



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Mae'r hyn sy'n dda i'ch calon yn dda i'ch ymennydd

Gellir defnyddio'r pecyn cymorth hwn drwy gydol y flwyddyn.
Y dyddiadau allweddol yw:

Wythnos Ymwybyddiaeth Dementia 20 - 26 Mai 2019
Diwrnod Alzheimer y Byd 21 Medi 2019

Tîm Lleol Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro Pecyn cymorth
Cyfathrebiadau'r Cyfryngau Cymdeithasol ar draws Caerdydd a'r Fro

Nod y pecyn cymorth

- **Codi ymwybyddiaeth**

- o Gall ffordd o fyw iach leihau'r perygl o ddementia yn sylweddol
- o Y cynharaf y byddwch yn mabwysiadu ffordd o fyw iach y mwyaf yw'r buddion
- o Y chwe cham all helpu unigolion i leihau eu perygl o ddementia a'i atal rhag dechrau datblygu

Gwybodaeth gefndir

Mae dementia yn disgrifio set o symptomau all gynnwys colli cof ac anawsterau yn meddwl, datrys problemau neu iaith. Mae dementia yn ddatblygol, sy'n golygu y bydd y symptomau yn gwaethygu dros amser.

Un o'r gweithredoedd yng Nghynllun Gweithredu ar gyfer Dementia Cymru 2018 - 2028

"Bydd unigolion yn deall y camau y gallant eu cymryd i leihau eu perygl, neu ei atal rhag dechrau datblygu."

Nod y pecyn cyfathrebu hwn yw cefnogi a galluogi sefydliadau i ledaenu negeseuon cywir, yn seiliedig ar dystiolaeth yn ymwneud â lleihau'r perygl o ddementia ar draws eu llwyfannau cyfathrebu a chyfryngau cymdeithasol.

Cynulleidfa darged

Er na allwn weld dementia, mae'n fwy amlwg nag y byddech yn dychmygu. Bydd y rhan fwyaf o unigolion a chymunedau wedi eu heffeithio gan ddementia mewn rhyw ffordd a byddant yn cael budd o negeseuon sydd yn cynorthwyo pobl i leihau eu perygl.

Mae'r wybodaeth, yr adnoddau a negeseuon y cyfryngau cymdeithasol yn y pecyn hwn wedi eu hanelu at bawb. Bydd yn galluogi gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol, Awdurdodau Lleol, pob sefydliad trydydd sector a darparwyr tai i ledaenu negeseuon i'w cleifion, cleientiaid a defnyddwyr y gwasanaeth am y ffordd y gallant leihau eu perygl o ddementia.

A ellir atal Dementia?

Nid oes unrhyw ffordd sicr o atal pob math o ddementia yn gyfan gwbl, ond ceir tystiolaeth dda y gall ffordd o fyw iach helpu i leihau eich perygl o ddatblygu dementia wrth i chi heneiddio.

Ffactorau risg Dementia

Mae ffactor risg yn rhywbeth sydd yn cynyddu'r siawns o ddatblygu clefyd neu gyflwr. Er bod rhai ffactorau risg ar gyfer dementia yn amhosibl i'w newid, fel oed neu ryw, mae'r ymchwil ddiweddaraf yn dangos y gellir addasu 30% o'r perygl o ddementia, sy'n golygu y gallwn leihau ein risg trwy wneud newidiadau bach i'n ffordd o fyw.

Bydd mabwysiadu ffordd o fyw iach, bod yn weithredol yn gymdeithasol a gofalu am ein hiechyd meddwl a chorfforol i gyd yn ein helpu i aros yn iach am yn hwy. Nid yw llawer o bobl yn ymwybodol bod yr hyn sy'n dda i'ch calon yn dda i'ch ymennydd, a bydd cymryd camau i fyw bywydau iach ac egniol nid yn unig yn lleihau eich perygl o ddementia ond bydd hefyd yn cadw eich calon ac organau eraill yn iach.

Chwe cham i leihau eich perygl o ddementia

- Byddwch yn egniol yn gorfforol
- Cynnal pwysau iach
- Bod yn weithredol yn gymdeithasol ac yn feddyliol
- Ystyried yr hyn yr ydych yn ei yfed
- Rhoi'r gorau i smygu
- Adolygwch eich iechyd yn rheolaidd

Byddwch yn egniol yn gorfforol

Y Perygl

Gall bod yn anweithgar gynyddu eich perygl o glefyd y galon, diabetes math 2 a chael pwysau afiach, sydd i gyd yn ffactorau risg hysbys ar gyfer dementia.

Beth allwn ni ei wneud?

Bod yn egniol yn gorfforol yw un o'r pethau gorau y gallwch ei wneud i helpu i leihau eich perygl o ddementia. Mae sawl ffordd o fod yn egniol ond y peth pwysicaf yw eistedd llai a symud mwy!

- o Cerdded
- o Garddio
- o Beicio
- o Nofio

Dewch o hyd i rywbeth yr ydych yn ei fwynhau, dechreuwch yn fach a gosodwch nod i chi eich hun i fod yn fwy egniol, siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs practis am gyfleoedd i fod yn egniol.

Cynnal pwysau iach

Y Risg

Gall bod dros bwysau neu'n ordew gynyddu eich perygl o ddiabetes math 2 a gall gynyddu eich pwysau gwaed, dau beth sydd yn gysylltiedig â dementia Fasgwlaidd a chlefyd Alzheimer.

Beth allwch chi ei wneud?

Gall cynnal pwysau iach a bwyta deiet cytbwys helpu i leihau eich perygl o ddementia. Mae rhai awgrymiadau syml yn cynnwys;

- o Ceisio bwyta 5 darn o ffrwythau a llysiau'r dydd
- o Cwtogi ar fwydydd a byrbrydau melys.
- o Bwyta dognau llai

Mae bwyta'n dda'n ymwneud â bwyta'r maint cywir o egni fel bod gan eich corff yr egni sydd ei angen.

Bod yn weithredol yn gymdeithasol ac yn feddyliol

Y Risg

Gydag iechyd, mae pobl eraill yn bwysig. Mae tystiolaeth wedi dangos bod cysylltiadau cymdeithasol yn dda i'n hiechyd meddwl, yn cadw ein hymennydd yn weithredol ac yn lleihau'r perygl o iselder a gorbryder.

Beth allwn ni ei wneud?

Mae cysylltu â'r bobl o'ch amgylch, siarad â'ch cymdogion neu wirfoddoli eich amser i helpu pobl eraill yn ffyrdd da o fod yn egniol yn gymdeithasol. Gallai bod yn egniol yn feddyliol ac yn gymdeithasol gynnwys:

- o dysgu rhywbeth newydd
- o gwneud croeseiriau
- o cymryd yr amser i archwilio a sylwi ar eich amgylchedd

Gall colli clyw wrth heneiddio eich atal rhag bod yn weithredol yn gymdeithasol a chynyddu eich perygl o ddementia pan yn hŷn. Ewch i gael prawf clyw yn rheolaidd a chael cyngor am ffyrdd o wella eich clyw.

Ystyried yr hyn yr ydych yn ei yfed

Y Risg

Gall yfed alcohol yn aml neu mewn meintiau uchel achosi niwed i'r corff ac mae'n hysbys bod hyn yn cael effaith negyddol ar iechyd tymor byr a hirdymor, yn cynnwys niwed i'ch ymennydd a'ch system nerfol.

Beth allwch chi ei wneud?

Nid oes unrhyw derfyn diogel, ond diogelwch eich iechyd trwy gadw at y terfynau a argymhellir ar gyfer dynion a menywod.

- o Cael sawl diwrnod di-alcohol yr wythnos
- o Yfed llai na 14 uned yr wythnos
- o Lledaenu'r hyn yr ydych yn ei yfed dros 3 diwrnod neu fwy

Bydd yfed llai o alcohol yn helpu i leihau eich perygl o ddementia ond bydd hefyd yn eich helpu i gysgu'n well a chynnal pwysau iach.

Rhoi'r gorau i smygu

Y Risg

Mae smygu yn niweidio eich corff ac yn cynyddu eich perygl o ddementia yn sylweddol. Mae smygu'n gysylltiedig â chlefyd y galon, strôc, clefyd yr ysgyfaint, rhai canserau ac mae'n niweidio system cylchrediad y gwaed.

Beth allwch chi ei wneud?

Rhoi'r gorau i smygu yw'r un peth gorau y gallwch ei wneud i'ch iechyd, cofiwch:

- o Rydych bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau iddi gyda chymorth arbenigol
- o Nid yw byth yn rhy hwyr i roi'r gorau i smygu
- o Peidiwch â chwtochi, rhowch y gorau iddi
- o Byddwch yn gweld buddion rhoi'r gorau iddi ar unwaith bron

Helpa Fi i Stopio yw'r gwasanaeth rhoi'r gorau i smygu arbenigol yng Nghymru, sydd am ddim. Gallwch gysylltu â **Helpa Fi i Stopio ar 0800 085 2219** neu siaradwch â'ch meddyg teulu am gael eich atgyfeirio a bydd cynghorwyr rhoi'r gorau i smygu yn eich cefnogi ar eich taith i roi'r gorau iddi.

Adolygwch eich iechyd yn rheolaidd

Mae'r hyn sy'n dda i'ch calon yn dda i'ch ymennydd

Bydd cymryd camau i leihau eich perygl o ddatblygu diabetes a sicrhau bod gennych bwysau gwaed iach a chalon iach yn helpu i gadw eich corff a'ch ymennydd yn iachach am yn hwy. Gall gwiriad iechyd eich helpu i adnabod arwyddion cynnar a bydd yn rhoi gwybod i chi a yw eich perygl o ddatblygu problemau iechyd penodol yn uwch, rhai ohonynt yn cynyddu eich perygl o ddementia.

Gallwch fynd at eich meddyg teulu neu ddefnyddio'r gwiriad iechyd ar-lein, Ychwanegu at Fywyd hefyd:

<https://addtoyourlife.wales.nhs.uk/intro.cfm>



Negeseuon y Cyfryngau Cymdeithasol

Cyffredinol

- Mae'r hyn sy'n dda i'ch calon yn dda i'ch ymennydd.
- Mae chwe cham y gallwch eu cymryd i leihau eich perygl o ddementia: Bod yn egniol yn gorfforol, cynnal pwysau iach, bod yn weithredol yn gymdeithasol ac yn feddyliol, yfed llai o alcohol, rhoi'r gorau i smygu, adolygu eich iechyd yn rheolaidd.
- Gall colli clyw wrth heneiddio gynyddu eich perygl o ddementia pan yn hŷn. Ewch am brawf clyw.

Gallwch leihau eich perygl o ddementia trwy wneud newidiadau bach i'ch ffordd o fyw

Byddwch yn egniol yn gofforol – eisteddwch lai, symudwch fwy





Gallwch leihau eich perygl o ddementia trwy wneud newidiadau bach i'ch ffordd o fyw

Gallwch gynnal pwysau iach trwy fod yn egniol a bwyta'n iach



Gallwch leihau eich perygl o ddementia trwy fod yn weithredol yn gymdeithasol ac yn feddyliol

Os yw colli eich clyw yn eich atal rhag bod yn gymdeithasol, ewch i gael prawf!



Gallwch leihau eich perygl o ddementia trwy wneud newidiadau bach i'ch ffordd o fyw

Meddyliwch faint rydych yn ei yfed a chofiwch gael sawl diwrnod di-alcohol



Gallwch leihau eich perygl o ddementia trwy wneud newidiadau bach i'ch ffordd o fyw

Cysylltwch â Helpa Fi i Stopio ar 0800 0852219 i gael cymorth i roi'r gorau i smygu



Gallwch leihau eich perygl o ddementia trwy ofalu ar ôl eich iechyd

Mae'r hyn sy'n dda i'ch calon yn dda i'ch ymennydd



Negeseuon Chwe Cham ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

- Bod yn egnïol yn gorfforol yw un o'r ffyrdd gorau o leihau eich perygl o ddementia.
- Mae eistedd llai, symud mwy, yn fwy aml, yn ffordd wych o leihau eich perygl o ddementia.
- Datblygu bod yn egnïol yn raddol am ryw 30 munud y dydd. Gall hyn fod mor syml â mynd i gerdded am 10 munud, gwneud gwaith tŷ egnïol neu arddio a bydd yn helpu i leihau eich perygl o ddementia.
- Bydd cynnal pwysau iach yn helpu i leihau eich perygl o ddementia. Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta eich 5 y dydd!
- Bydd pwysau iach yn helpu i leihau eich perygl o ddementia, defnyddiwch y labeli goleuadau traffig ar fwy, dewiswch oleuadau gwyrdd ac ambr yn bennaf a gallwch fod yn hyderus ei fod yn ddewis iach.
- Bydd pwysau iach yn helpu i leihau eich perygl o ddementia. Mae dognau llai a chyfnewid byrbrydau melys a brasterog am ddewisiadau amgen, iachach, yn gam gwych.
- Mae cadw eich meddwl yn weithredol yn debygol o leihau eich perygl o ddementia. Heriwch eich hun a dysgwch bethau newydd.
- Gall bod yn weithredol yn gymdeithasol leihau eich perygl o ddementia, parhewch i siarad a chadw cysylltiad â'r bobl yn eich bywyd.
- Os ydych yn smygu rydych yn rhoi eich hun mewn llawer mwy o berygl o ddatblygu dementia yn nes ymlaen mewn bywyd. Rhowch y gorau iddi gyda 'Helpa Fi i Stopio'.
- Nid yw byth yn rhy hwyr i roi'r gorau i smygu ac mae'n ffordd wych o leihau eich perygl o ddementia.
- Mae yfed gormod o alcohol yn cynyddu eich perygl o ddatblygu dementia. Ydych chi'n gwybod faint rydych yn ei yfed yr wythnos?
- Mae cael sawl diwrnod di-alcohol yr wythnos ac yfed llai na'r 14 uned yn gam gwych tuag at leihau eich perygl o ddementia.
- Gofalwch ar ôl eich iechyd, ewch i gael gwiriadau iechyd yn rheolaidd a gallech leihau eich perygl o ddementia.

Dolenni defnyddiol

Cymdeithas Alzheimer - <https://www.alzheimers.org.uk>

Helpa Fi i Stopio - <https://www.helpmequit.wales>

Ychwanegu at Fwyd - <https://addtoyourlife.wales.nhs.uk>

Alcohol Change UK - <https://alcoholchange.org.uk>

GIG dewisiadau - <https://www.nhs.uk>

Byddem yn falch o glywed eich barn ar y pecyn cymorth hwn a sut rydych chi wedi'i ddefnyddio:

<https://www.surveymonkey.com/r/QW2RXN6>