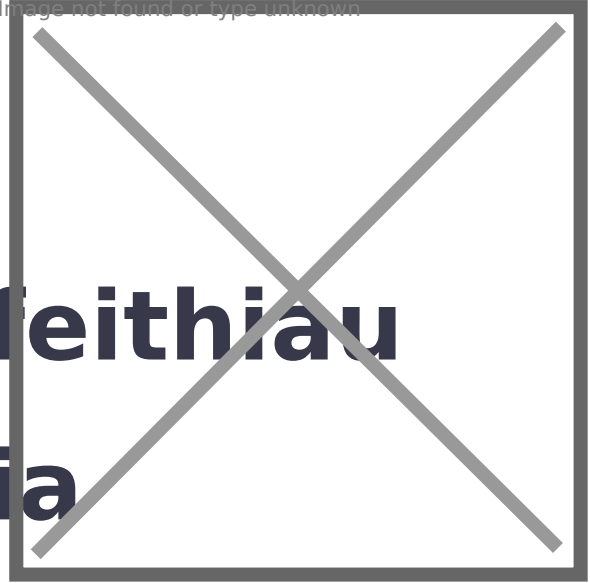


Mytholeg a ffeithiau am ddementia

Image not found or type unknown



Cyhoeddwyd gyntaf: 8 Hydref 2018

Diweddariad olaf: 28 Hydref 2024

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <http://cynnwys.gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/pobl-â-dementia/mytholeg-a-ffeithiau-am-ddementia> am y fersiwn diweddaraf.

Mae 'na fytholeg gyffredin o gwmpas dementia

Myth 1: Mae dementia yn rhan naturiol o heneiddio

Tra bod oedran yn ffactor risg sylweddol wrth ddatblygu dementia, ni fydd pob person hŷn yn cael dementia.

Mae 850,000 o bobl yn byw gyda dementia yn y DU. O'r rhain mae 42,325 o dan 65. Enw hwn yw dementia Cychwyn yn Ifanc.

Mae 1 o bob 6 o bobl dros 80 oed yn byw gyda dementia. Mae hyn yn meddwl bod 5 o bob 6 o bobl dros 80 oed yn byw heb ddementia.

Mae canrannau'r bobl sy'n cael ei heffeithio gan ddementia'n gostwng gyda grwpiau iau:

1 ym mhob 14 o bobl dros 65 oed

1 ym mhob 688 o bobl o dan 65 oed

(Ffynhonnell: Dementia UK, 2014)

Myth 2: Hap a damwain yw hi os ydych chi'n cael dementia

Dydyn ni ddim yn deall achosion dementia'n llawn, ond rydym yn dysgu bod 'na bethau allen ni eu gwneud i ostwng ein ffactorau risg:

- Gwneud rhyw fath o ymarfer corff
- Cadw pwysau iach
- Cymdeithasu
- Osgoi yfed gormod o alcohol
- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Ymroi i adolygu eich iechyd

Wrth wneud hyn, mi allwn ostwng ein ffactorau risg gan hyd at 60 y cant.

Myth 3: Mae pobl gyda dementia fel babanod

Mae rhai o bobl yn sôn am bobl gyda dementia yn mynd am yn nôl mewn oedran ac yn troi'n fabanod.

Dyw hyn ddim yn wir o gwbl.

Mae pobl sy'n byw gyda dementia wedi profi a chyflawni nifer o bethau yn eu bywyd ac mae'n niweidiol i feddwl amdanynt fel plant bach.

Mae'r syniad anghywir yma yn medru effeithio ar agweddau pobl drwy eu sbarduno nhw i drin y person fel plentyn a defnyddio termau fel 'merch dda' a 'bachgen drwg'.

Mae'n hanfodol i chi herio hyn a thrin pobl gyda dementia gyda pharch ac urddas.

Astudiaeth achos

Astudiaeth achos i'ch helpu chi wella eich ymarfer am sut mae mwy i'r person na dementia.

Gweld trawsgrifiad

PETER:

[00:00:00] Ro'n i'n arfer gweithio yn Barnsley ac ro'n i'n cerdded o'r gwaith i'r orsaf fysiau a phwy oedd wastad ar waelod y stryd? [Pwyntio at ei wraig]

[00:00:12] Bod yn dad yw'r peth mwyaf dwi wedi'i gyflawni.

[00:00:19] Peter ydw i, cefais fy ngeni yn Barnsley, ro'n i'n arfer bod yn grochenydd, dwi wrth fy modd yn arlunio, paentio ac arlunio.

[00:00:26] Dwi wastad wedi mwynhau arlunio achos mai pensaer oeddwn i.

[00:00:33] Fi gynlluniodd yr adeilad ar lan y môr yn Llandudno. Cafodd yr adeilad ei agor yn swyddogol gan Diana a'r Tywysog Charles.

[00:00:42] Dwi wedi cynllunio ac adeiladu cymaint o adeiladau, ac a dweud y gwir dwi ddim yn cofio dim un ohonyn nhw, dyna un o'r pethau creulon am dementia.

[00:00:49] Y diwrnod o'r blaen ro'n i'n trio sgrifennu fy enw, fy enw i fy hun ac yn sydyn feddyliais i "Be ddiawl dwi wedi'i sgrifennu?" A doedd e'n gwneud dim synnwyr o gwbl.

[00:01:01] Er 'mod i'n gwybod nad ydw i'n gallu gwneud popeth, dwi'n byw bywyd digon normal.

[00:01:07] Dwi'n hoffi cerdded ac mae hynny'n fy nghadw'n heini.

[00:01:11] Dim ond i fyny fan hyn mae'r niwed, mae gweddill fy mywyd yn ddigon normal.

AVRIL:

[00:01:19] Mae'n garedig, mae'n hynod o annwyl, ac mae'n barod ei gymwynas i bawb. Mae'n ddyn neis ofnadwy.

PETER:

[00:01:26] Pan fydd Avril wedi mynd i'r gwaith neu rywbeth a'r bobl drws nesaf allan, fel arfer dwi'n edrych i weld sawl car sydd, ac os oes dau gar dwi'n gwybod bod neb gartref, felly dwi'n canu'r piano.

[00:01:40] Y peth gorau erioed, yn fy marn i.

[00:01:45] Os cwrddwch chi â rhywun sydd â dementia, byddwch yn amyneddgar, ac yn garedig.

AVRIL:

[00:01:52] Ry'n ni'n sôn am fwy na dim ond pobl â dementia, ry'n ni'n sôn am bobl a allai gael dementia yn y dyfodol ac fe allai hynny ddigwydd i rywun.

PETER:

[00:02:01] Mae'r pethau hyn, maen nhw'n digwydd mor sydyn.

Dolenni ymchwil

Gwellwch eich ymarfer drwy ddefnyddio canlyniadau'r ymchwil diweddaraf:

[Mae bywydau iachus yn lleihau nifer clefydau cronig a dementia: tystiolaeth gan astudiaeth cohort yng Nghaerffili \(2013\) \(Saesneg yn unig\)](#)

[Arbrawf dwy flynedd o ddeiat, ymarfer corff, hyfforddiant cognitif, a monitro risg fasciwlwr yn erbyn cydbrawf i atal dirywiad cognifig mewn henoed sydd wrth perygl \(FINGER\): treial rheoledig ar hap \(2015\)](#) (Saesneg yn unig)

[Ffactorau byw bywyd newidiadwy, cronfa cognitif, a gwaith cognitif mewn henaint: astudiaeth draws-adran \(ffactorau byw bywyd i helpu atal datblygu dementia\) 2017](#) (Saesneg yn unig)

[Treial Agewell: treial peilot rheoledig ar hap o arbrawf newid ymddygiad i hyrwyddo heneiddio'n iach a gostwng](#) (Saesneg yn unig)

['Bywyd newydd' neu 'ohirio'r anochel'? Edrych ar naratifau pobl hŷn wrth ymgymryd ag ymarfer corff \(2016\)](#) (Saesneg yn unig)

Eisiau eich adborth

Helpwch ni i wella'r Adnodd dementia ar gyfer gweithwyr gofal proffesiynol drwy gael dweud eich dweud amdano yn ein [harolwg byr pedair cwestiwn](#).