



# Dementia

## Manteision diagnosis amserol

- **Gwneud y mwyaf** o ansawdd eich bywyd i fyw eich bywyd gorau.
- **Cymryd rheolaeth** a chynllunio ar gyfer y dyfodol.
- **Egluro** i'ch teulu, ffrindiau a chydweithwyr beth sydd wedi newid yn eich bywyd a sut y gallant eich helpu.
- **Deall** beth mae eich diagnosis yn ei olygu a'r cymorth a'r cyngor sydd ar gael i chi.
- **Cymorth** i wneud synnwyr o'ch sefyllfa.
- **Cael mynediad** at wybodaeth, adnoddau a chefnogaeth i chi'ch hun a'r rhai sy'n agos atoch.
- **Manteisio ar y** cymorth, y cyngor a'r therapïau sydd ar gael a allai wneud y gorau o'ch sgiliau a'ch galluoedd.
- **Cysylltu** ag eraill a chyrchu cefnogaeth cymheiriaid.

Os ydych chi'n poeni am ddementia, siaradwch â'ch meddyg teulu

Mae llawer o bethau ymarferol y gellir eu rhoi ar waith i'ch cefnogi i fyw eich bywyd.