Dementia Hwb

Partneriaeth Ranbarthol Gorllewin Morgannwg | West Glamorgan Regional Partnership

Sut gallwch chi leihau eich siawns o gael dementia





Llyfryn darllen hawdd

Pwy ydym ni a beth yw pwrpas y llyfryn hwn

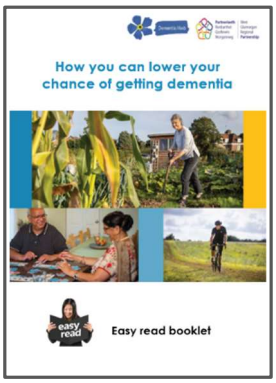
Partneriaeth Ranbarthol Gorllewin Morgannwg | West Glamorgan Regional Partnership

Dementia Hwb

Rydym ni'n **Bartneriaeth Rhanbarthol Morgannwg Gorllewinol** ac **Dementia Friendly Swansea**.



Rydym yn helpu pobl sy'n byw yn Abertawe ac yn Castell-nedd Port Talbot sydd ag dementia.



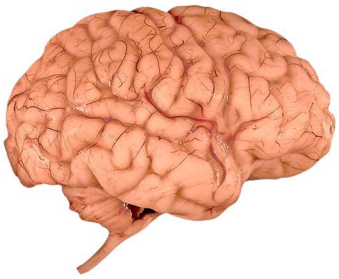
Rydym yn dweud wrthych beth yw dementia ar y dudalen nesaf.

Mae'r llyfryn hwn yn dweud beth allwch chi ei wneud i helpu peidio â chael dementia.

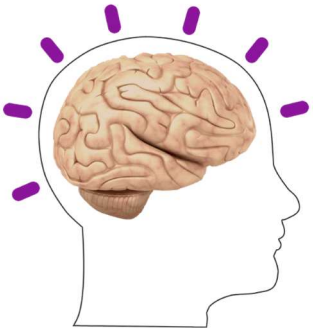


Rydym hefyd yn dweud wrthych am sefydliadau eraill a all eich helpu.

Beth yw dementia?



Mae dementia yn gyflwr iechyd sy'n effeithio ar eich ymennydd. Mae yna wahanol fathau o dementia.

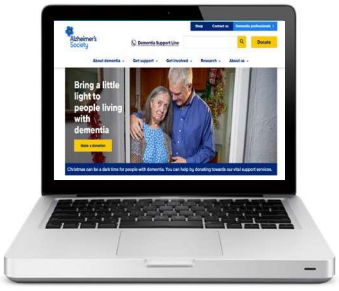


Os oes gennych ddementia, efallai y bydd hi'n anodd i

- cofio pethau.
- meddyliwch.
- gwneud tasgau.
- siarad a deall.



Siaradwch â'ch meddyg os ydych chi'n pryderu am ddementia.



I ddod o hyd i fwy o wybodaeth am ddementia ewch i wefan **Alzheimer's Society**.
http://www.alzheimers.org.uk/

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Gofalwch am eich clyw



Mae'n bwysig gofalu am eich clyw hyd yn oed pan ydych yn ifanc.



Er enghraifft

- peidiwch â chlywed sŵn uchel am amser hir.
- gwisgwch ddiogelu clustiau os ydych chi o amgylch sŵn uchel.
- siaradwch â'ch meddyg os ydych yn poeni am eich clyw, os yw'ch clywiau'n poeni neu os daw hylif allan o'ch clywiau.





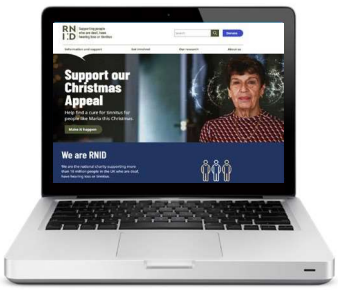
Os oes angen prawf clyw arnoch, efallai y bydd eich meddyg yn eich anfon at **awdiolegydd.**

Mae **awdiolegydd** yn ddoctor sy'n eich helpu i ofalu am eich clustiau a'ch clyw.



Gall gwrandawydd ddweud wrthych os oes angen cynorthwywyr clyw arnoch.

Os ydych chi angen cynorthwywyr clyw, maent yn rhad ac am ddim gan yr GIG.

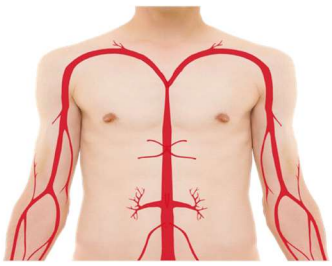


Gallwch wneud prawf clyw am ddim ar-lein **ar wefan RNID**.
http://www.rnid.org.uk/

Gall hyn ddweud wrthych os ydych angen gweld awdiolwr.

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Peidiwch â ysmygu



Mae ysmygu yn gwneud hi'n anoddach i'r gwaed symud o'ch corff i'r ymennydd.



Mae rhoi'r gorau i ysmygu yn lleihau'r siawns y cewch ddirywiad cof.



Nid yw byth yn rhy hwyr i roi'r gorau i ysmygu. Po gynted y byddwch yn rhoi'r gorau i ysmygu, y gorau fydd hynny i chi.

Os ydych chi'n defnyddio gwasanaeth GIG i roi'r gorau i ysmygu, mae llawer mwy o debygolrwydd y byddwch chi'n rhoi'r gorau i ysmygu am byth.

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Gofalwch am eich iechyd meddwl



Mae **Iechyd Meddwl** yn golygu sut rydych chi'n meddwl ac yn teimlo'r rhan fwyaf o'r amser.



Mae'n normal teimlo'n drist weithiau. Ond os oes gennych **iselder**, dylech siarad â'ch meddyg.



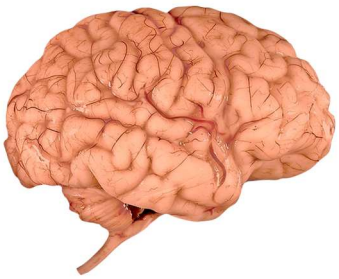
Mae **iselder** yn golygu bod gennych hwyliau isel am fwy na 2 wythnos. Efallai y byddwch hefyd yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio a meddwl am niweidio eich hun.



Ar ddiwedd y llyfryn hwn rydyn ni'n dweud wrthych am rai sefydliadau a all eich helpu i ofalu am eich iechyd meddwl.

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Treuliwch amser gyda phobl eraill a defnyddiwch eich ymennydd



Mae gwneud gweithgareddau sy'n defnyddio'ch ymennydd yn gwneud y siawns o gael dementia yn llai tebygol.

Gallech chi



- dysgu sgil newydd.
- gwneud celf a chrefft mewn grŵp.
- canu gyda phobl eraill.
- gwneud posau neu groesair.
- chwarae gemau cardiau neu gemau bwrdd.
- darllen llyfrau.
- ysgrifennwch stori neu ddyddiadur.



Mae treulio amser gyda phobl eraill hefyd yn dda i'ch ymennydd.



Mae'n bwysig ceisio cadw mewn cysylltiad â'r bobl sy'n bwysig i chi, fel ffrindiau a'r teulu.

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Edrychwch ar ôl eich pen



Mae rhai pobl yn cael dementia oherwydd anaf i'w pen. Er enghraifft, curiad mawr i'w pen sy'n eu gwneud yn **anymwybodol**.



Mae **anymwybodol** yn golygu nad ydych yn effro ac nad ydych yn gwybod beth sy'n digwydd. Mae'n debyg i gysgu ond mae'n anodd eich deffro..



Gallwch gael anaf i'ch pen os

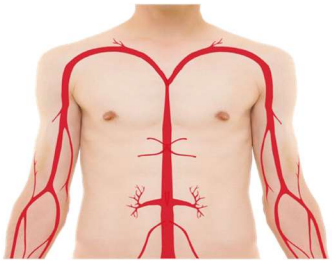
- rwyt ti mewn damwain car.
- mae rhywbeth wedi cwympo ar ben rhywun.



Gofalwch am eich pen trwy wisgo helmed pan fyddwch yn chwarae chwaraeon a allai niweidio eich pen.

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Gofalwch am eich pwysedd gwaed



Mae **pwysedd gwaed** yn mesur pa mor galed mae eich gwaed yn pwmpio wrth i'r gwaed fynd o gwmpas eich corff. Os yw'n pwmpio gormod, mae hynny'n golygu bod eich pwysedd gwaed yn uchel.



Os yw'ch pwysedd gwaed yn uchel i chi, efallai y byddwch yn fwy tebygol o gael dementia.



Gall eich meddyg neu **fferyllydd** wirio eich pwysedd gwaed.

Mae **fferyllydd** yn rhywun sy'n gwerthu meddyginiaeth. Gelwir nhw hefyd yn gemegwr.



Siaradwch â'ch meddyg am eich pwysedd gwaed a'r hyn y gallwch ei wneud i sicrhau ei fod yn iachus i chi.

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Symudwch eich corff yn fwy



Mae ymarfer corff yn dda i'ch corff.



Dylai oedolion ymarfer am o leiaf **2 awr a hanner** bob wythnos.

Ceisiwch wneud **30 munud** o ymarfer corff bob dydd. Does dim rhaid i chi wneud popeth mewn un tro.



Rhowch gynnig ar wahanol fathau o ymarfer corff i ddod o hyd i un rydych chi'n ei hoffi.



Mae ymarfer corff yn cynnwys pethau fel cerdded i'r siopau a defnyddio'r grisiau yn lle'r lifft.

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Bydd yn iach fel na fyddwch yn mynd yn diabetes math 2



Mae **Diabetes Math 2** yn glefyd lle mae'ch gwaed yn cael gormod o siwgr o'r bwyd rydych chi'n ei fwyta.



Os oes gennych ddiabetes math 2, mae mwy o debygolrwydd y byddech yn datblygu clefyd dementia.



I wneud hi'n llai tebygol y byddwch chi'n datblygu diabetes math 2 gallwch chi

- sicrhewch eich bod yn bwysau iach.
- bwyta bwyd iach.
- ymarfer mwy.
- aros bwyta ysmygu.
- ysgwch llai o alcohol.



Os oes gennych ddiabetes math 2 gallwch wella trwy golli pwysau.

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Yfed llai o alcohol



Os ydych chi'n yfed gormod o alcohol, gall newid sut mae eich ymennydd yn gweithio.



Y swm mwyaf o alcohol y dylech ei yfed mewn 1 wythnos yw 1 a hanner botel o win neu 6 pint o gwrw.



Os ydych chi'n yfed cymaint mewn wythnos, dylech ei ledaenu dros yr wythnos ac nid yfed popeth mewn un tro.



Siaradwch â'ch meddyg os ydych yn poeni am faint o alcohol rydych yn ei yfed.

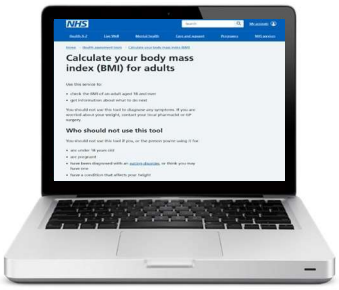
Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Bod yn bwysau iach



Os ydych chi'n gorbwyso iawn, mae mwy o siawns y cewch chi ddamia.

Cyfrwch eich **BMI** i weld a ydych chi'n orbwysig.

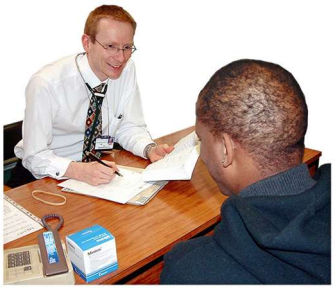


Mae **BMI** yn sefyll am Mynegai Màs y Corff. Gallwch ddefnyddio **cyfrifiannell y GIG** i gyfrifo eich BMI.
https://www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/calculate-bmi-for-adults



I gael pwysau iach a aros yn iach dylech

- bwyta llawer o ffrwythau a llysiau.
- ymuno â grŵp colli pwysau.
- gwneud mwy o ymarfer corff.



Os ydych chi eisiau mwy o help i golli pwysau, siaradwch â'ch meddyg.

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Gofalwch am ein llygaid



Mae'n bwysig gofalu am eich llygaid.



Dylech gael eich llygaid wedi'u profio'n aml a chael unrhyw broblemau wedi'u trin. Bydd hyn yn lleihau'r siawns y byddwch yn datblygu demensia.



Gallwch archebu prawf llygaid yn eich llygaidydd lleol. Efallai y bydd yn rhad ac am ddim neu efallai y bydd yn rhaid i chi dalu amdano. Gall rhai pobl gael profion llygaid GIG am ddim. Ewch i **www.gig.cymru/sa/gofal-llygaid-cymru** i wybod a ydych chi'n gorfod talu.

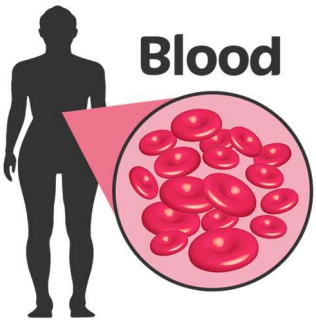


I gadw eich llygaid yn iach dylech

- bwyta bwyd iach.
- ymarfer yn aml.
- cadw'r haul rhag eich llygaid.

Lleihau eich siawns o ddatblygu dementia

Cael help ar gyfer colesterol uchel



Mae **colesterol** yn fath o fraster sydd yn eich gwaed. Mae yna 2 fath.

- **Colesterol HDL**.
- **Colesterol LDL**.



Gelwir **HDL Colesterol** hefyd yn fraster da.



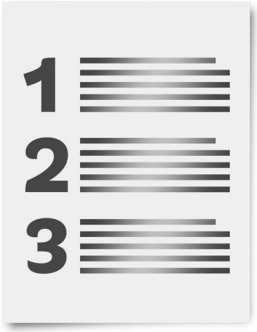
Gelwir **LDL colesterol** hefyd yn colesterol drwg.

Os oes gennych ormod o Colesterol LDL, mae mwy tebygol y byddwch chi'n datblygu dementia.



Gofynnwch i'ch meddyg wirio'ch colesterol. Os oes gormod o colesterol drwg gennych, gallant helpu i'w leihau.

Sefydliadau eraill a all eich helpu chi



Dyma restr o gyrff eraill a all eich helpu i gadw'n iach. Mae'r geiriau glas yn ddolenni i wefannau. Gallwch glicio ar y dolenni hyn ar gyfrifiadur.

GIG

- **Gwefan Dementia GIG**
  www.nhs.uk/conditions/dementia/about-dementia/prevention

Gofalwch am eich clyw

- **Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe Gwrando**
  www.bipba.gig.cymru/ysbytai/a-y-gwasanaethau-ysbyty/awdioleg

- **Eargym**
  www.eargym.world/

- **Prawf clyw ar-lein RNID**
  www.rnid.org.uk/information-and-support/take-online-hearing-check

Peidiwch â ysmygu

- **Helpa Fi I Stopio**
  www.helpmequit.wales

- **Byw'n Iach gyda'r GIG**
  www.nhs.uk/live-well/

- Gall eich fferyllydd hefyd ddarparu cymorth i roi'r gorau i ysmygu

- **Smoke Free**
  www.smokefreeapp.com

Gofalwch am eich iechyd meddwl

- **Bwydd ACTif**
  www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/bywyd-actif



- **C.A.L.L. Helpline**
  Gallant roi cymorth emosiynol a gwybodaeth i chi am iechyd meddwl.

  Ffoniwch **0800 132 737** neu anfonwch neges destun gyda'r gair help i **81066**.

- **Mind Abertawe**
  www.swanseamind.org.uk

- **Mind Castell-nedd Port Talbot**
  www.nptmind.org.uk

- **Every Mind Matters**
  www.nhs.uk/every-mind-matters

- **NHS Mindfulness**
  www.nhs.uk/mental-health/ self-help/tips-and-support/mindfulness

- **Cyfeirlyfr Cymorth Iechyd Meddwl a Lles BIPBA**
  www.bipba.gig.cymru/ysbytai/paratoi-ar-gyfer-llawdriniaeth/cymorth-iechyd-meddwl-a-lles

- **Darllen yn Dda ar gyfer Iechyd Meddwl**
  www.llyfrgelloedd.cymru/ymgyrchoedd/darllen-yn-well-ar-gyfer-iechyd-a-lles-yng-nghymru

- **Samaritans**
  Ffoniwch **116 123**
  Am gymorth yn Gymraeg ffoniwch **0808 164 0123**
  Email **jo@samaritans.org**

- **Sorted Supported Abertawe Castell-nedd Port Talbot**
  www.sortedsupported.org.uk/cy

Treuliwch amser gyda phobl eraill a defnyddiwch eich ymennydd

- Addysg Oedolion Cymru
  www.addysgoedolion.cymru
- Cyngor Abertawe
  Dysgu Gydol Oes
  www.abertawe.gov.uk/dysgugydoloes
- Powys Castell-nedd Port Talbot Dysgu Oedolion yn y Gymuned
  www.powysneathalc.co.uk/cy/hafan
- Llyfrgelloedd Abertawe
  www.abertawe.gov.uk/llyfrgelloedd
- Llyfrgelloedd Castell-nedd Port Talbot
  www.npt.gov.uk/cy/llyfrgelloedd
- Dysgwyr Oedolion Coleg Gŵyr Abertawe
  www.gcs.ac.uk/adult-learners
- U3a
  swanseau3a.wildapricot.org

Gofalwch am eich pwysedd gwaed

- Gwiriwch oedran eich calon (GIG) www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate- your-heart-age

Symudwch eich corff yn fwy

- Cynllun Cyfeirio Ymarfer Cenedlaethol Abertawe (NERS) www.abertawe.gov.uk/ners

- Cynllun Cyfeirio Ymarfer Cenedlaethol Castell-nedd Port Talbot (NERS) www.npt.gov.uk/cy/parciau-chwaraeon-a-hamdden/chwaraeon-a-gweithgareddau/npt-gwasanaeth-gweithgarwch-corfforol-a-chwaraeon/cynllun-atgyfeirio-cleifion-i-wneud-ymarfer-corff-ners

- Parciau a Gerddi Abertawe www.abertawe.gov.uk/ParciauAiY

- **Neath Port Talbot Parks and Gardens**
  www.npt.gov.uk/cy/parciau-chwaraeon-a-hamdden/parciau-a-mannau-awyr-agored

- **Dewis Cymru**
  www.dewis.cymru

- **Canolfannau Hamdden Abertawe**
  www.abertawe.gov.uk/canolfannauhamddenachwaraeon

- **Canolfannau Hamdden Castell-nedd Port Talbot**
  www.npt.gov.uk/cy/parciau-chwaraeon-a-hamdden/canolfannau-hamdden

- **Cyfeirlyfr Grŵp Cerdded Abertawe**
  www.abertawe.gov.uk/grwpiaucerdded

- **Action for Elders Gweithgareddau Bywydau Cytbwys**
  www.actionforelders.org.uk/swansea

- **Ystafell Ffitrwydd GIG**
  www.nhs.uk/conditions/nhs-fitness-studio

- **parkrun**
  www.parkrun.org.uk

- **FitJacks Rhaglen Iechyd a Lles**
  www.swanseacity.com/community/swansea-city-afc-foundation-our-projects-and-initiatives/health-and-wellbeing/fit-jacks

- **Gweithgareddau Heneiddio'n Iach Abertawe**
  www.abertawe.gov.uk/gweithgareddauheneiddiondda

- **Ymarferion Eistedd Byw'n Iach gyda'r GIG**
  www.nhs.uk/live well/exercise/sitting-exercises

- **We Are Undefeatable**
  www.weareundefeatable.co.uk

- **Swansea Council Sport and Health Team**
  SportAndHealth@swansea.gov.uk

- **Gwasanaeth Gweithgarwch Corfforol a Chwaraeon Cyngor Castell-nedd Port Talbot (PASS)**
  www.npt.gov.uk/cy/parciau-chwaraeon-a-hamdden/chwaraeon-a-gweithgareddau/npt-gwasanaeth-gweithgarwch-corfforol-a-chwaraeon

Yfed Llai o Alcohol

- Alcohol Change
  www.alcoholchange.org.uk
  /cymraeg

- Gwasanaeth Cyffuriau a Chaledwedd Newid
  www.newidcymru.co.uk

- Dan 24/7
  www.dan247.org.uk
  /cy/hafan/

- Dyddiau Di-Dring
  www.nhs.uk/better-health/drink-less

- Recovery Cymru
  www.recoverycymru.org.uk/

Bod yn Bwysau Iach

- **Bwyta'n Iach (GIG)**
  www.nhs.uk/live-well/eat-well

- **Bwyd Abertawe – Bwyd cynaliadwy Abertawe**
  www.environmentcentre.org.uk/bwydabertawe

- **Ffeithiau Bwyd (BDA)**
  www.bda.uk.com/food-health/food-facts.html

- **Talebau Cychwyn Iach**
  www.healthystart.nhs.uk

- **Pwysau Iach Byw'n Iach**
  www.pwysauiach.cymru

- **BMI GIG Cymru**
  www.111.wales.nhs.uk/livewell/BMICalculator

- Sganer Bwyd y GIG www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/nhs-food-scanner-app

- Teuluoedd Iechydach yr GIG www.nhs.uk/healthier-families/food-facts

- Sgilliau Maeth am Oes www.sgiliaumaethamoes.com

Gofalwch am ein llygaid

- Gofal Llygad Cymru www.gig.cymru/sa/gofal-llygaid-cymru

- Sight Life www.sightlife.wales

- RNIB (Royal National Institute of Blind People) www.rnib.org.uk/your-eyes/how-to-keep-your-eyes-healthy

Trin Colesterol Uchel



- **Siaradwch â'ch meddyg**
  Gofynnwch i'ch meddyg am brawf colesterol os ydych chi dros 40 ac erioed wedi cael un o'r blaen.

- **Deall Taflen Colesterol** - British Heart Foundation
  www.bhf.org.uk/information support/publications/heart-conditions/understanding-cholesterol

Os ydych yn pryderu am eich iechyd chi neu iechyd rhywun arall, dylech bob amser siarad â'ch meddyg.

Dywedwch wrthym beth rydych chi'n ei feddwl



Rydym eisiau i chi ddweud wrthym beth ydych chi'n ei feddwl am y llyfryn hwn.

Pwyntiwch y camera ar eich ffôn symudol neu dabled at y cod QR hwn i fynd i'n gwefan ac ateb ein cwestiynau.

Neu ewch i'r wefan hon **https://forms.office.com/e/AVJg8Nz6KT**

Pwyntiwch y camera ar eich ffôn symudol neu dabled at y cod QR hwn i ddarllen y llyfryn hwn ar eich cyfrifiadur neu



Mynd i'r wefan hon **www.dementiafriendlyswansea.org/brain-health-booklet**

Diolch i A2i am y geiriau **www.a2i.co.uk** (cyfeirnod 40958) a Dementia Friendly Cardiff a Dementia Friendly Vale ar gyfer y cynnwys

Gelwir fersiwn lawn y ddogfen hon yn "Lleihau eich risg o ddatblygu clefyd dementia"

Ewch i **www.dementiafriendlyswansea.org/brain-health-booklet** i weld y fersiwn lawn.