau? Mae gan y Royal Horticultural Society adnoddau ardderchog ar sut y medrwn gymryd rhan mewn Garddio. Gyda chyngor ar rwygo (shredding) a chompostio, a phlannu a thyfu perlysiâu, ffrwythau a llysiâu cartref. Ymwelwch â'u gwefan drwy glicio ar y [ddolen hon](#).

## Digwyddiadau yn Ardal Gogledd Cymru

Cynhelir ystod o ddigwyddiadau yn Ardal Gogledd Cymru'r Mai hwn yn amrywio o gyngherddau, teithiau cerdded, gwyliau a storïau mewn cestyll lleol gan Cadw. [Cliciwch yma](#) i gael wybodaeth am y ddigwyddiadau Croeso Cymru a chwiliwch yn eich ardal i weld beth sy'n digwydd!

