

Beth yw dementia fasgwlaidd?



**Alzheimer's
Research
UK**

**The Power
to Defeat
Dementia**



Mae gwybodaeth yn y llyfryn hwn ar gyfer unrhyw un sydd am wybod mwy am ddementia fasgwlaidd. Mae hyn yn cynnwys pobl sy'n byw gyda dementia fasgwlaidd, eu gofalwyr, teuluoedd a ffrindiau. Nod y llyfryn yw eich helpu i ddeall mwy am ddementia fasgwlaidd. Mae'n rhoi trosolwg o'r achosion, symptomau a thriniaethau.

Cynnwys

Cyflwyniad	03	Mwy am y cyflwr	12
Beth yw dementia fasgwlaidd?	04	Ffactorau risg	13
Symptomau	06	Cefnogaeth	14
Diagnosis	08	Ymchwil	15
Triniaethau	10		

Nid yw'r wybodaeth yma yn cymryd lle unrhyw gyngor y gall meddygon, fferyllwyr neu nyrsys ei rhoi i chi. Mae'n rhoi peth gwybodaeth gefndir a fydd, gobeithio, o gymorth i chi.

Diweddarwyd y llyfryn ym mis Ionawr 2016 ac fe'i hadolygir ym mis Ionawr 2018. Cofiwch gysylltu â ni os hoffech gael fersiwn gyda chyfeiriadau neu mewn fformat gwahanol.

Defnyddir dementia i ddisgrifio grŵp o symptomau – mae'r rhain yn cynnwys colli cof, dryswch, newidiadau yn hwyliau rhywun ac anhawster gyda thasgau o ddydd i ddydd.



Beth yw dementia fasgwlaidd?

Dementia fasgwlaidd yw'r ail achos mwyaf cyffredin o ddementia a gall ddigwydd pan fydd llif y gwaed i'r ymennydd yn gostwng. Mae gan rai pobl ddementia fasgwlaidd a chlefyd Alzheimer – a elwir yn aml yn ddementia cymysg.

Enw arall ar ddementia fasgwlaidd yw nam gwybyddol fasgwlaidd. Weithiau, rhoddir enwau mwy penodol ar ddementia fasgwlaidd ar sail y newidiadau yn yr ymennydd sy'n ei achosi.

Dyma'r rhai mwyaf cyffredin:

Dementia cysylltiedig â strôc. Mae hyn yn disgrifio dementia fasgwlaidd sy'n datblygu yn sgil strôc (a elwir yn ddementia wedi strôc) neu yn sgil cyfres o strociau bychain (a elwir yn ddementia amlgnawdnychol).

Dementia fasgwlaidd isgortigol. Dementia fasgwlaidd yw hwn a achosir gan newidiadau i bibelli gwaed bychain iawn yn yr ymennydd (y cyfeirir ato yn aml fel clefyd y pibelli bychain).

Mae mwy o wybodaeth am y cyflyrau hyn ar dudalen 12.

Symptomau

Gall dementia fasgwlaidd fod â symptomau tebyg i rai clefyd Alzheimer a mathau eraill o ddementia. Gall y rhain gynnwys colli cof, colli cyswllt â'r amgylchedd, lleoliad neu amser a phroblemau cyfathrebu.



Fe all symptomau mwy penodol ymddangos hefyd a gall y rhain amrywio yn dibynnu ar y rhan o'r ymennydd yr effeithir arni.

Gall y symptomau hyn gynnwys:



Sgiliau meddwl Cymryd mwy o amser i brosesu gwybodaeth a chael problemau gyda sylw, cynllunio a rhesymu.



Newidiadau personoliaeth Gall y rhain gynnwys iselder a difrawder (bod â llai o ddiddordeb mewn pethau). Gall pobl fynd yn fwy emosiynol hefyd.



Problemau symud

Anhawster cerdded neu newidiadau yn y modd mae rhywun yn cerdded.



Problemau'r bledren

Awydd i wneud dŵr yn aml neu symptomau eraill y bledren. Gall hyn fod yn gyffredin wrth heneiddio, ond gall fod yn nodwedd o ddementia fasgwlaidd o'i weld gyda symptomau eraill.

Gwaethygu y mae symptomau dementia fasgwlaidd dros amser. Yn y cyfnodau diweddarach, bydd y symptomau yn lledaenu a bydd angen help ar bobl i fwyta, gwisgo a mynd i'r toiled. Mae dementia fasgwlaidd fel arfer yn datblygu dros flynyddoedd lawer. Fodd bynnag, gall cyflymder y cynnydd amrywio dros amser ac o un unigolyn i'r llall. Gall newid sydyn neu fesul cam ddigwydd yn sgil digwyddiad megis strôc.

Diagnosis

Mae'n bwysig cael y diagnosis cywir er mwyn rhoi'r driniaeth a'r help iawn. Os ydych yn poeni am eich iechyd neu iechyd rhywun arall, dylech siarad â'ch meddyg teulu.



Os yw eich meddyg teulu yn amau dementia, efallai y cewch eich cyfeirio at glinig cof neu glinig arbenigol arall.



Cewch eich holi am eich symptomau a'ch hanes meddygol ac efallai y cewch archwiliad corfforol a phroffion ar y cof a'r meddwl.



Efallai y cewch hefyd eich anfon am broffion megis sganiau ar yr ymennydd a phroffion gwaed.

Gyda'i gilydd bydd y profion hyn yn helpu i ganfod achos tebygol y problemau cof a meddwl.

Gall sganiau ar yr ymennydd megis MRI (delweddu cyseinedd magnetig) neu CT (tomograffeg cyfrifiadurol) helpu i roi diagnosis o ddementia fasgwlaidd. Mae hyn oherwydd eu bod yn caniatáu i feddygon edrych am newidiadau mewn pibelli gwaed sydd yn gyffredin yn y math hwn o ddementia. Mae sganiau ar yr ymennydd hefyd yn helpu meddygon i weld nad oes yno gyflyrau eraill a allai achosi symptomau tebyg.

Triniaethau

Er nad oes triniaethau penodol ar hyn o bryd ar gyfer dementia fasgwlaidd, gall meddyg ragnodi meddyginiaeth i drin cyflyrau gwaelodol cysylltiedig.

Gallai hyn gynnwys triniaethau am ddiabetes, strôc, pwysedd gwaed uchel, colesterol uchel neu broblemau'r galon. Gall meddyg hefyd gynghori dull iachach o fyw. Gallai hyn gynnwys rhoi'r gorau i ysmegu, ymarfer corff, cynnal pwysau normal a bwyta'n iach.

Mae modd rheoli rhai o symptomau dementia fasgwlaidd trwy ffisiotherapi, therapi galwedigaethol neu therapi lleferydd.

Gall pobl â dementia fasgwlaidd elwa o therapi gwybyddol. Bwriad y gweithgareddau hyn yw hybu sgiliau meddwl ac ymgysylltu â phobl. Maent yn aml mewn grwpiau ac yn cynnwys gemau gyda phwyslais ar fwynhad.

I bobl â dementia fasgwlaidd ynghyd â chlefyd Alzheimer (dementia cymysg), mae rhai cyffuriau all helpu gyda'r symptomau. Gallwch drafod eich dewisiadau o ran triniaeth gyda'ch meddyg.



I helpu i liniaru symptomau pryder difrifol, cynnwrf ac ymddygiad ymosodol, gall meddyg yn gyntaf asesu iechyd ac amgylchedd yr unigolyn. Gallai hyn helpu i ganfod unrhyw bethau sy'n achosi neu'n arwain at gynnwrf neu ymddygiad ymosodol. Gall triniaethau heb gyffuriau megis aromatherapi neu therapi cerdd hefyd gael eu hystyried. Gall hyn ddibynnu ar ddewis yr unigolyn yn ogystal ag argaeledd triniaethau.

Os nad yw triniaethau heb gyffuriau yn gweithio, gall cyffur gwrthseicotig gael ei ragnodi i'r unigolyn. Gall y rhain achosi sgil effeithiau difrifol, ac nid ydynt yn addas i bawb. Dylid eu monitro'n ofalus. Bydd eich meddyg yn ystyried beth sy'n briodol.

Am wybodaeth fanwl am yr holl driniaethau sydd ar gael, holwch am ein llyfryn '**Treatments for dementia**'.

Mwy am y cyflwr

Achosir dementia fasgwlaidd gan ostyngiad yn llif y gwaed i'r ymennydd. Mae gwaed yn cludo ocsigen a maethynnau hanfodol i'r ymennydd, a hebddynt, gall celloedd yr ymennydd farw. Y system fasgwlaidd yw'r enw ar y rhwydwaith o bibelli gwaed sy'n cludo gwaed o gwmpas y corff. Mae nifer o wahanol ffyrdd y gall pibelli gwaed yn yr ymennydd gael eu difrodi gan arwain at ddementia fasgwlaidd.

Dementia cysylltiedig â strôc. Mae hyn yn digwydd pan fo rhannau o'r ymennydd yn cael eu difrodi yn dilyn strôc. Mae strôc yn digwydd pan fydd y cyflenwad gwaed i ran o'r ymennydd yn cael ei dorri ymaith yn sydyn. Gall hyn achosi anawsterau symud, neu broblemau cydsymud, siarad neu olwg, yn dibynnu ar ba ran o'r ymennydd yr effeithiwyd. Os bydd strôc yn achosi colli cof a phroblemau gyda sylw, yna gall unigolyn gael diagnosis o ddementia wedi strôc.

Mae strociau bychain yn yr ymennydd hefyd yn gallu achosi difrod tebyg. Trawiadau ischaemig darfodedig yw'r enw ar y rhain ac efallai y byddant yn rhy fach i'r unigolyn sylwi arnynt. Mae hyn weithiau yn cael ei alw yn ddementia amlgnawdnychol.

Dementia fasgwlaidd isgortigol. Achosir hyn gan gyfres o newidiadau bychain i bibelli gwaed yn ddwfn yn yr ymennydd. Nid yw rhywun fel arfer yn sylwi ar y newidiadau hyn, ond dros amser, gallant ddifrodi rhannau o'r ymennydd sydd yn bwysig o ran sylw, cof ac iaith.

Ffactorau risg

Gall nifer o ffactorau risg gynyddu'r tebygolrwydd o wneud difrod i bibelli gwaed yn yr ymennydd. Ymysg y rhain mae ysmegu, pwysedd gwaed uchel (a elwir hefyd yn orbwysedd), colesterol uchel, diabetes math 2, gordewdra a phroblemau'r galon. Oherwydd hyn, gall yr holl ffactorau hyn gynyddu risg rhywun o gael dementia fasgwlaidd.

Er bod sail genetig sydd i rai o'r ffactorau risg hyn, gallai rheoli pwysedd gwaed uchel a cholesterol uchel helpu i ostwng y risg o ddementia fasgwlaidd. Mae peth ymchwil yn awgrymu y gallai ymarfer rheolaidd a bwyta'n iach, yn enwedig tua'r canol oed a thu hwnt, helpu i leihau'r risg.

Mewn achosion prin iawn, gall anhwylder genetig etifeddol achosi dementia fasgwlaidd. CADASIL (arteriopathi trechol awtosomaidd yr ymennydd gyda chnawdnychiadau isgortigol a lewcoencephalopathi); mae hyn yn digwydd ymysg pobl iau ac yn achosi niwed i bibelli gwaed yn yr ymennydd. Os ydych yn pryderu am ffurfiau etifeddol prin o ddementia fasgwlaidd, dylech drafod hyn gyda'ch meddyg teulu.

Cefnogaeth

Mae amrywiaeth o fudiadau cefnogi yn cynnig cefnogaeth ymarferol ac emosiynol i bobl â dementia a'r sawl sy'n helpu i ofalu amdanynt.

Am fwy o fanylion, holwch am ein llyfryn ‘**Caring for someone with dementia: organisations that can help**’ neu ewch at ein gwefan **www.alzheimersresearchuk.org**

Gallwch hefyd siarad â'ch meddyg neu nyrs.



Ymchwil

Mae Alzheimer’s Research UK wedi cyllido gwerth dros £10 miliwn o ymchwil arloesol ar draws y DU i ddementia fasgwlaidd. Mae hyn yn ein helpu i ddeall mwy am y cyflwr.



Mae ymchwil yn edrych ar sut y difrodir pibelli gwaed yn yr ymennydd a sut y mae'r difrod hwn yn achosi'r symptomau a welir mewn dementia fasgwlaidd. Mae ein gwyddonwyr hefyd yn gweithio i ddatblygu ffyrdd newydd ac arloesol o atal a thrin dementia fasgwlaidd.

Yn ein barn ni, yr unig ffordd o drechu dementia yw trwy ymchwil. Diolch i haelioni ein cefnogwyr, yr ydym yn gobeithio ariannu llawer mwy o astudiaethau arloesol i ddementia fasgwlaidd.



I gael mwy o wybodaeth

Os oes gennych gwestiynau ynglŷn ag ymchwil i ddementia neu os ydych eisiau cael mwy o wybodaeth ynglŷn â sut i fod yn rhan o'r ymchwil, cysylltwch â'n **Dementia Research Infoline** ar **0300 111 5 111** neu e-bostiwch **infoline@alzheimersresearchuk.org**

Mae'r Infoline yn agored rhwng 9.00-5.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener. Mae cost galwadau ar yr un gyfradd â galwadau cenedlaethol i rifau 01 neu 02 a dylid eu cynnwys mewn unrhyw becynnau gofal am ddim.

Freepost Plus RTSJ-ZCSB-RGCK
Alzheimer’s Research UK
The Boulevard
Orbital Park
Ashford
TN24 0GA



Anfonwch fwy o wybodaeth ataf

I gael gwybodaeth am ddim, llenwch y slip papur hwn. Gallwch ei roi mewn blwch post neu mewn amlen wedi ei labelu â'r cyfeiriad rhadbost trosodd. Neu ffoniwch ni ar **0300 111 5555**.

Hoffwn dderbyn

All about dementia (Saesneg; SCIHIAAD) ☐

Treatments for dementia (Saesneg; SCIHITFD) ☐

Caring for someone with dementia:
organisations that can help (Saesneg; SCIHICARE) ☐

'Think' cylchlythyr (Saesneg; SMTTHINK) ☐

Enw

Cyfeiriad

Hoffem eich diweddarau ynglŷn â'r datblygiadau ymchwil diweddaraf, sut mae eich cefnogaeth yn gwneud gwahaniaeth, a gweithgareddau codi arian y gallwch gymryd rhan ynddynt. Bydd eich manylion yn cael eu cadw'n ddiogel bob amser, ond os byddai'n well gennych beidio â derbyn gwybodaeth gennym ticiwch y blwch perthnasol:

Dim gwybodaeth drwy'r post ☐ Dim gwybodaeth dros y ffôn ☐

Os ydych yn fodlon i ni gysylltu â chi drwy e-bost, rhwch eich cyfeiriad e-bost yma:

Os ydych yn fodlon i ni gysylltu â chi drwy SMS, rhwch eich rhif ffôn symudol yma:

Ni yw prif elusen ymchwil y DU sy'n ceisio trechu dementia.

Rydym yn croesawu eich sylwadau i'n helpu i ddarparu'r wybodaeth orau i chi. Gallwch ddweud eich barn am y llyfryn hwn drwy gysylltu â ni. Mae'r manylion cysylltu isod.



Cysylltu â ni

Alzheimer's Research UK
3 Riverside, Granta Park, Cambridge CB21 6AD



Gofal i gefnogwyr

Ffôn: 0300 111 5555
E-bost: enquiries@alzheimersresearchuk.org



Dementia Research Infoline

Ffôn: 0300 111 5 111
E-bost: infoline@alzheimersresearchuk.org

www.alzheimersresearchuk.org



**Alzheimer's
Research
UK**

**The Power
to Defeat
Dementia**