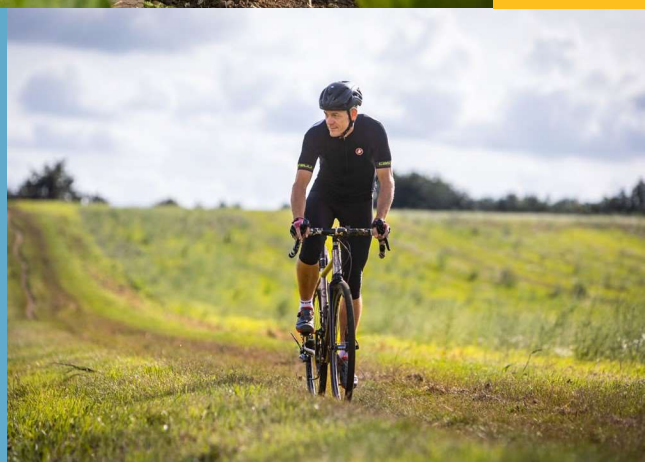
Lleihau'ch risg o ddatblygu dementia







Partneriaeth Ranbarthol Gorllewin Morgannwg | West Glamorgan Regional Partnership

Dementia Hwb



Cynnwys

- Odeddech chi'n gwybod? 1
- Beth yw dementia? 2
- Gofalwch am eich clyw 3
- Rhowch y gorau i ysmygu 4
- Gofalwch am eich iechyd meddwl 4/5
- Cadwch mewn cysylltiad ag erail ac ymgysylltu eich ymennyd 6
- Diogelwch eich pen 7
- Pwysedd gwaed 8
- Symud mwy ac yn fwy aml 9
- Lleibewch eich risg o gael diabetes math 2 10
- Cyfyngwch yr alcohol yr ydych yn ei yfed 10-11
- Cadwch bwysau iach 12
- Gofalwch am eich llygaid 13
- Canfod a thrin colesterol LDL 14-15
- Cymorth a gwybodaeth bellach 16-22

Oeddech chi'n gwybod?

Nid yw mynd yn hŷn yn golygu y byddwch yn cael dementia.

Ni fyddwch o reidrwydd yn cael dementia oherwydd bod aelod o'r teulu wedi'i gael.

Gallwch gymryd camau i leihau'ch risg o ddatblygu dementia.

Nid yw byth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr i gymryd y camau hynny.

Beth yw dementia?

Mae'r gair 'dementia' yn disgrifio grŵp o symptomau sy'n cynnwys colli cof ac anawsterau o ran meddwl, datrys problemau neu iaith. Gall hefyd gynnwys newidiadau mewn hwyliau, canfyddiad neu ymddygiad.

Mae llawer o wahanol achosion o ddementia, a llawer o wahanol fathau, er enghraifft clefyd Alzheimer neu ddementia fasgwlaidd.

I ddysgu mwy, gan gynnwys y symptomau, ewch i www.alzheimers.org.uk.

Lleihau'r risg

Er bod rhai ffactorau risg nad oes modd eu newid, y newyddion da yw bod ymchwil yn dangos ei bod yn bosibl lleihau eich tebygolrwydd o ddatblygu dementia. Mae hyn yn golygu gwneud rhai newidiadau i helpu i gadw'ch corff yn iach ac atal niwed i'ch ymennydd. Gall hyn fod yn ddefnyddiol i bobl o bob oedran.

Bydd y canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth i chi am rai o'r ffactorau risg. Bydd hefyd yn eich gwneud yn ymwybodol o gymorth a gwybodaeth leol a fydd yn eich helpu i gymryd camau i leihau'ch siawns o gael dementia. Os ydych yn poeni amdanoch chi'ch hun neu rywun arall, dylech ofyn am gyngor gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol.



Gofalwch am eich clyw

Mae eich risg o gael dementia yn cynyddu os ydych yn colli eich clyw ac nad ydych yn gweithredu.

Yn aml, y peth gorau i'w wneud yw dechrau rheoli colled clyw yn gynnar. Mae hyn yn golygu diogelu eich clyw yn ifanc. Er enghraifft, gallwch osgoi gwrando ar synau uchel am gyfnodau hir, a gwisgo amddiffyniadau clust pan fo angen.

Mae'n bwysig profi eich clyw.

Dylech bob amser fynd i weld meddyg teulu yn gyntaf:

- os oes gennych symptomau eraill hefyd, fel pigyn clust neu redlif – gallai hyn fod yn rhywbeth hawdd ei drin fel cwyr clust sydd wedi cronni neu haint ar y glust
- os ydych wedi colli eich clyw yn sydyn mewn un glust

Mae sawl ffordd y gallwch gael prawf are ich clyw.

Sut i gael prawf clyw y GIG

Gofynnwch i'r staff yn eich meddygfa drefnu apwyntiad i chi.

Bydd yr arbenigwr clyw (awdiolegydd) yn gwirio'ch clyw. Byddant yn rhoi cyngor i chi ac yn dweud wrthych beth i'w wneud nesaf. Os oes angen cymorth clyw arnoch, gallant eich helpu i gael un am ddim. Gallwch hefyd ddewis mynd i gwmnïau preifat am brawf clyw os ydych chi eisiau, ond bydd angen i chi dalu am unrhyw gymhorthion clyw preifat.



Beth am wneud prawf clyw ar-lein am ddim i wirio eich clyw?

Gallwch wneud y prawf ar wefan Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Fyddar - www.rnid.org.uk

Gall hyn ddweud wrthych a oes angen i chi gael prawf clyw wyneb yn wyneb a rhoi cyngor i chi ar yr hyn i'w wneud nesaf.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio ac yn cynnal ac yn cadw eich cymhorthion clyw os oes eu hangen arnoch!

Rhowch y gorau i ysmygu

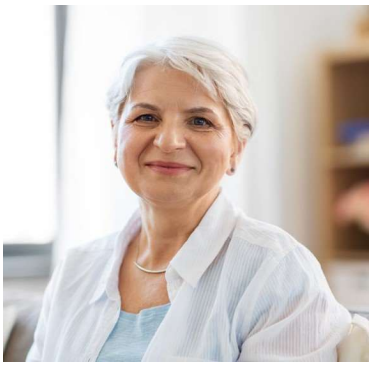
Gall rhoi'r gorau i ysmygu neu osgoi ysmygu leihau eich risg o gael dementia.

Gall rhoi'r gorau i ysmygu neu osgoi ysmygu leihau eich risg o gael dementia.

Mae ysmygu'n gwneud niwed mawr i gylchrediad y gwaed o amgylch y corff, yn enwedig y pibellau gwaed yn yr ymennydd, yn ogystal â'r galon a'r ysgyfaint, ac yn cynyddu'r risg o ganser, clefyd cardiofasgwlaidd a chlefydau eraill.

Rhoi'r gorau i ysmygu yw'r peth gorau y gallwch ei wneud i'ch iechyd, ac mae'r buddion iechyd yn dechrau ar unwaith.

Nid yw byth yn rhy hwyr i roi'r gorau i ysmygu. Fodd bynnag, po gynharaf y byddwch yn rhoi'r gorau iddi, y lleiaf y bydd eich risg o gael dementia.



Rydych bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmygu wrth ddefnyddio Gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu'r GIG na phe baech yn ceisio rhoi'r gorau iddi ar eich pen eich hun.

Gall mwg ail-law (a elwir weithiau'n ysmygu goddefol) hefyd gynyddu'r risg o ddementia yn ddiweddarach mewn bywyd.

Gofalwch am eich iechyd meddwl



Gall pawb deimlo'n isel weithiau. Gall symptomau hwyliau isel cyffredinol gynnwys:

- teimlo'n drist
- teimlo pryder neu banig
- teimlo'n fwy blinedig nag arfer neu fethu cysgu
- teimlo'n ddig neu'n rhwystredig
- diffyg hyder neu hunan-barch
- ddim eisiau cymryd rhan yn y gweithgareddau roeddech chi'n arfer eu mwynhau

Mae hwyliau isel yn aml yn gwella ar ôl ychydig ddyddiau neu wythnosau.

Symptomau iselder

Os oes gennych hwyliau isel sy'n para pythefnos neu fwy, gallai fod yn arwydd o iselder.

Gall symptomau eraill iselder gynnwys:

- peidio â chael unrhyw fwynhad mewn bywyd
- teimlo'n anobeithiol
- methu canolbwyntio ar bethau bob dydd
- cael meddyliau hunanladdol neu feddyliau am niweidio eich hun

Beth allwch chi ei wneud i helpu'ch hun?

Os yw teimlo'n isel yn effeithio ar eich bywyd, mae pethau y gallwch roi cynnig arnynt a allai helpu.

Gallwch wella hwyliau isel drwy wneud newidiadau bach yn eich bywyd, er enghraifft trwy siarad am eich teimladau gyda ffrind, aelod o'r teulu neu gwnselydd. **Gallwch hefyd gysylltu â'r Samariaid (drwy ffonio 0808 164 0123 neu drwy e-bostiojo@samaritans.org)** os oes angen i chi siarad â rhywun.

Beth am roi cynnig ar y Pum Llwybr at Les?

1. **Cymerwch sylw** - cymerwch amser i chi'ch hun, sylwch ar bethau o'ch cwmpas a mwynhewch y foment
2. **Cysylltwch** - gwnewch amser i gysylltu â ffrindiau a theulu i helpu i gyfoethogi eich diwrnod
3. **Byddwch yn actif** - mae bod yn actif yn gwneud i chi deimlo'n dda Symudwch - dawnsiwch, canwch, ewch allan i'r awyr agored - ewch am dro, i redeg neu i feicio
4. **Daliwch ati i ddysgu** - mae dysgu rhywbeth newydd yn gallu bod yn hwyl, gwneud i chi deimlo'n dda a magu eich hyder
5. **Rhowch i eraill** - gall bod yn garedig, helpu eraill neu hyd yn oed gwirfoddoli wneud i chi deimlo'n hapusach

Mae cymorth pellach ar gael os nad yw'r pethau rydych yn rhoi cynnig arnynt eich hun yn helpu. Mae rhestr o ffynonellau cymorth ar ddiwedd y llawlyfr hwn. Os ydych yn teimlo'n hunanladdol, dylech gysylltu â gweithiwr iechyd proffesiynol.

Cadwch mewn cysylltiad ag eraill ac ymgysylltu eich ymennydd

Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol neu les meddyliol helpu i wella gallu eich ymennydd i ymdopi â chlefydau, lleddfu straen a gwella'ch hwyliau.

Mae hyn yn golygu y gall gwneud y gweithgareddau hyn helpu i oedi, neu hyd yn oed atal dementia rhag datblygu. Dewch o hyd i weithgareddau rydych yn eu mwynhau sy'n herio'ch ymennydd a gwnewch nhw'n rheolaidd. Gallai hyn fod yn bosau neu groeseiriau, ond mae hefyd llawer o weithgareddau eraill y gallech eu gwneud.
Mae unrhyw beth sy'n ennyn diddordeb eich meddwl, yn prosesu gwybodaeth ac yn datblygu eich sgiliau meddwl yn dda i chi.

Mae gweithgareddau cymdeithasol yn dda i'r ymennydd, gan eu gwneud yn ffordd wych o leihau eich risg o gael dementia. Mae hyn yn cynnwys rhyngweithio â phobl eraill ar-lein yn ogystal ag yn bersonol. Mae hyn yn golygu ei bod yn bwysig ceisio cadw mewn cysylltiad â'r bobl sy'n bwysig i chi, fel ffrindiau a theulu. Gall cael sgwrs gyda rhywun hefyd ymarfer ystod eang o'ch sgiliau meddyliol.

Beth am roi cynnig ar y canlynol?

- addysg neu ddysgu i oedolion
- celf a chrefft (yn enwedig mewn grwpiau)
- chwarae offeryn cerdd neu ganu
- gwirfoddoli
- gwneud posau, croeseiriau neu gwisiau sy'n herio'r ymennydd
- chwarae gemau cardiau, gwyddbwyll neu gemau bwrdd
- darllen llyfrau neu ddod yn aelod o glwb llyfrau
- ysgrifennu creadigol neu gadw dyddiadur
- dysgu iaith newydd



Diogelwch eich pen

Mae anafiadau trawmatig i'r ymennydd yn cael eu hachosi gan ergyd neu ysgytwad i'r pen - yn enwedig pan mae'r person yn cael ei daro'n anymwybodol.

Gall hyn ddechrau proses yn yr ymennydd lle mae'r sylweddau sy'n achosi clefyd Alzheimer yn cronni o amgylch yr ardal sydd wedi'i hanafu.

Mae anafiadau i'r ymennydd yn cael eu hachosi'n bennaf gan:

- Ddamweiniau traffig ffordd
- Gwrthrych sy'n taro'ch pen yn ddamweiniol
- Rhai chwaraeon

Ceisiwch wisgo hetiau amddiffynnol mewn sefyllfaoedd lle mae risg uwch na'r arfer o anaf i'r pen.



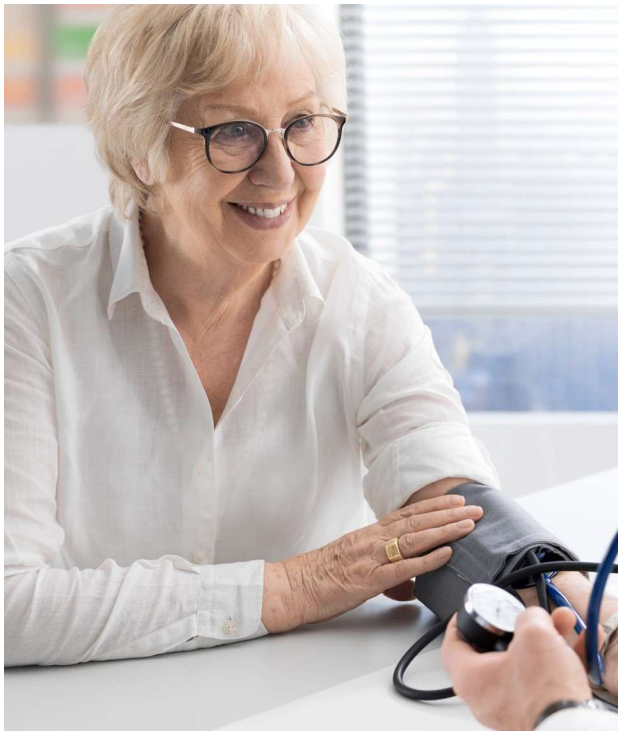
Cadwch olwg ar eich pwysedd gwaed

Gall pwysedd gwaed uchel, yn enwedig yn ystod canol bywyd neu'n ddiweddarach mewn bywyd, gynyddu'r risg o ddatblygu dementia. Wrth i chi fynd yn hŷn, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o beth yw eich pwysedd gwaed.

Yr unig ffordd o wybod a oes gennych bwysedd gwaed uchel yw cael prawf pwysedd gwaed.

Gallwch gael prawf pwysedd gwaed mewn nifer o leoedd, gan gynnwys: :

- eich meddygfa
- mewn rhai fferyllfeydd
- mewn rhai gweithleoedd



Gall y newidiadau hyn i ffordd o fyw helpu i ostwng a hyd yn oed atal pwysedd gwaed uchel:

- lleihau'r halen yr ydych yn ei fwyta
- lleihau siwgr ychwanegol
- mwynhau deiet iach yn gyffredinol
- cyfyngu ar yr alcohol yr ydych yn ei yfed
- colli pwysau os ydych dros bwysau
- gwneud ymarfer corff yn rheolaidd
- lleihau'r caffein yr ydych yn ei gael
- rhoi'r gorau i ysmygu

Mae mwy o wybodaeth am rai o'r ffactorau ffordd o fyw hyn mewn adrannau eraill o'r canllaw hwn.

Dylai pwysedd gwaed fod yn is na 140/90 mmHg ar gyfer y rhai o dan 80 oed a 150/90 mmHg ar gyfer pobl 80+ oed.

Gall ystod ddelfrydol pwysedd gwaed amrywio yn dibynnu ar gyflyrau iechyd unigol.

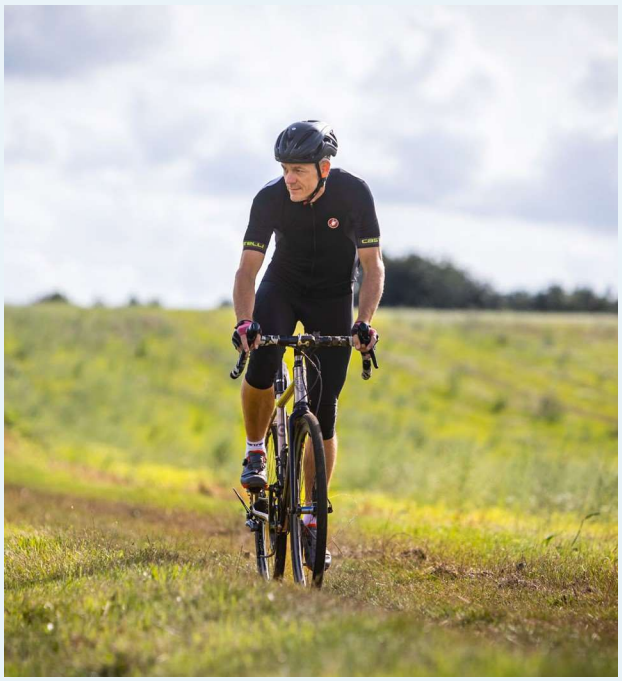
Symud mwy ac yn fwy aml

Mae cadw'n actif yn dda i'ch calon, cylchrediad y gwaed, eich pwysau a'ch lles meddyliol a gall leihau eich risg o ddatblygu dementia.

Dylai oedolion geisio gwneud o leiaf 150 munud yr wythnos o weithgarwch cymedrol (gydag anadlu cyflymach ond gan allu siarad o hyd), neu o leiaf 75 munud yr wythnos o weithgarwch egnïol (gydag anadlu cyflymach a thrafferth yn siarad), neu gyfuniad cyfwerth o'r ddau.

Symudwch fwy, eisteddwch llai - dechreuwch yn araf gan gynyddu'n raddol i 30 munud o weithgarwch corfforol bob dydd. Bydd 10 munud yn unig o weithgarwch ar y tro o fudd i'ch iechyd.

Gallwch ddewis gweithgareddau corfforol y gallech eu mwynhau a dod o hyd i un sy'n gweithio i chi.





Beth am roi cynnig ar y canlynol?

- Cerdded
- Nofio
- Dawnsio
- Cofrestru ar gyfer campfa (Aelodaeth Hamdden)
- Cymryd rhan mewn dosbarth ymarfer corff
- Beicio
- Rhedeg

Neu dechreuwch gyda newidiadau bach fel:

- Cyflwyno cerdded i'ch trefn ddyddiol drwy gerdded i'r siopau
- Defnyddio'r grisiau yn lle'r lifft
- Gadael eich car gartref i wneud teithiau lleol
- Os yw eich swydd yn cynnwys llawer o eistedd, gwnewch yn siŵr eich bod yn cymryd seibiannau rheolaidd i symud o gwmpas.

Lleihewch eich risg o gael diabetes math 2

Mae diabetes math 2 yn gyflwr sy'n achosi i lefel siwgr gwaed (glwcos) unigolyn fynd yn rhy uchel a gall gynyddu eich risg o gael dementia.

Y newyddion da yw y gallwch leihau eich siawns o ddatblygu diabetes math 2 drwy wneud y newidiadau canlynol:

1. Sicrhau pwysau iachach
2. Cynyddu eich lefelau gweithgarwch corfforol
3. Rhoi'r gorau i ysmygu
4. Dewis bwydydd â mwy o ffeibr
5. Bwyta llai o gigoedd wedi'u prosesu, pasteiod, cacennau a diodydd llawn siwgr
6. Ceisio bwyta o leiaf 5 darn o ffrwythau a llysiau bob dydd
7. Yfed llai o alcohol

Os oes diabetes math 2 gennych, gellir ei reoli drwy wneud newidiadau i ddewisiadau bwyd, bod yn actif a chyflawni pwysau corff iach. Mae ymchwil bellach wedi dangos, i rai pobl, y gellir gwella diabetes math 2 trwy golli pwysau. Mae hyn yn fwy tebygol o ddigwydd o fewn y chwe blynedd gyntaf ar ôl y diagnosis.

Cyfyngwch yr alcohol yr ydych yn ei yfed

Mae yfed gormod o alcohol yn gysylltiedig â newidiadau i'r ymennydd a dementia. Gall cyfyngu'r alcohol yr ydych yn ei yfed leihau eich risg o ddatblygu dementia.

Canllawiau Alcohol



Cadwch yr alcohol yr ydych yn ei yfed o fewn y terfynau a argymhellir sef dim mwy na 14 uned yr wythnos ar gyfer dynion a menywod - mae hynny tua photel a hanner o win neu chwe pheint o gwrw. Os ydych yn yfed cymaint â 14 uned yr wythnos, mae'n well lledaenu hynny'n gyfartal dros 3 diwrnod neu fwy.

Os ydych yn feichiog, y dull mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl er mwyn lleihau pob risg i'ch babi.

Os oes gennych unrhyw bryderon am faint o alcohol yr ydych yn ei yfed, ewch i www.alcoholchange.org.uk neu siaradwch â'ch meddyg teulu.

Sut allwch chi yfed yn synhwyrol?

- **Gwnewch gynllun**
  Cyn i chi ddechrau yfed, gosodwch derfyn ar faint yr ydych yn mynd i'w yfed.
- **Lluniwch gyllideb**
  Ewch â swm penodol o arian i'w wario ar alcohol.
- **Rhowch wybod i eraill**
  Os ydych yn rhoi gwybod i'ch ffrindiau a'ch teulu eich bod yn yfed llai o alcohol a bod hyn yn bwysig i chi - gallech gael cymorth ganddynt.
- **Traciwch eich unedau**
  Yfwch ychydig yn llai bob dydd. Gallech roi cynnig ar ap tracio diodydd i weld yn hawdd faint o unedau yr ydych yn eu hyfed.
- **Dewiswch ddiod lai**
  Gallwch fwynhau diod o hyd, ond dewiswch feintiau llai. Rhowch gynnig ar gwrw potel yn lle peintiau, neu wydraid bach o win yn lle un mawr.
- **Dewiswch ddiod wannach**
  Gallwch yfed llai o alcohol trwy gyfnewid cwrw neu winoedd cryf am rai gwannach (ABV mewn %) neu fersiwn dim alcohol. Byddwch yn dod o hyd i'r wybodaeth hon ar y botel.
- **Yfwch ddigon o ddŵr**
  Yfwch wydraid o ddŵr Yfwch wydraid o ddŵr cyn i chi gael alcohol ac yfwch ddŵr neu ddiodydd dim alcohol eraill rhwng pob diod alcoholaidd.
- **Cymerwch egwyl**
  Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael sawl diwrnod di-alcohol bob wythnos.



Cadwch bwysau iach

Gall pobl sy'n byw gyda gordewdra fod â risg uwch o ddatblygu dementia.

Sut i wybod a ydych yn byw gyda gordewdra

Y dull a ddefnyddir fwyaf i weld a ydych yn iach o ran eich pwysau yw trwy ddarganfod mynegai màs eich corff (BMI). Mae BMI yn fesur sy'n nodi a ydych yn iach o ran eich pwysau o ystyried eich taldra. Gallwch hefyd ddefnyddio cyfrifiannell pwysau iach BMI y GIG i weithio allan eich BMI. Mae lleihau gordewdra'r abdomen neu faint y canol hefyd yn bwysig.

Mae pethau y gallwch eu gwneud i gyflawni a chynnal pwysau iach:

- Bwytewch ddeiet cytbwys, yn cynnwys digon o ffrwythau a llysiau.
- Ymunwch â grŵp colli pwysau lleol neu gofynnwch am gael eich atgyfeirio i'ch gwasanaeth rheoli pwysau deietig lleol.
- Gwnewch fwy o weithgarwch corfforol neu symudwch yn fwy.

Efallai y bydd angen i chi ymgynghori â'ch meddyg teulu cyn i chi wneud ymarfer corff mwy egnïol.

Gall colli pwysau fod yn heriol. Mae cymorth ar gael gan weithwyr iechyd proffesiynol hyfforddedig a all eich helpu i newid y ffordd rydych yn meddwl am fwyd a bwyta. Siaradwch â'ch meddyg teulu os ydych yn credu y gallai hyn fod yn ddefnyddiol i chi.

Gall newidiadau bach helpu, fel:

- Lleihau'r siwgr a'r bwydydd melys yn eich deiet
- Lleihau neu ddileu bwyd wedi'i brosesu
- Bwyta llai o fwydydd brasterog a bwyta llawer o ffrwythau a llysiau/saladau
- Defnyddio cynhyrchion grawn cyflawn, fel bara grawn
- Defnyddio codlysiau fel corbys neu ffacbys i wneud prydau bwyd yn fwy swmpus a chynyddu'r ffeibr sy'n cael ei fwyta
- Yfed digon o hylifau di-siwgr – dŵr os yn bosibl



Gofalwch am eich llygaid

Gall colli golwg fod yn gysylltiedig â dementia a gall trin rhai cyflyrau'r llygaid leihau'ch risg o ddatblygu dementia. Gall colli golwg hefyd wneud rhoi diagnosis o ddementia yn fwy anodd.

Mae profion llygaid rheolaidd yn cynnig asesiad o'ch golwg a gall helpu i ganfod cyflyrau llygaid. Gellir trin llawer o gyflyrau'r llygaid os cânt eu canfod yn ddigon cynnar, felly peidiwch ag oedi cyn cael prawf llygaid.

Mae'n bwysig cael prawf llygaid yn rheolaidd:

- Gallwch drefnu prawf llygaid gyda'ch optometrydd lleol.
- Mae profion llygaid y GIG ar gael ar gyfer grwpiau penodol - gallwch gael gwybod a ydych yn gymwys i gael prawf golwg ar y GIG yma: www.gig.cymru/sa/gofal-llygaid-cymru
- Os oes gennych unrhyw bryderon am eich llygaid, ewch i weld optometrydd ar unwaith. Bydd yr optometrydd yn rhoi gwybod i chi a ydych yn gymwys i gael prawf iechyd y llygaid am ddim.

Bydd ffordd iach o fyw, gan gynnwys deiet maethlon ac ymarfer corff rheolaidd, hefyd yn helpu i gadw'ch llygaid mor iach â phosibl. Argymhellir hefyd amddiffyn eich llygaid rhag yr haul pan fyddwch yn yr awyr agored.



Canfol a thrin colesterol LDL uchel

- Mae colesterol lipoprotein dwysedd isel (LDL) yn fath o fraster sy'n cylchredeg yn y gwaed ac a elwir weithiau yn golesterol "drwg."
- Mae colesterol LDL Uchel eisoes yn gysylltiedig â chlefyd y galon, ond mae ymchwil ddiweddar wedi dangos, os na chaiff ei reoli, y gall hefyd gynyddu eich risg o ddatblygu dementia yn ddiweddarach mewn bywyd.
- Mae colesterol LDL uchel yn cael ei achosi gan ennill pwysau a bod dros bwysau, bwyta bwyd brasterog, peidio ag ymarfer digon, ysmygu ac yfed alcohol. Gall hefyd redeg mewn teuluoedd.
- Gall gormod o golesterol LDL achosi rhwystrau yn eich pibellau gwaed. Mae'n eich gwneud yn fwy tebygol o gael problemau gyda'r galon neu strôc.
- Gall colli 5-10% o'ch pwysau leihau colesterol LDL yn sylweddol. Bydd bwyta'n iach a chael mwy o ymarfer corff hefyd yn helpu. Yn ogystal, efallai y bydd angen i bobl gymryd meddyginiaeth statin hefyd.
- Mae ymchwil newydd yn awgrymu y gall canfod a thrin colesterol LDL uchel leihau'r risg o ddatblygu dementia yn ddiweddarach mewn bywydd.

Cael prawf

Nid yw colesterol LDL uchel fel arfer yn achosi symptomau. Dim ond os ydych chi'n cael prawf gwaed y gallwch chi ei ganfod.

Efallai y bydd eich meddyg teulu yn awgrymu cael prawf i wirio a yw lefel eich colesterol yn uchel.

Gall hyn fod oherwydd eich oedran, pwysau neu gyflwr sydd gennych (fel pwysedd gwaed uchel neu ddiabetes).

Gall prawf colesterol fesur:

- cyfanswm colesterol – cyfanswm y colesterol yn eich gwaed
- colesterol da (o'r enw HDL) – gall hyn eich gwneud yn llai tebygol o gael problemau'r galon neu strôc
- colesterol LDL



Beth sy'n gallu helpu?

Gall newidiadau mewn ffordd o fyw helpu i reoli eich lefel colesterol uchel, gan gynnwys:

- Cynnal pwysau iach
- Cynyddu gweithgarwch corfforol
- Rhoi'r gorau i ysmygu
- Gwneud newidiadau i'ch diet, gan gynnwys:
    - Lleihau braster dirlawn (e.e. o gig coch brasterog neu fwydydd cynnyrch llaeth neu wedi'u ffrio) a chynyddu protein iachach, fel pysgod olewog (e.e. Macrell, Sardîns) neu gyw iâr
    - Cynyddu ffibr hydawdd, a geir mewn ceirch, ffa, ffacbys, llysiau a bwydydd salad
    - Cymedroli eich bwydydd â siwgr ac alcohol

Os ydych chi wedi cael eich profi a'ch diagnosio â lefelau colesterol LDL uchel, mae'n bwysig hefyd ystyried meddyginiaeth, yn ogystal â newidiadau mewn ffordd o fyw.



Cymorth a Gwybodaeth Bellach

GIG – Mwy am atal dementia

www.nhs.uk/conditions/dementia/about-dementia/prevention/

Gofalu am eich clyw	
Gwasanaethau Awdioleg Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe (Noder: bydd angen i gleifion newydd gysylltu â'u meddyg teulu (neu weithiwr iechyd proffesiynol arall yn yr ysbyty) i gael eu cyfeirio at yr adran Awdioleg)	www.sbuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-services/audiology Ffôn: 01792 285270, open 8:45am – 12:30pm and 13:30pm – 16:30pm E-bost: audiology.singleton@wales.nhs.uk
Eargym Ap Hyfforddiant Clyw	www.eargym.world
Praf clyw ar-lein (RNID)	www.rnid.org.uk/information-and-support/take-online-hearing-check
Rhoi'r gorau i ysmygu	
Helpa Fi i Stopio	www.helpafiistopio.cymru Ffôn: 0800 085 2219 Tecstiwch HMQ i 80818 E-bost: helpafiistopio@wales.nhs.uk
Byw'n Dda GIG – Rhoi'r Gorau i Smygu (GIG)	www.nhs.uk/live-well/quit-smoking
Fferyllfeydd	Mae llawer o fferyllfeydd yn cynnig cymorth i roi'r gorau i ysmygu. Gofynnwch yn eich fferyllfa leol am fwy o wybodaeth am roi'r gorau i ysmygu.
Smoke Free (ap)	www.smokefreeapp.com

Gofalu am eich iechyd meddwl	
Bywyd Actif - Cwrs hunangymorth ar-lein am ddim wedi'i ddylunio i'ch helpu i wella eich iechyd meddwl a'ch lles Bywyd Actif - Iechyd Cyhoeddus Cymru (gig.cymru)	**www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/bywyd-actif/**
Mae Llinell Gymorth C.A.L.L (Llinell Gynghori a Gwrando Gymunedol) - Mae'n cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth/deunyddiau am iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru	**Rhadffôn 0800 132 737 Neu tecstiwch help i 81066**
Mind Abertawe	**www.swanseamind.org.uk** **Ffôn: 01792 642999** **E-bost: admin@swanseamind.org**
Mind Castell-nedd Port Talbot	**www.nptmind.org.uk** **Ffôn: 01639 643510** **E-bost: info@nptmind.org.uk**
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe 111	**Mae ffonio 111 a dewis opsiwn 2 yn caniatáu i drigolion Abertawe a CNPT gael mynediad at ymarferydd neu nyrs iechyd meddwl cymwys ar gyfer materion iechyd meddwl brys.**
Every Mind Matters (GIG)	**www.nhs.uk/every-mind-matters**
Meddylgarwch	**www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness**
Diaoni Darllen ar gyfer Iechyd Meddwl (Llyfrau ar Bresgripsiwn)	**Ar gael ym mhob Llyfrgell Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot** **https://llyfrgelloedd.cymru/gwasanaethau- a-gweithgareddau-llyfrgell/iechyd-a-lles/llyfrau-darllen-yn-well-ar-bresgripsiwn-yng-nghymru/**

Y Samariaid	**Ffôn: 116 123** **Angen cymorth yn Gymraeg?** **Ffôn: 0808 164 0123** **E-bost: jo@samaritans.org**
Cyfeiriadur Lles Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe	**www.scvs.org.uk/wb-directory** **Cyfeiriadur Lles Abertawe a Gwasanaethau Cenedlaethol.**
Cymorth Iechyd Meddwl a Lles Cyfeiriadur SBUHB	**www.sbuhb.nhs.wales/hospitals/preparing-for-surgery/mental-health-and-wellbeing-support/**
Cadw mewn cysylltiad ag eraill ac ymgysylltu eich ymennydd	
Addysg Oedolion Cymru Powys Dysgu Oedolion Castell-nedd Port Talbot yn y Gymuned	**www.adultlearning.wales**
Dysgu Gydol Oes Cyngor Abertawe	**https://www.abertawe.gov.uk/dysgugydoloes**
Powys Dysgu Oedolion Castell-nedd Port Talbot yn y Gymuned	**https://www.powysneathalc.co.uk/cy/hafan/**
Llyfrgelloedd yn Abertawe	**https://www.abertawe.gov.uk/llyfrgelloedd?lang=cy**
Llyfrgelloedd yng Nghastell-nedd Port Talbot	**https://beta.npt.gov.uk/cy/llyfrgelloedd/dod-o-hyd-i-ch-llyfrgell-leol/**
Coleg Gŵyr Abertawe: Addysg Oedolion & Sgiliau ar gyfer Abertawe	**https://www.gcs.ac.uk/cy/addysg-oedolion** **Sgiliau ar gyfer Abertawe:** **E-bost: Skills4Swansea@gcs.ac.uk** **Ffôn: 01792 284400**

Prifysgol y Drydedd Oes (U3a) Abertawe	**swanseau3a.wildapricot.org/** **Ffôn: 07780 002262** **E-bost: u3aswansea@me.com**
Cadw golwg ar eich pwysedd gwaed	
Offeryn gwirio oedran eich calon (GIG)	**www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-heart-age**
Symud mwy ac yn fwy aml	
Tîm Cenedlaethol Atgyfeirio Ymarfer Corff (NERS) Abertawe	**https://www.abertawe.gov.uk/ymunoaNERS**
NPT Gwasanaeth Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon (NERS)	**https://beta.npt.gov.uk/cy/hamdden-parciau-a-diwylliant/chwaraeon-a-gweithgareddau/npt-gwasanaeth-gweithgarwch-corfforol-a-chwaraeon/cynllun-atgyfeirio-ymarfer-corff-cenedlaethol/**
Parciau Abertawe	**https://www.swansea.gov.uk/parksatoz?p=2**
Parciau Castell-nedd Port Talbot	**https://beta.npt.gov.uk/cy/hamdden-parciau-a-diwylliant/parciau-a-mannau-awyr-agored/parciau/**
Dewis Cymru (rhestru clybiau/grwpiau lleol)	**www.dewis.wales/home**
Canolfannau Hamdden Abertawe	**https://www.abertawe.gov.uk/canolfannauhamddenachwaraeon**
Canolfannau Hamdden Castell-nedd Port Talbot	**https://beta.npt.gov.uk/cy/hamdden-parciau-a-diwylliant/canolfannau-hamdden/**
Cyfeiriadur Grŵp Cerdded Abertawe	**https://www.abertawe.gov.uk/grwpiaucerdded**

Gweithredu dros Henuriaid Gweithgareddau Bywydau Cytbwys	www.actionforelders.org.uk/swansea/ E-bost: info@actionforelders.org.uk Ffôn: 03033 030132
Symud Mwy, Bwyta'n Iach	www.symudmwybwytaniach.co.uk E-bost: symudmwybwytaniach@wales
Stiwdio Ffitrwydd y GIG - Fideos Ymarfer Corff	www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio
parkrun	www.parkrun.org.uk
Rhaglen Iechyd a Lles FitJacks	www.swanseacity.com/community/swansea-city-afc-foundation-our-projects-and-initiatives/health-and-wellbeing/fit-jacks E-bost: fitjacks@swansfoundation.org.uk
Gweithgareddau Heneiddio'n Dda Abertawe	www.abertawe.gov.uk/gweithgareddauheneiddiondda E-bost: heneiddiondda@abertawe.gov.uk
Cyfeiriadur Dinas Iach Abertawe	www.healthycitydirectory.co.uk/?language=cy
NHS Live Workouts Eistedd yn Dda	https://www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/
Ni ellir eu hesgeuluso – adnoddau ar sut i fod yn egnïol wrth fyw gyda chyflyrau iechyd amrywiol	www.weareundefeatable.co.uk/ways-to-move
Tîm Chwaraeon ac Iechyd Cyngor Abertawe	E-bost: Chwaraeon.acIechyd@abertawe.gov.uk
Gwasanaeth Gweithgareddau Corfforol a Chwaraeon Cyngor Castell-nedd Port Talbot (PASS)	https://beta.npt.gov.uk/cy/hamdden-parciau-a-diwylliant/chwaraeon-a-gweithgareddau/npt-gwasanaeth-gweithgarwch-corfforol-a-chwaraeon/amdano-ggcc/

Lleihewch eich risg o gael diabetes math 2	
Cyfeiriwch at y cymorth o dan yr adrannau ar gynnal pwysau iach, symud mwy ac yn fwy aml a chyfyngu ar yr alcohol yr ydych yn ei yfed	
Cyfyngu ar yr alcohol yr ydych yn ei yfed	
Alcohol Change	www.alcoholchange.org.uk/cymraeg Ffôn: 020 3907 8480 E-bost: contact@alcoholchange.org.uk
Newid Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot	www.newidcymru.co.uk Ffôn: Castell-nedd Port Talbot: 0300 790 4022 Abertawe: 0300 790 4044
DAN 24/7(Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru sydd am ddim)	Ffôn: 0808 808 2234 www.dan247.org.uk
Drink Free Days (ap)	www.nhs.uk/better-health/drink-less
Recovery Cymru	www.recoverycymru.org.uk Ffôn: 079 4485 1050 E-bost: info@recoverycymru.org.uk
Cynnal pwysau iach	
Eat Well (NHS)	www.nhs.uk/live-well/eat-well
Bwyd Abertawe – Bwyd cynaliadwy Abertawe	www.environmentcentre.org.uk/bwydabertawe
Sgiliau Maeth am Oes	www.sgiliaumaethamoes.com E-bost: SBU.NutritionSkillsforLife@wales.nhs.uk
Food Facts (Cymdeithas Ddeieteg Prydain)	www.bda.uk.com/food-health/food-facts.html

Talebau Cychwyn Iach (Os ydych dros 10 wythnos yn feichiog neu os oes gennych blentyn o dan 4 oed, efallai y bydd gennych hawl i gael help i brynu bwyd iach a llaeth.	**www.healthystart.nhs.uk**
Pwysau Iach, Byw'n Iach	**www.pwysauiach.cymru**
Cyfrifiannell pwysau iach BMI GIG Cymru	**www.111.wales.nhs.uk/livewell/bmicalculator**
NHS Food Scanner (ap)	**www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/nhs-food-scanner-app**
Healthier Families (GIG)	**www.nhs.uk/healthier-families/food-facts**
Sgiliau Maeth am Oes	**www.sgiliaumaethamoes.com**
Gofalu am eich llygaid	
Gofal Llygaid Cymru	**www.gig.cymru/sa/gofal-llygaid-cymru**
Sight Life	**www.sightlife.wales** **Ffôn: 029 2039 8900** **E-bost: ask@sightlife.wales**
Royal National Institute of Blind People (RNIB) – Sut i gadw eich llygaid yn iach	**www.rnib.org.uk/your-eyes/how-to-keep-your-eyes-healthy/looking-after-your-eyes/**
Canfod a thrin colesterol LDL uchel	
Eich Meddyl Teulu	**Goffwnwych i'ch meddygfa am brawf colesterol os nad ydych wedi cael prawf o'r blaen a'ch bod dros 40 oed, dros bwysau, neu a problemau colesterol uchel/calon eich y teulu.**
I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan y British Heart Foundation a cwillio 'colesterol'	**www.bhf.org.uk**

*Noder – os ydych yn poeni am eich iechyd eich hun, neu iechyd rhywun arall, dylech ofyn am gyngor gan feddyg teulu.

Adborth

Byddem yn ddiolchgar pe gallech roi adborth ar y llawlyfr hwn. Sganiwch y Cod QR isod neu ewch i:

https://forms.office.com/e/AVJg8Nz6KT

Os hoffech weld y llawlyfr hwn ar-lein, sganiwch y cod QR isod

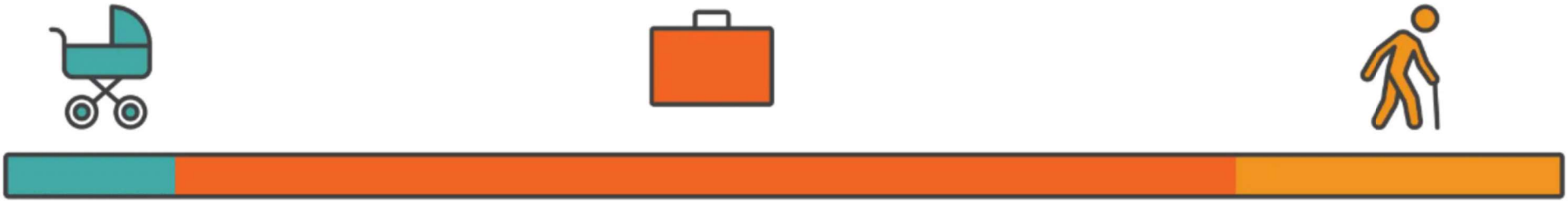
Ar gyfer symiau mwy ar gyfer grwpiau neu sefydliadau, cysylltwch â support@dementiafriendlyswansea.org neu west.glamorgan@swansea.gov.uk

FFACTORAU SY'N GYSYLLTIEDIG Â RISG DEMENTIA

BYWYD CYNNAR

CANOL OES

BYWYD DIWEDDARACH



- Ansawdd addysg
- Nam ar y clyw
- Colesterol uchel
- Iselder
- Anaf trawmatig i'r ymennydd
- Anweithgarwch corfforol
- Nam ar y golwg heb ei gywiro
- Diabetes
- Ysmygu
- Pwysedd gwaed uchel
- Tewdrwg
- Gormod o alcohol
- Ynysu cymdeithasol
- Llygredd aer

Addaswyd o gomisiwn sefydlog The Lancet ar atal, ymyrraeth a gofal dementia, 2024.
Cyfieithiad gan Dementia Friendly Swansea

ALZHEIMER'S RESEARCH UK FOR A CURE
Registered charity numbers - 1077089 & SC042474

www.dementiahwb.org **www.westglamorgan.org.uk**

Dementia Hwb

Partneriaeth Ranbarthol Gorllewin Morgannwg | West Glamorgan Regional Partnership

Cyngor Abertawe Swansea Council

Cyngor Castell-nedd Port Talbot Neath Port Talbot Council

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe Swansea Bay University Health Board

Llywodraeth Cymru Welsh Government

SCVS

Neath Port Talbot CVS Castell-nedd Port Talbot