

Sut i leihau eich siawns o gael dementia



Llyfryn hawdd ei ddarllen

Pwy ydym ni a beth yw'r llyfryn hwn



Ni yw **Caerdydd sy'n Deall Dementia** a'r **Fro Dementia-Gyfeillgar**.

Rydym yn helpu pobl sy'n byw yng Nghaerdydd a'r Fro sydd â dementia.

Rydyn ni'n dweud wrthy ch chi beth yw dementia ar y dudalen nesaf.

Yn y llyfryn hwn rydym yn dweud wrthy ch beth allwch chi ei wneud i'w gwneud yn llai tebygol y byddwch chi'n cael dementia.

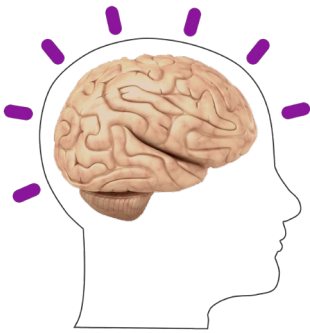
Rydym hefyd yn dweud wrthy ch am sefydliadau eraill a all eich helpu.

Beth yw dementia?



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

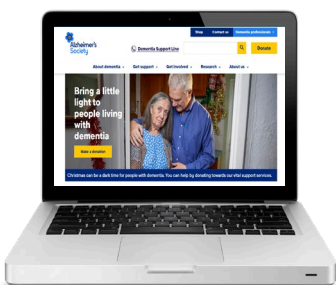
Os oes gennych ddementia, efallai y byddwch yn ei chael hi'n anodd



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



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



I ddysgu mwy am ddementia, ewch i **wefan y Gymdeithas Alzheimer's.**

<http://www.alzheimers.org.uk>

Lleihau eich siawns o gael dementia

Gofalu am eich clyw



Mae'n bwysig gofalu am eich clyw, hyd yn oed pan fyddwch chi'n ifanc.

Er enghraifft



- Peidiwch â gwrando ar synau uchel am amser hir.
- Gwisgwch amddiffyniad clyw os ydych o gwmpas synau uchel.
- Siaradwch â'ch meddyg os ydych chi'n poeni am eich clyw, os yw'ch clustiau'n brifo neu os bydd hylif yn dod allan o'ch clustiau.



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

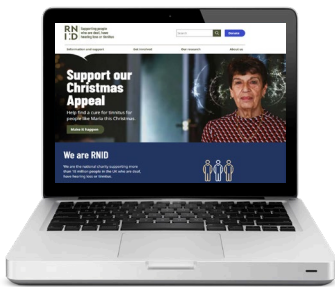


Mae **awdiolegydd** yn feddyg sy'n eich helpu i ofalu am eich clustiau a'ch clyw.



Gall awdiolegydd ddweud wrthy ch a oes angen cymhorthion clyw arnoch.

IOs oes angen cymhorthion clyw arnoch, maent ar gael am ddim gan y GIG.

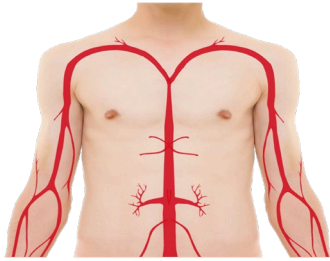


Gallwch wneud prawf clyw am ddim ar-lein ar **wefan RNID**. www.rnid.org.uk

Gall hyn ddweud wrthy ch a oes angen i chi weld awdiolegydd.

Lleihau eich siawns o gael dementia

Rhoi'r gorau i ysmegu



Mae ysmegu yn ei gwneud hi'n anoddach i waed symud o gwmpas eich corff a chyrraedd eich ymennydd.



Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn ei gwneud hi'n llai tebygol y byddwch chi'n cael dementia.



Nid yw byth yn rhy hwyr i roi'r gorau i ysmegu. Po gynharaf y byddwch chi'n rhoi'r gorau i ysmegu, y gorau yw hi i chi.



Os ydych chi'n defnyddio gwasanaeth rhoi'r gorau i smegu y GIG, rydych chi'n llawer mwy tebygol o roi'r gorau i ysmegu am byth.

Lleihau eich siawns o gael dementia

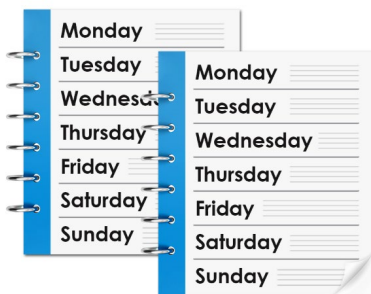
Gofalu am eich iechyd meddwl



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 phythefnos. Efallai y byddwch hefyd yn ei chael hi'n anodd canolbwyntio ac yn meddwl am frifo eich hun.



Ar ddiwedd y llyfryn hwn rydym yn dweud wrthy'ch am rai sefydliadau a all eich helpu i ofalu am eich iechyd meddwl.

Lleihau eich siawns o gael dementia

Treuliwch amser gyda phobl eraill a defnyddiwch eich ymennydd



Mae gwneud gweithgareddau sy'n defnyddio'ch ymennydd yn ei gwneud hi'n llai tebygol y byddwch chi'n cael dementia.

Gallech



- ddysgu sgil newydd.
- gwneud celf a chrefft mewn grŵp.
- canu gyda phobl eraill.
- gwneud posau neu groeseiriau.
- chwarae gemau cardiau neu gêm fwrdd
- darllen llyfrau.
- ysgrifennu 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 theulu.

Lleihau eich siawns o gael dementia

Gofalwch am eich pen



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



Mae **anymwybodol** yn golygu nad ydych chi'n effro ac nad ydych chi'n gwybod beth sy'n digwydd. Mae fel cysgu ond mae'n anodd eich deffro.



Efallai y byddwch yn cael anaf i'ch pen os

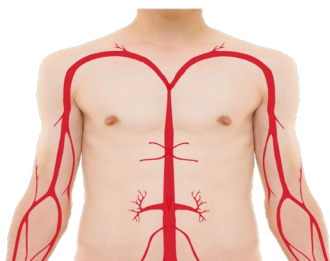
- ydych chi mewn damwain car.
- ydy rhywbeth yn syrthio ar eich pen.



Gofalwch am eich pen drwy wisgo helmed pan fyddwch yn chwarae camp a allai brifo'ch pen.

Lleihau eich siawns o gael dementia

Gofalwch am eich pwysedd



Pwysedd gwaed yw pa mor galed y mae'ch gwaed yn pwmpio wrth symud o amgylch eich corff. Os yw'n pwmpio'n rhy galed, mae hyn yn golygu bod eich pwysedd gwaed yn uchel.



Os yw eich pwysedd gwaed yn uchel ar gyfer gallech fod yn fwy tebygol o gael dementia.



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

Fferyllydd yw rhywun sy'n gwerthu meddyginiaeth.



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

Lleihau eich siawns o gael dementia

Symud eich corff yn fwy



Mae ymarfer corff yn dda i'ch corff.



Dylai oedolion wneud ymarfer corff am o leiaf **2 awr a hanner** yr wythnos.

Ceisiwch wneud **30 munud** o ymarfer corff bob dydd. Nid oes rhaid i chi wneud y cyfan mewn 1 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 lifft.

Lleihau eich siawns o gael dementia

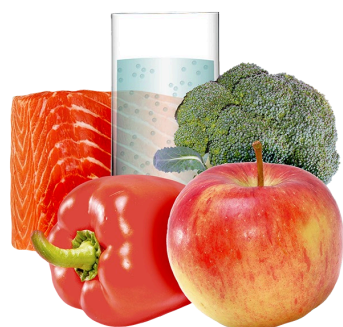
Byddwch yn iach fel na fyddwch yn cael diabetes



Mae **diabetes math 2** yn salwch lle mae eich gwaed yn cael gormod o siwgr o'r bwyd rydych chi'n ei fwyta.

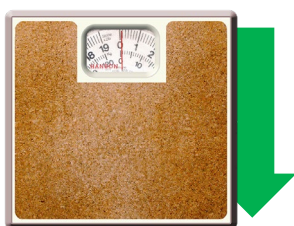


Os oes diabetes math 2 gennych, rydych yn fwy tebygol o gael dementia.



Er mwyn ei gwneud yn llai tebygol y byddwch yn cael diabetes math 2 gallwch

- wneud yn siŵr eich bod yn bwysau iach.
- bwyta'n iach
- gwneud mwy o ymarfer corff
- rhoi'r gorau i ysmegu
- yfed llai o alcohol.



Os oes diabetes math 2 gennych, gallwch wella trwy golli pwysau.

Lleihau eich siawns o gael dementia

Yfed llai o alcohol.



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



Ni ddylech yfed mwy nag 1 botel a hanner o win neu 6 pheint o gwrw yr wythnos o alcohol.



Os ydych chi'n yfed cymaint â hynny mewn wythnos, dylech ledaenu'r cyfan dros yr wythnos a pheidio ag yfed y cyfan mewn 1 tro.



Siaradwch â'ch meddyg os ydych chi'n poeni faint o alcohol rydych chi'n ei yfed.

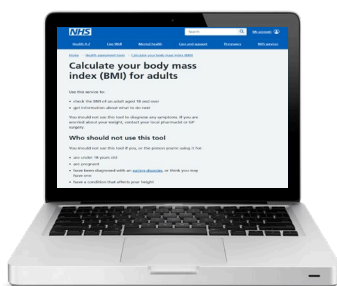
Lleihau eich siawns o gael dementia

Dylech fod o bwysau iach



Os ydych chi dros bwysau rydych chi'n fwy tebygol o gael dementia

Gweithiwch allan eich **BMI** i weld a ydych chi dros bwysau.



Mae **BMI** yn sefyll am Fynegai Màs y Corff. Gallwch ddefnyddio **cyfrifiannell** y **GIG** i gyfrifo'ch BMI.

www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/calculate-bmi-for-adults



Er mwyn cyrraedd pwysau iach a chadw'n iach, dylech

- fwyta llawer o ffrwythau a llysiau
- ymuno â grŵp colli pwysau lleol
- gwneud mwy o ymarfer corff



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

Lleihau eich siawns o gael dementia

Gofalu am eich llygaid

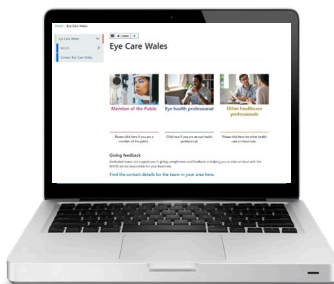


Mae'n bwysig gofalu am eich llygaid.

Dylech gael prawf llygaid yn aml a chael unrhyw broblemau wedi'u trin. Bydd hyn yn ei gwneud yn llai tebygol y byddwch yn cael dementia.



Gallwch drefnu prawf llygaid gyda'ch optometrydd lleol. Gall fod am ddim neu efallai y bydd yn rhaid i chi dalu amdano. Gall rhai pobl gael profion llygaid am ddim gan y GIG.



Ewch i www.nhs.wales/sa/eye-care-wales i weld a oes rhaid i chi dalu.

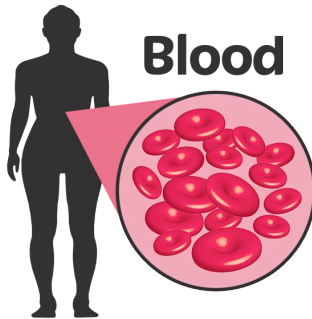


Er mwyn gofalu am eich llygaid, dylech

- fwyta'n iach
- ymarfer corff yn aml
- cadw'r haul allan o'ch llygaid.

Lleihau eich siawns o gael dementia

Cael help ar gyfer colesterol



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

- **colesterol HDL**
- **colesterol LDL**



Mae **colesterol HDL** hefyd yn cael ei alw'n golesterol da.



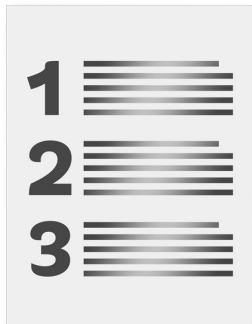
Mae **colesterol LDL** hefyd yn cael ei alw'n golesterol gwael.

Os oes gennych chi ormod o golesterol LDL, rydych chi'n fwy tebygol o gael dementia.



Gofynnwch i'ch meddyg i brofi'ch colesterol. Os oes gennych chi ormod o golesterol drwg, gallant eich helpu i'w wneud yn is.

Sefydliadau eraill a all fod o gymorth i chi



Dyma restr o sefydliadau 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.

Y GIG



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

Gofalu am eich clyw



- **Gwasanaethau Awdioleg Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro**
www.bipcaf.gig.cymru/ein-gwasanaethau



- **Eargym**
www.eargym.world



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

Rhoi'r gorau i ysmegu



- **Helpa Fi i Stopio**
www.helpafiistopio.cymru



- **Byw yn Dda gan y GIG**
www.nhs.uk/live-well



- Os ydych yn yr ysbyty yn **Ysbyty Athrofaol Cymru**, ffoniwch **029 2074 3582** am help i roi'r gorau i ysmegu.



- Os ydych yn yr ysbyty yn **Ysbyty Athrofaol Llandochau**, ffoniwch **029 2074 3582** am help i roi'r gorau i ysmegu.



- **Di-Fwg**
www.smokefreeapp.com

Gofalu am eich iechyd meddwl



- **ACTivate your life**
www.icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/bywyd-actif
- **Llinell gymorth C.A.L.L.** Gallant roi cymorth emosiynol a gwybodaeth i chi am iechyd meddwl.
Ffoniwch **0800 132 737** neu tecstiwch y gair help i **81066**.
- **Mind Caerdydd**
www.cardiffmind.org
- **Mind yn y Fro**
<http://www.mindinthevale.org.uk>
- **Gweithredu Dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro**
www.cavamh.org.uk
- **Pob Meddwl yn Bwysig**
www.nhs.uk/every-mind-matter





- **Meddwlgarwch y GIG**
www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness



- **Hyb Therapiau Seicolegol**
www.bipcaf.gig.cymru/eingwasanaethau/iechyd-meddwl/eingwasanaethau1/hyb-therapi-seicolegol



- **Darllen yn Well ar gyfer Iechyd Meddwl**
www.llyfrgelloedd.cymru/gwasanaethau-a-gweithgareddau-llyfrgell/iechyd-a-lles/llyfrau-darllen-yn-well-ar-bresgripsiwn-yng-nghymru



- **Samaritans**
Ffoniwch **116 123**
am help yn Gymraeg ffoniwch
0808 164 0123
E-bost jo@samaritans.org



- **Gwasanaeth Cymorth Lles (1 i 1 mentora)**
www.hybiaucaerdydd.co.uk/gwasanaeth-cymorth-lles



- **Gwasanaeth Mae Lles yn Bwysig**
www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/living/social_care/Health-and-Wellbeing/Wellbeing-Matters-Service.aspx

Treuliwch amser gyda phobl eraill a defnyddiwch eich ymennydd



- Addysg Oedolion Caerdydd
www.dysguioedolioncaerdydd.co.uk



- Gwasanaetau Dysgu Cymunedol i Oedolion Bro Morgannwg
www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/working/adult_and_community_learning/Adult-and-Community-Learning.aspx



- Hybiau a Llyfrgelloedd Caerdydd
www.hybiaucaerdydd.co.uk



- Llyfrgelloedd Bro Morgannwg
www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/enjoying/Libraries/Libraries.aspx



- Grwpiau FAN
www.thefancharity.org/find-a-fan-meeting



- Gwasanaeth Cymorth Lles
www.hybiaucaerdydd.co.uk/gwasanaeth-cymorth-lles



- Gwasanaeth Mae Lles yn Bwysig (Bro Morgannwg)
www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/living/social_care/Health-and-Wellbeing/Wellbeing-Matters-Service.aspxn/living/social_care/Health-and-Wellbeing/Wellbeing-Matters-Service.aspx

Gofalwch am eich pwysedd gwaed



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



- Canolfannau Caerdydd
www.hybiaucaerdydd.co.uk

Symud eich corff yn fwy



- Bod yn Gorfforol Actif
www.bipcaf.gig.cymru/patient-advice/tim-iechyd-cyhoeddus-lleol-caerdydd-ar-fro/meysydd-ffocws-allweddol/make-every-contact-count-mecc/being-physically-active



- Hybiau Caerdydd (gweithgareddau amrywiol)
www.hybiaucaerdydd.co.uk/digwyddiadau

- Parciau Caerdydd
www.caerdyddawyragored.com/parciau

- Parciau a Gerddi Bro Morgannwg
www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/enjoying/Parks-and-Gardens/Parks-and-Gardens.aspx





Dewis Cymru
Have choice and take control

- Dewis Cymru
www.dewis.cymru/home

ELDER FIT

- Elderfit
www.elderfit.co.uk/group-sessions

**KEEPING
CARDIFF
MOVING**

- Cadw Caerdydd i Symud
www.keepingcardiffmoving.co.uk/cy/hafan



Keeping Me Well
Cardiff and Vale University Health Board

- Cadw Fi'n Iach
www.keepingmewell.com/cy/byw-bywyd-iach/gweithgarwch-corfforol/

BETTER

- Canolfannau Hamdden, Campfeydd a Phyllau Nofio yng Nghaerdydd www.better.org.uk/leisure-centre/cardiff



- Canolfannau hamdden Bro Morgannwg
www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/enjoying/Leisure-Centres/Leisure-Centres.aspx

**MAKE
YOUR
MOVE**

- Gwneud Eich Symudiad
www.makeyourmove.org.uk/cy/

*Move
Eat
Sleep
Repeat!*

- Symud Mwy, Bwyta'n Iach
www.symudmwybwytaniach.co.uk



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



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



- **Race Equality First**
www.raceequalityfirst.org/sport-physical-activity



- **Chwaraeon Caerdydd**
www.chwaraeoncaerdydd.co.uk



- **Aros yn Gadarn**
www.gvs.wales/news/stay-steady-clinic-cardiff-and-vale-university-health-board



- **Cryfder a Chydbwysedd**
www.bipcaf.gig.cymru/eingwasanaethau/diabetes/cadwn-iach-diabetes-math-2/cadwn-egniol-a-diabetes-math-2/dosbarthiadau-ymarfer-cryfder-a-chydbwysedd



- **Cerdded ym Mro Morgannwg**
www.valeways.org.uk



- Llwybrau cerdded a beicio yng Nghaerdydd www.outdoorcardiff.com/cy/llwybrau

Yfed llai o Alcohol



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



- Llinell Ffôn Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Caerdydd a'r Fro 0300 300 7000



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



- Diwrnodau di-alcohol www.nhs.uk/better-health/drink-less



- Recovery Cymru www.recoverycymru.org.uk

Bod o bwysau iach



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



- Bwyd Caerdydd
www.bwydcaerdydd.com



- Bwyd y Fro
www.foodvale.org/?lang=cy



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



- Talebau Cychwyn Iach
www.healthystart.nhs.uk



- Pwysau Iach, Chi Iach
www.pwysauiach.cymru



- Cadw Fi'n Iach - Bwyta'n Dda
www.keepingmewell.com/living-well-leading-a-healthy-lifestyle/eating-well



- Symud Mwy, Bwyta'n Iach
www.symudmwybwytaniach.co.uk
- BMI GIG Cymru
[www.111.wales.nhs.uk/livewell /
bmicalculator](http://www.111.wales.nhs.uk/livewell/bmicalculator)
- Sganiwr Bwyd y GIG
[www.nhs.uk/healthier-families/
food-facts/nhs-food-scanner-app](http://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts/nhs-food-scanner-app)
- Teuluoedd Iachach y GIG
[www.nhs.uk/healthier-families/
food-facts](http://www.nhs.uk/healthier-families/food-facts)
- Sgiliau Maeth am Oes
www.sgiliaumaethamoes.com

Edrych ar ôl eich llygaid



- Gofal Llygaid Cymru
[www.gig.cymru/sa/gofal-llygaid-
cymru](http://www.gig.cymru/sa/gofal-llygaid-cymru)
- Sight Life
www.sightlife.wales

Trin Colesterol Uchel



- **Gofynnwch i'ch meddyg** am brawf colesterol os ydych chi dros 40 oed ac erioed wedi cael un o'r blaen.
- **Deall Colesterol** -Sefydliad Prydeinig y Galon
www.bhf.org.uk/information-support/risk-factors/high-cholesterol/understanding-your-cholesterol-levels

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

Rhannwch eich barn gyda ni



Rydym am i chi ddweud wrthym beth yw eich barn ar y llyfryn hwn.



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

Neu ewch i'r wefan hon

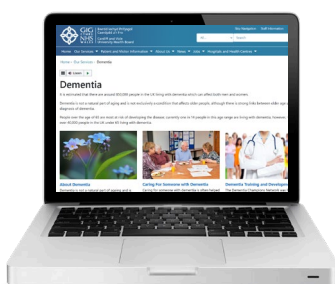
<https://forms.office.com/e/X7RaMBAnnh>



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

Neu ewch i'r wefan hon

<https://bipcaf.gig.cymru/eingwasanaethau/dementia/ynghlyna-dementia/dementia-prevention-booklet-cy-pdf>



Lleihau'ch risg
o ddatblygu
dementia



Diolch i A2i am y geiriau

www.a2i.co.uk (cyfeirnod40958)

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

Ewch i www.bipcaf.gig.cymru/ein-gwasanaethau/dementia/atal-dementia i
weld y fersiwn llawn