



DementiaUK
Helping families face dementia

Cael diagnosis o ddementia



2 Dementia UK

Os ydych chi'n poeni am symptomau dementia - megis newidiadau yn eich cof, cyfathrebu, personoliaeth neu ymddygiad – neu os ydych chi'n poeni am y newidiadau hyn mewn rhywun sy'n agos atoch chi, mae'n bwysig ymgynghori â meddyg teulu cyn gynted â phosib. Mae hyn yn golygu y gellir diystyru cyflyrau eraill sydd â symptomau tebyg i ddementia ac, os oes angen, gellir cynnal asesiadau pellach fel y gellir gwneud diagnosis cywir a rhoi'r cymorth cywir ar waith.

Pam mae'n bwysig gwneud diagnosis cywir o ddementia?

Gall ceisio diagnosis o ddementia fod yn frawychus neu'n llethol. Mae rhai pobl yn teimlo y byddai'n well ganddynt oedi cyn darganfod neu y byddai'n well ganddynt beidio â gwybod o gwbl. Efallai eu bod yn meddwl y byddant yn colli eu hannibyniaeth, yn gorfod rhoi'r gorau i'w gwaith neu i yrru ar unwaith, neu'n gorfod symud i gartref gofal. Mewn rhai achosion, efallai na fyddant yn deall bod pryderon am eu cof neu ymddygiad ac yn gwadu bod unrhyw broblemau.

Am y rheswm hwn, mae llawer o bobl sydd ag arwyddion o ddementia yn oedi cyn gweld meddyg teulu am eu symptomau am beth amser. Fodd bynnag, mae rhesymau pwysig dros gymryd camau i gael diagnosis cyn gynted â phosib:

- Mewn rhai achosion, gall symptomau dementia ddeillio o gyflwr arall y gellid ei drin fel y gall y person ailafael yn eu bywyd normal – gweler t6 am wybodaeth am rai o'r cyflyrau hyn
- Er nad oes iachâd ar gyfer dementia ar hyn o bryd, gellir defnyddio meddyginiaeth ac ymyriadau eraill i helpu i reoli a lleihau'r symptomau mewn rhai mathau o ddementia, megis clefyd Alzheimer; mae'r rhain yn fwyaf effeithiol os cânt eu cychwyn cyn gynted â phosib
- Gall diagnosis helpu'r person â dementia a'u teulu i gael y cymorth gorau a rhoi cynlluniau ar waith ar gyfer y dyfodol. Mae hyn yn



cynnwys edrych ar gyllid, ystyried materion cyfreithiol pwysig a gwneud penderfyniadau am y presennol a'r dyfodol

- Mae rhai pobl yn ei chael hi'n rhyddhad cael esboniad pam mae eu cof, ymddygiad neu emosiynau'n newid
- Gall diagnosis fod o fudd i'r teulu ehangach (gan gynnwys plant) a ffrindiau a'u galluogi i ddeall beth sy'n digwydd a sut y gallant helpu
- Gall diagnosis amserol helpu'r person i aros yn iach am gyfnod hwy drwy gynyddu eu hymwybyddiaeth o'r cyflwr a'r ffordd y gallan nhw a'u teulu wneud addasiadau i wella ansawdd eu bywyd

Os yw rhywun yn gyndyn o weld eu meddyg teulu, fe allech chi geisio esbonio'r manteision hyn o gael diagnosis. Weithiau, gall gofyn i aelod arall o'r teulu neu ffrind agos i siarad â'r person helpu – efallai y byddant yn fwy parod i gymryd cyngor gan rywun sydd ychydig yn wahanol i'r sefyllfa.

4 Dementia UK

Os yw'r person yn gwrthod mynd at y meddyg teulu, gallwch gysylltu â'r feddygfa dros y ffôn, e-bost neu lythyr i esbonio'r sefyllfa. Soniwch am y newidiadau rydych wedi sylwi arnynt, sut maent yn effeithio ar y person, ac unrhyw ffyrdd y gallai'r newidiadau hyn fod yn eu rhoi mewn perygl. Ni fydd y meddyg teulu yn gallu torri cyfrinachedd y person, ond dylent ystyried y wybodaeth a ddarparwyd gennych a gallant alw'r person i mewn am archwiliad cyffredinol.

Arwyddion a symptomau

Mae rhai o arwyddion a symptomau posib dementia yn cynnwys newidiadau mewn:

- cof tymor byr
- prosesau meddwl
- lefel canolbwytio
- cyfathrebu, deall a chanfod geiriau
- lefel cymhelliant
- gallu i gyflawni tasgau pob dydd
- personoliaeth, hwyliau, ymddygiad neu weithrediad cymdeithasol
- golwg
- cydbwysedd a symudiad

Mae'n bwysig nodi nad yw'r arwyddion a'r symptomau hyn yn golygu bod gan y person ddementia yn bendant. Bydd gweld y meddyg teulu am y pryderon hyn yn galluogi cynnal profion pellach i ganfod achos y newidiadau hyn.



Paratoi ar gyfer yr apwyntiad

Mae'r broses o gael diagnosis o ddementia yn dechrau gyda gweld y meddyg teulu. Gan fod dementia yn gymhleth, gall fod yn fuddiol gofyn am apwyntiad dwbl i ganiatáu digon o amser i drafod eich pryderon.

Mae'n ddefnyddiol cadw dyddiadur o'r arwyddion a'r symptomau rydych yn sylwi arnynt a rhannu hwn gyda'r meddyg teulu cyn neu yn ystod yr apwyntiad. Gallai hyn gynnwys:

- yr arwyddion, y symptomau a'r newidiadau a brofwyd
- dyddiad, amser ac amllder
- unrhyw sbardunau posib
- eu heffaith ar fywyd pob dydd

Gall fod yn anodd i'r person sy'n profi symptomau dementia sylwi ar y newidiadau ynddyn nhw eu hun, felly gallwch gadw dyddiadur gyda'ch gilydd.

6 Dementia UK

Mae'n ddefnyddiol i aelod o'r teulu, neu rywun arall sy'n adnabod y person yn dda, fynd i'r apwyntiad gyda nhw. Gallant amlinellu unrhyw wybodaeth y maent wedi'i chasglu a chefnogi'r person i esbonio pa newidiadau y maent wedi sylwi arnynt a'r effaith y maent yn ei chael.

Mae'n syniad da i'r person gael profion golwg a chlyw ar yr adeg hon, oherwydd gall problemau gyda'r golwg a'r clyw achosi symptomau tebyg i ddementia, megis dryswch ac anhawster gweld pethau'n gywir. Gall y symptomau hyn hefyd fod yn arwydd o rai mathau mwy prin o ddementia sy'n fwy cyffredin ymhlith pobl iau, megis atroffi cortigol cefn y llygad (PCA), sy'n achosi problemau gyda golwg.

Beth i'w ddisgwyl o apwyntiad cychwynnol

Yn yr apwyntiad cychwynnol, dylai'r meddyg teulu ofyn:

- beth yw'r symptomau
- pryd y dechreusant
- a ddaethant ymlaen yn sydyn neu yn raddol
- a oes unrhyw hanes teuluol o ddementia
- sut mae'r symptomau'n effeithio ar fywyd pob dydd

Dylai'r meddyg teulu gynnal archwiliad corfforol a threfnu profion gwaed i ddiystyru cyflyrau sylfaenol eraill y gellir eu trin, megis:

- iselder
- thyroid tanweithredol
- diffyg fitamin B12
- Covid hir



- menopos
- deliriwm a achosir gan gyflwr meddygol, megis haint
- straen gwaith
- problemau perthynas
- sgîl-ffeithiau rhai meddyginiaethau

Gall y meddyg teulu hefyd atgyfeirio'r person ar gyfer sgan ar yr ymennydd i wirio am achosion posib eraill eu symptomau, megis strôc neu diwmor ar yr ymennydd. Fodd bynnag, gellir trefnu hyn yn ddiweddarach drwy'r gwasanaeth asesu cof.

8 Dementia UK

Dylai'r meddyg teulu wneud rhai profion byr ar y cof a galluoedd gwybyddol, er enghraifft gofyn i'r person:

- pa ddiwrnod, dyddiad a blwyddyn yw hi
- enwi rhai eitemau cyffredin, naill ai o luniau neu fel atebion i gwestiynau (e.e. “Beth ydych chi'n ei ddefnyddio i ferwi dŵr ar gyfer paned o de?”)
- cofio ac ailadrodd rhestr o eitemau i brofi canolbwyntio a chof tymor byr
- llenwi llun, megis wyneb cloc

Os caiff cyflyrau iechyd corfforol neu feddyliol eraill eu diystyru yn achosion posib y newidiadau yn y cof, ymddygiad a phersonoliaeth, gall y meddyg teulu wedyn wneud atgyfeiriad ar gyfer archwiliad pellach, fel arfer mewn clinig cof y GIG.

Mewn rhai achosion, gall y meddyg teulu benderfynu nad oes angen atgyfeiriad arbenigol ar gyfer y newidiadau. Fodd bynnag, mae'n arfer da iddynt drefnu adolygiad ymhen chwe mis. Yn y cyfnod hwn, cadwch nodi unrhyw newidiadau mewn symptomau. Os na fydd y meddyg teulu yn gofyn am adolygiad ar ôl chwe mis, ond mae gennych bryderon o hyd, neu os bydd y symptomau'n newid yn amlwg neu'n sydyn, trefnwch apwyntiad arall.

Os ydych yn cael anhawster cael diagnosis, gall ein Nyrsys Admiral arbenigol ar ddementia gynnig cyngor – gweler Ffynonellau Cymorth ar t14.

Nam gwybyddol ysgafn

Weithiau, mae pobl ag arwyddion o ddementia yn cael diagnosis o nam gwybyddol ysgafn (MCI). Nid dementia mo hwn ynddo'i hun, er y bydd llawer o bobl ag MCI yn mynd ymlaen i ddatblygu dementia. Gellir rhoi diagnosis MCI os yw'r person:



- â symptomau gwybyddol (e.e. problemau gyda'r cof, canolbwyntio neu iaith a lleferydd) nad oes ganddynt unrhyw achos amlwg arall ac sy'n gwaethygu
- yn sgorio'n wael am eu hoedran mewn profion galluoedd meddyliol
- dim ond mân broblemau neu ddim problemau o gwbl gyda gweithgareddau bywyd pob dydd

Yn aml, bydd meddygon teulu yn gwneud diagnosis o MCI heb atgyfeiriad arbenigol. Mewn achosion eraill, efallai y byddant yn atgyfeirio'r person i wasanaeth asesu cof, ond fel arfer cânt eu rhyddhau yn ôl i'w meddyg teulu i gael cymorth parhaus os gwneir diagnosis o MCI, yn hytrach na dementia. Gweler Ffynonellau Cymorth ar dudalen 14 i gael gwybodaeth am MCI.

Mynychu asesiad cof arbenigol

Os caiff rhywun eu hatgyfeirio at wasanaeth cof, gall gymryd sawl wythnos neu fisoedd i gael gwahoddiad i asesiad. Os nad ydych wedi clywed unrhyw beth ar ôl tri mis, gallwch ddilyn hyn i fyny drwy'r meddyg teulu neu drwy gysylltu â'r gwasanaeth eich hun – dylai'r practis

meddyg teulu allu rhoi'r manylion cyswllt i chi. Yn y cyfamser, cadwch gofnod o symptomau, newidiadau a'u hefffaith ar fywyd pob dydd.

Bydd yr asesiad cychwynnol yn cael ei gynnal gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol megis:

- nyrs arbenigol
- seiciatrydd
- niwrolegydd (meddyg sy'n arbenigo yn yr ymennydd a'r system nerfol)
- geriatregydd (meddyg sy'n arbenigo mewn oedran hŷn – mae hyn yn bosib hyd yn oed os yw'r person yn iau).

Gall fod yng nghartref y person, yn y clinig, neu drwy alwad fideo.

Byddai'n ddefnyddiol pe bai aelod o'r teulu neu rywun arall sy'n adnabod y person yn dda yn mynd i'r asesiad dementia. Gallant rannu'r dyddiadur symptomau a rhoi trosolwg byr i'r arbenigwr o'r problemau, yn eu barn hwy, a sut maent yn effeithio ar y person.

Dylai'r arbenigwr cof gymryd hanes meddygol a theuluol manwl gan y person sydd â symptomau dementia. Wedyn byddant yn cynnal cyfres o brofion a elwir yn 'offer asesu gwybyddol'. Mae'r rhain yn edrych ar sylw, cof, rhuglder geiriol, iaith, a galluoedd gweledol a gofodol.

Yn ogystal, byddant yn gofyn cwestiynau am allu'r person i reoli tasgau pob dydd megis siopa, cwblhau tasgau yn y gwaith, gwaith tŷ, gyrru, a hunanofal megis ymolchi a gwisgo.

Yn olaf, dylai'r arbenigwr ofyn am sgan o'r ymennydd i chwilio am unrhyw annormaleddau, os nad yw hyn wedi'i wneud eisoes.

Gall gymryd sawl apwyntiad – o bosib gyda gwahanol arbenigwyr – cyn gwneud diagnosis o ddementia, ac mae'n gyffredin i'r broses gymryd rhai misoedd.



Os caiff y person ddiagnosis o ddementia, dylid dweud wrthynt:

- pa fath o ddementia sydd ganddynt
- pa symptomau y gallant eu disgwyl, a sut y gallent ddatblygu yn y dyfodol
- opsiynau triniaeth posib
- beth fydd yn digwydd nesaf e.e. gyda phwy y byddant yn cael apwyntiadau a pha mor aml – mae'n debygol mai'r meddyg teulu fydd yn gyfrifol am ofal a chymorth parhaus
- gwybodaeth am ble i gael cymorth

Gwneud diagnosis o ddementia cynnar

Mae dros 70,000 o bobl yn y DU yn byw gyda dementia cynnar (lle mae symptomau'n datblygu cyn 65 oed) ac mae llawer yn cael trafferth cael diagnosis. Mae hyn yn rhannol oherwydd nad oes gan lawer o weithwyr gofal iechyd proffesiynol wybodaeth fanwl o ddementia cynnar. Yn aml ystyrir dementia yn gyflwr henaint, felly gallai meddygon teulu anwybyddu'r posibilrwydd y bydd yn effeithio ar berson iau.

Yn ogystal, nid yw problemau cof – sydd yn aml yn un o'r arwyddion cynharaf ac amlycaf o ddementia – yn tueddu i fod mor amlwg ar ddechrau dementia cynnar. Mae'n fwy tebygol y bydd newidiadau mewn personoliaeth, ymddygiad, iaith, golwg a symudiad, yn enwedig mewn mathau prinnach o ddementia, sy'n fwy cyffredin ymhlith pobl iau. Gall y rhain gael eu priodoli'n anghywir i gyflwr iechyd arall – megis gorbryder, iselder, diffyg fitaminau, problemau perthynas, neu'r menopos mewn menywod.

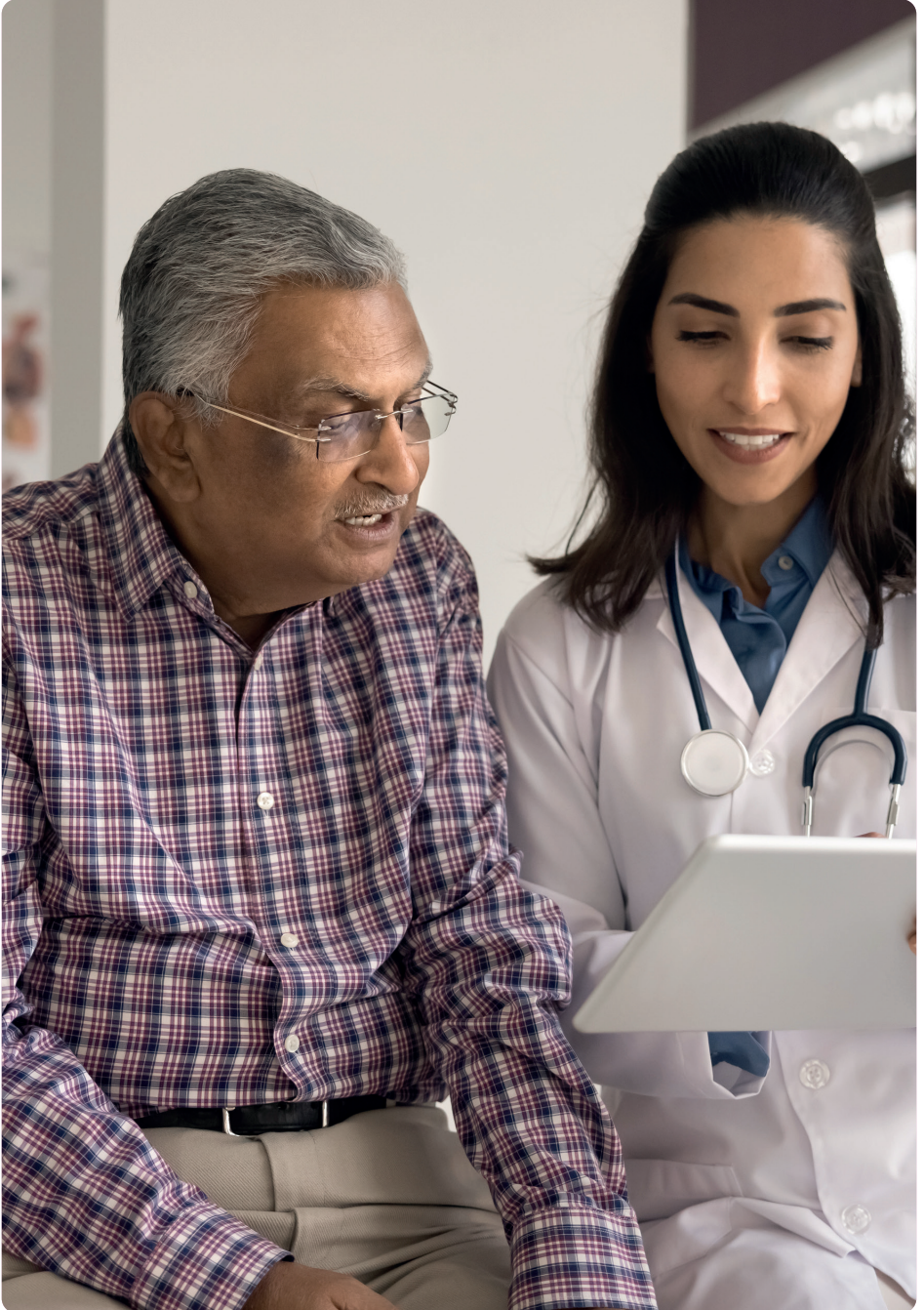
Am ragor o wybodaeth am wahanol symptomau dementia cynnar a chael diagnosis, gweler Ffynonellau Cymorth ar t15.

Asesiadau preifat

Mae rhai pobl yn penderfynu archebu asesiad preifat ar gyfer dementia, naill ai drwy dalu amdano eu hunain neu drwy eu hyswiriant iechyd preifat. Fodd bynnag, dylent ddal gweld eu meddyg teulu GIG i ddechrau. Unwaith y bydd y meddyg teulu wedi cwblhau'r sgrinio cychwynnol, gallant atgyfeirio'r person at arbenigwr preifat neu glinig yn yr ardal leol.

Bydd y weithdrefn asesu yn dilyn yr un llwybr â'r GIG, ond mae'n debygol y bydd yn cymryd llai o amser i gael apwyntiad. Bydd unrhyw ganlyniadau wedyn yn cael eu hanfon at y meddyg teulu.

Efallai y bydd y person am barhau i weld arbenigwr yn breifat ar gyfer gofal parhaus, neu gall y meddyg teulu eu hatgyfeirio yn ôl at wasanaethau'r GIG.



Ffynonellau Cymorth

Os ydych chi'n byw gyda rhywun neu'n gofalu am rywun sydd â dementia, neu'n byw gyda'r cyflwr eich hun, gallwch gofrestru ar gyfer ein sesiynau ar-lein rhad ac am ddim, 'Dementia: beth nesaf?' yn [▶ dementiauk.org/dementia-what-next](https://dementiauk.org/dementia-what-next)

I siarad â Nyrs Admiral sy'n arbenigo mewn dementia, ffoniwch ein Llinell Gymorth rhad ac am ddim ar **0800 888 6678** (dydd Llun i ddydd Gwener, 9am–9pm; dydd Sadwrn a dydd Sul 9am–5pm; bob dydd ac eithrio 25 Rhagfyr) neu e-bostiwch [▶ helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org)

Os yw'n well gennych, gallwch drefnu galwad ffôn neu fideo gyda Nyrs Admiral ar amser sy'n gyfleus i chi: ewch i [▶ dementiauk.org/book](https://dementiauk.org/book)

Adnoddau Dementia UK

Gwadu a diffyg dealltwriaeth o ddementia

[▶ dementiauk.org/understanding-denial](https://dementiauk.org/understanding-denial)

Dementia cyfnod cynnar

[▶ dementiauk.org/early-stage-dementia](https://dementiauk.org/early-stage-dementia)

Effaith emosiynol diagnosis o ddementia

[▶ dementiauk.org/emotional-impact](https://dementiauk.org/emotional-impact)

Cael y gorau o apwyntiadau meddyg teulu a iechyd eraill

[▶ dementiauk.org/getting-the-best-out-of-gp-and-other-health-appointments](https://dementiauk.org/getting-the-best-out-of-gp-and-other-health-appointments)

Gwneud y gorau o ymgynghoriad o bell

[▶ dementiauk.org/getting-the-most-out-of-a-remote-consultation](https://dementiauk.org/getting-the-most-out-of-a-remote-consultation)

Nam gwybyddol ysgafn

[▶ dementiauk.org/what-is-mild-cognitive-impairment](https://dementiauk.org/what-is-mild-cognitive-impairment)

Symptomau dementia

➤ dementiauk.org/symptoms-of-dementia

Profion ar gyfer dementia a chlefyd Alzheimer

➤ dementiauk.org/tests-for-dementia-and-alzheimers

Mathau o ddementia

➤ dementiauk.org/types-of-dementia

Deall dementia cynnar

➤ dementiauk.org/what-is-young-onset-dementia

Beth yw dementia?

➤ dementiauk.org/what-is-dementia

Dementia cynnar: symptomau gwahanol

➤ dementiauk.org/young-onset-dementia-different-symptoms

Dementia cynnar: cael diagnosis

➤ dementiauk.org/young-onset-dementia-getting-a-diagnosis

Dementia cynnar: menopos a perimenopos

➤ dementiauk.org/perimenopause-and-menopause

Adnoddau eraill

Elusen Menopos

➤ themenopausecharity.org

Y Camau Nesaf: beth i'w wneud wrth aros am asesiad cof

➤ nextsteps.org.uk

Rhestr wirio personol Rhwydwaith Dementia Ifanc – ar gyfer cofnodi symptomau dementia

➤ youngdementianetwork.org/personal-checklist

**I siarad â Nyrs Admiral dementia arbenigol
am unrhyw agwedd ar ddementia:**

Ffoniwch ein Llinell Gymorth ar

0800 888 6678 neu e-bostiwch [▶ helpline@dementiauk.org](mailto:helpline@dementiauk.org)

Trefnwch apwyntiad rhithwir:

[▶ dementiauk.org/book](https://dementiauk.org/book)

**Mae ein helusen yn dibynnu'n llwyr ar roddion i ariannu ein
gwaith sy'n newid bywydau. Os hoffech gyfrannu i'n helpu i
gefnogi mwy o deuluoedd:**

- Ffoniwch **0300 365 5500**
- Ewch i [▶ dementiauk.org/donate](https://dementiauk.org/donate)
- Sganiwch y cod QR

Diolch.



DementiaUK

Helping families face dementia



dementiauk.org • info@dementiauk.org

Dyddiad cyhoeddi: Chwefror 2025. Dyddiad adolygu: Chwefror 2028. © Dementia UK 2025

Dementia UK, Llawr 7, One Aldgate, Llundain EC3N 1RE

Mae Dementia UK yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1039404) a'r Alban (SC 047429).