

Common dementia symptoms

Everyone experiences dementia in their own way. However, here are some common early signs to look out for.



Memory loss

e.g. not being able to remember things that happened very recently.



Difficulty organising thoughts or staying focused

e.g. struggling to solve everyday problems, or getting stuck on tasks that used to be easy.



Problems using words or communicating

e.g. not being able to find the right word or finding it harder to express yourself.



Problems with vision

e.g. having trouble recognising objects, getting confused by complicated patterns, or misjudging distances.



Getting confused about where you are, or what time it is

e.g. getting lost more easily or losing track of the time, date, or even what year it is.



Changes in mood or personality

e.g. becoming more sad, anxious, withdrawn, or irritable. Losing interest in hobbies or increasingly struggling with social interactions.

If you're worried about yourself or a loved one, complete our symptoms checklist at alzheimers.org.uk/checklist and show it to a GP.

Or call our Dementia Support Line on **0333 150 3456** (English-speaking)



Symptomau cyffredin dementia

Mae pawb yn cael profiad gwahanol o ddementia. Fodd bynnag, dyma rai arwyddion cynnar cyffredin i cadw llygad mas amdanyn nhw.



Colli'r cof

e.e. methu cofio pethau a ddigwyddodd yn ddiweddar iawn.



Cael trafferth canolbwytio neu roi drefn ar feddyliau

e.e. cael trafferth datrys problemau bob dydd, neu ei chael yn anodd gwneud tasgau a oedd yn arfer bod yn hawdd.



Problemau wrth gyfathrebu neu ddefnyddio geiriau

e.e. methu dod o hyd i'r gair iawn neu ei chael yn anoddach mynegi eich hun.



Problemau gyda'r golwg

e.e. cael trafferth adnabod gwrthrychau, drysu gyda phatrymau cymhleth, neu gamgyfrif pellteroedd.



Drysu am ble rydych chi neu faint o'r gloch yw hi

e.e. mynd ar goll yn haws neu anghofio faint o'r gloch yw hi, beth yw'r dyddiad, neu hyd yn oed ba flwyddyn yw hi.



Personoliaeth neu hwyliau'n newid

e.e. mynd yn fwy trist, pryderus, tawedog neu bigog. Colli diddordeb mewn hobiau neu gael mwy a mwy o drafferth rhyngweithio'n gymdeithasol.

Os ydych chi'n poeni amdanoch chi eich hun neu rywun sy'n annwyl i chi, llenwch restr gwirio symptomau yn [alzheimers.org.uk/checklist](https://www.alzheimers.org.uk/checklist) a'i dangos i feddyg teulu.

Neu ffoniwch ein Llinell Gymorth Dementia ar **03300 947 400** (siaradwr Cymraeg)



**Alzheimer's
Society
Cymru**