



IECHYD YR YMENNYDD A LLEIHAU RISG DEMENTIA





Croeso

Ymwybyddiaeth gyhoeddus gyfyngedig sydd o'r ffactorau risg sy'n cyfrannu at ddementia, er gwaethaf tystiolaeth gynyddol bod tua 45% o achosion yn gysylltiedig â ffactorau y gellir eu newid fel colli clyw, ysmygu, anweithgarwch, ac iechyd cardiofasgwlaidd.

Ar gyfer ein e-fwletin sydd ar ddod, rydym yn gwahodd cyfraniadau gan brosiectau a mentrau sy'n canolbwyntio a ratol ac yn helpu i gyfyngu ar y ffactorau risg a all gyfrannu at ddementia.

Trefnodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru weminar ar y pwnc hwn ar 17 Gorffennaf 2025. Gellir gweld y cyflwyniadau a'r recordiad o'r weminar ar ein [gwefan](#).

4 Penawdau

Codi ymwybyddiaeth o atal dementia yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg – datblygiadau diweddar

Rosie Keogh, Swyddog Iechyd A LLes, Cyngor Caerdydd

Prosiect Rhagsefydlu y Coleg Nyrsio Brenhinol (RCN) – Ymestyn y manteision i wella iechyd yr Ymennydd ac atal Dementia

Nicola Davis-Job, Cyngorydd Gofal Aciwt ac Arweinyddiaeth, RCN Cymru
Sally Wilson,
Arweinydd Proffesiynol ar gyfer Pobl Hŷn a Phobl â Dementia, RCN y DU
Heather Randal,
Pennaeth Addysg, RCN y DU

Calonnau a Meddyliau: 14 Rheswm i Symud a Gwella:

Mynd i'r afael â ffactorau risg dementia addasadwy ar lefel gymunedol

Michelle Symes, Swyddog Ymchwil a Datblygu, Iechyd a Gofal Cymru

Iechyd yr Ymennydd a Lleihau'r Risg o Dementia – Sut allwn ni effeithio ar newid?

Natalie Elliott, Arweinydd AHP Ymgynghorol Cenedlaethol ar gyfer Dementia. GIG Cymru wedi'i gynnal gan Gaerdydd a'r Fro. Natalie.Elliott@wales.nhs.uk

Michaela Morris, Arweinydd Gwella Gwasanaethau Iechyd Meddwl Cenedlaethol ac Arweinydd Rhaglen Dementia Genedlaethol, Ansawdd, Diogelwch a Gwelliant, Perfformiad a Gwella GIG Cymru. Michaela.Morris@wales.nhs.uk

Ian Dovaston, Rheolwr Gwelliant, Ansawdd, Diogelwch a Gwelliant, Perfformiad a Gwella GIG Cymru. Ian.Dovaston2@wales.nhs.uk

Poster rhyng-genhedlaeth yr Alzheimer's Society ar gyfer negeseuon iechyd yr Ymennydd

Louise Nicholas, Rheolwr Gwasanaethau Lleol Powys a Thîm Llinell Gymorth Dementia Cymru. Alzheimer's Society Cymru

16 Fideos

18 Newyddion & Adnoddau

20 Rhifyn Nesaf

Penawdau





Ymarfer

Codi ymwybyddiaeth o atal dementia yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg – datblygiadau diweddar

Rosie Keogh,

Swyddog Iechyd A Lles, Cyngor Caerdydd



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

Caerdydd
sy'n Deall
Dementia



Dementia
Friendly
Cardiff



I wella ei hygyrchedd mewn gwahanol gymunedau, mae'r canllaw atal dementia a gynhyrchwyd yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg bellach ar gael mewn [Arabeg](#), [Bengaleg](#), [Wrdu](#) a [Somaleg](#).

Yn ogystal, gyda chymorth tîm Iechyd Cyhoeddus Lleol Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, mae animeiddiad 30 eiliad wedi'i gynhyrchu gyda negeseuon allweddol yn ymwneud ag atal dementia ym mhob un o'r chwe iaith. Mae'r animeiddiadau ar gael i'w gweld ar wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro: [Atal Dementia - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro](#).

Mae'r animeiddiadau ar gael

i'w defnyddio ar sgriniau digidol neu i'w rhannu trwy'r llwyfannau negeseuon. Mae adnoddau ar gael i'w lawrlwytho drwy'r ddolen ganlynol: <https://f.io/jNO3Cbz6>

Cefndir

Dementia yw prif achos marwolaeth yng Nghymru ar hyn o bryd (1), a chredir y bydd nifer yr oedolion hŷn sy'n byw gyda dementia yn cynyddu gan 70% erbyn 2040 (2). Mae ymchwil gan Alzheimer's Disease International (ADI) yn dangos bod y rhan fwyaf o bobl yn credu bod dementia yn rhan arferol o heneiddio, gyda 95% o gyfranogwyr yn credu y gallent ddatblygu'r clefyd

yn ystod eu hoes(3). Fodd bynnag, mae adroddiad 2024 Comisiwn Sefydlog y *Lancet* yn amcangyfrif y gellid atal 45% o achosion dementia trwy fynd i'r afael â 14 ffactor risg y gellid eu haddasu (4).

Nod y prosiect partneriaeth rhwng Cyngor Caerdydd, Cyngor Bro Morgannwg, Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yw codi ymwybyddiaeth am y ffaith nad yw datblygu dementia, yn groes i'r hyn mae llawer yn ei gredu, yn anochel wrth heneiddio.

[Mae llyfryn](#) wedi'i gynhyrchu, yn tynnu sylw at y ffactorau

risg allweddol y gellir eu haddasu a nodwyd yn adroddiad Lancet, ac yn cyfleu pedair neges allweddol: 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 rhoi camau ar waith i leihau'ch risg o ddatblygu dementia. Nid yw byth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr i gymryd y camau hynny.

Darperir gwybodaeth am y ffactorau risg, ynghyd â chysylltiadau lleol, i helpu pobl i wneud newidiadau cadarnhaol i'w ffordd o fyw.

Mae 20,000 o lyfrynnau wedi'u hargraffu, ac mae llawer o leoliadau ledled y rhanbarth wedi derbyn (ac yn parhau i dderbyn) copïau caled, gan gynnwys meddygfeydd, Hybiau a llyfrgelloedd, canolfannau hamdden a chanolfannau cymunedol.

Mae [fersiwn hawdd ei darllen](#) o'r canllaw hefyd ar gael ar-lein.

Mae'r tîm yn annog pawb, waeth beth fo'u hoedran, i lawrlwytho copi o'r llyfryn a rhannu'r adnoddau gydag eraill.

I ofyn am gyflenwad o lyfrynnau (os ydych wedi'u lleoli yng Nghaerdydd/Bro Morgannwg), neu i ofyn am y ffeiliau digidol i'w haddasu ar gyfer eich rhanbarth chi,

cysylltwch â DeallDementia@caerdydd.gov.uk.

Mae'r adnodd hwn wedi bod yn bosibl drwy gyllid grant Llywodraeth Cymru a chefnogaeth Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Caerdydd a'r Fro.

Gwefan: [Atal Dementia - Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro](#)

Cyfeiriadau:

Marwolaethau wedi'u cofrestru yng Nghymru a Lloegr - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol
Cynllunio ymlaen llaw:
gwasanaethau dementia yng Nghymru

Astudiaeth dementia fwyaf y byd yn datgelu bod dau o bob tri person yn dal i feddwl yn anghywir bod dementia yn rhan arferol o heneiddio, yn hytrach nag yn gyflwr meddygol | Alzheimer's Disease International (ADI)

[Atal, ymyrryd a gofal dementia: adroddiad 2024 Comisiwn Sefydlog y Lancet - The Lancet](#)



Prosiect Rhagsefydlu y Coleg Nyrsio Brenhinol (RCN) – Ymestyn y manteision i wella iechyd yr Ymennydd ac atal Dementia

Nicola Davis-Job,

Cynghorydd Gofal Aciwt ac
Arweinyddiaeth, RCN Cymru

Mae rhagsefydlu yn ddull rhagweithiol sy'n cefnogi unigolion i ddod mor heini yn gorfforol, yn feddyliol ac yn wybyddol â phosibl cyn wynebu heriau iechyd. Mae'r prosiect hwn yn ymestyn ei egwyddorion i iechyd yr ymennydd ac atal dementia. Mae'n cydnabod y gall ymyriadau ffordd o fyw cynnar, fel ysgogiad gwybyddol, gweithgarwch corfforol, maeth a lleihau straen, leihau'r risg o ddementia yn sylweddol. Drwy rymuso gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gyda dulliau ymarferol, mae'r fenter hon yn hyrwyddo gwydnwch, yn arafu dirywiad gwybyddol, ac yn gwella llesiant cyffredinol. Mae'n strategaeth sy'n canolbwyntio ar y claf sy'n cefnogi iechyd hirdymor yr ymennydd ac sy'n cyd-fynd â nodau iechyd y cyhoedd ar gyfer atal dementia.

Sally Wilson,

Arweinydd Proffesiynol ar gyfer Pobl Hŷn
a Phobl
â Dementia, RCN y DU

Mae'r cwrs ar-lein byr, hyblyg hwn wedi'i gynllunio ar gyfer aelodau RCN, yn bennaf nyrsys a gweithwyr cymorth gofal iechyd. Fe'i datblygwyd mewn partneriaeth ag arbenigwyr ym maes rhagsefydlu a gwella ansawdd. Mae'n rhoi strategaethau sy'n seiliedig ar dystiolaeth i ymarferwyr i gefnogi llesiant gwybyddol ar gydol oes, yn enwedig ar gyfer cleifion sydd mewn perygl o brofi dirywiad gwybyddol neu ddementia.

Mae rhagsefydlu iechyd yr ymennydd yn cynnwys ymyriadau cynnar, amlddisgyblaethol sy'n hyrwyddo gwydnwch gwybyddol. Evidence shows that lifestyle changes, such as regular exercise, balanced nutrition, smoking cessation, social engagement, and mental stimulation, can delay or

Heather Randal,

Pennaeth Addysg, RCN y DU

prevent the onset of dementia (Livingston et al., 2020; WHO, 2019).

Bydd cyfranogwyr yn dysgu sut mae gwneud y canlynol:

- Adnabod ffactorau risg ac arwyddion cynnar o ddirywiad gwybyddol.
- Cymhwyso strategaethau i gefnogi iechyd yr ymennydd trwy ddeiet, ffordd o fyw a gofal seicogymdeithasol.
- Cyfathrebu'n effeithiol a theilwra ymyriadau i anghenion gwybyddol unigol, yn unol â Chynllun Hirdymor y GIG a fframweithiau atal dementia.

Mae'r cwrs yn un sy'n cael ei ddilyn ar eich cyflymder eich hun a bydd tystysgrif ar gael ar ôl ei gwblhau.

Mae'r Prosiect Rhagsefydlu wedi dylanwadu'n sylweddol ar ofal cleifion drwy rymuso

pob un o'r tri adolygiad sir yn ffurfio adroddiad cwmpasu Canolbarth Cymru gyda'r canfyddiadau'n cael eu cyflwyno i Grŵp Rhanddeiliaid IGGC.

Mae'r erthygl hon yn amlinellu'r berthynas gylchol rhwng yr 14 ffactor risg dementia addasadwy (2) yn Tab.1, ac aliniad y rhain â gweithgareddau a arweinir gan y gymuned fel y rhai a nodwyd yn y gwaith cwmpasu.

Y 14 ffactor risg dementia addasadwy

Llygredd aer
Yfed alcohol
Iselder
Anaf / Trawma i'r pen
Colesterol LDI Uchel
Pwysedd gwaed uchel
Lefelau isel o addysg
Gordewdra
Gweithgaredd corfforol
Ysmygu
Arwahanrwydd cymdeithasol
Diabetes math 2
Colli clyw heb ei drin
Colli golwg heb ei drin

Tab. 1: Y 14 ffactor risg dementia addasadwy (Comisiwn Lancet, 2024)

Mae IGGC wedi adolygu hyd yma:

419 o leoliadau - Ceredigion (n= 118) a Phowys (n=301)

234 o ganolfannau

100+ grwpiau cymunedol

Nodwyd amrywiaeth o weithgareddau gan gynnwys boreau coffi a dosbarthiadau ffitrwydd, rhai ohonynt â pharamedrau oedran neu gyflwr, ond roedd pob un yn agored i ofalwyr. Roedd cyfleoedd hefyd i wirfoddoli o fewn cymunedau.

Arwahanrwydd cymdeithasol, trwy'r gweithgareddau a ddangosir yn Nhab.2, yw'r ffactor risg dementia yr ymdrinnir ag ef amlaf a nodwyd yng Ngheredigion a Phowys.

Gweithgareddau cymunedol a nodwyd drwy adolygiad cwmpasu IGGC: Ceredigion a Phowys

Profiad Te Prynawn i Bobl sy'n cael eu Heffeithio gan Ddementia gan gynnwys Gofalwyr

Grwpiau Celf a Therapi Celf

Grŵp Gofal Arthritis

Bingo

Grwpiau Cyfnewid Llyfrau a Llyfrau

Bore Coffi / Coffee Mornings

Hyb gwybodaeth Ymddiriedolaeth Bracken

Grwpiau Gofalwyr yn Unig
Cyfleusterau Chwarae i Blant
Caffi Cymunedol
Clwb Cinio Cymunedol
Caffis Crefft a Chreadigol
Dosbarthiadau dawn
Canolfannau Gwybodaeth
Dementia, Canolfannau
Cyfarfod, Byw gyda Dementia
a Grwpiau Gweithredu
Cymunedol Dementia
Bar Te Ffrindiau
Grwpiau Garddio
Ioga i oedolion hŷn
Cadw'n heini
Gwau a Sgwrs
Clwb Coesau
Grŵp Hanes Lleol
Sied Dynion
Dosbarthiadau Ymarfer Corff i
Bobl Hŷn
Grwpiau Rhieni a Phlant Bach
Grŵp Clefyd Parkinson
Hybiau Lles CMGP
Grwpiau Darllen a Chofio a
Chlybiau Darllen
Clwb Henoed
Bowlïo Mat Byr
Sight Life ar gyfer y Clwb
Rhannol Ddall / Nam ar y
Golwg
Sesiynau Bath Sain
Cegin Cawl
Grwpiau Aros a Chwarae i
Blant
Tenis Bwrdd
Grŵp Cymdeithasol The
Arches Memory Lanes
Grwpiau Cerdded
Croeso Cynnes
Ioga
Sesiynau galw heibio i ofalwyr
ifanc
Grŵp Dementia Cynnar

Tab. 2: Gweithgareddau cymunedol a nodwyd drwy

adolygiad cwmpasu IGGC: Ceredigion a Phowys
(IGGC, 2025)

Mae perthynas gylchol rhwng ymgysylltu cymdeithasol a risgiau dementia addasadwy eraill wedi'i hawgrymu yn y llenyddiaeth a adolygwyd fel rhan o'r gwaith cwmpasu hwn, gydag ymgysylltiad cymdeithasol yn aml yn cael ei nodi fel cyd-ymlddwr ar gyfer iselder, ochr yn ochr â gweithgaredd corfforol a llai o yfed alcohol (3).

Mae gweithgaredd corfforol yn ei dro yn cael effaith gadarnhaol ar reoli pwysau, diabetes math 2, lefelau colesterol LDI a gorbwysedd. Adroddir ymhellach bod gweithgaredd corfforol yn lleihau clefyd cardiofasgwlaidd a risg strôc (4).

Mae ymgysylltu cymdeithasol hefyd yn galluogi ymwybyddiaeth o, a dealltwriaeth o sut i fynd i'r afael â, ffactorau risg dementia, gan leihau'r risgiau sy'n gysylltiedig â lefelau isel o addysg.

Nodwyd hefyd nifer o grwpiau i gefnogi pobl â nam ar eu golwg sy'n mynd i'r afael â'r risgiau sy'n gysylltiedig â cholli golwg heb ei drin ond mae risgiau sy'n gysylltiedig ag ysmegu a chlyw heb ei drin yn cael sylw llai cyffredin mewn cymunedau.

Yn yr un modd, mae llygredd

aer ac anafiadau i'r pen yn ymddangos yn anodd i gymunedau fynd i'r afael â nhw ar eu pen eu hunain yn y ddau achos, fodd bynnag, mae gweithio gyda chlybiau chwaraeon, neu grwpiau preswylwyr i achosi newid yn galluogi ymgysylltiad traws-genhedlaeth a chymdeithasol.

Mae yfed llai o alcohol yn cael ei dderbyn yn gyffredinol fel galluogwr i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a chorfforol.

Hyd yn hyn, mae gwaith cwmpasu'r IGGC wedi galluogi cyfraniadau i drafodaethau ar sefydlu Ceredigion Oed-Gyfeillgar, a darpariaeth gwasanaeth iechyd gyda Bwrdd Iechyd Addysgu Powys (BIAP) a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys (CMGP). Mae IGGC hefyd wedi lledaenu data cymorth dementia sefydliadol trwy Gymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion (CMGC).

Mae'r gwersi a ddysgwyd o'r cwmpasu hwn yn canolbwyntio ar: alinio gweithgareddau cymunedol â ffactorau risg dementia addasadwy gofyniad am gyllid parhaus ar gyfer lleoliadau a grwpiau cymunedol dibynnu ar wirfoddolwyr yn y gymuned

Nid yw effaith adroddiadau'r

sir a Chanolbarth Cymru wedi'i ganfod eto, fodd bynnag gan fod symudiad a hunan-welliant nid yn unig yn dda i'r ymennydd ond hefyd i'r galon a lles cyffredinol, mae mwy y gallwn ni i gyd ei wneud i fynd i'r afael â'n risgiau iechyd y gellir eu haddasu, a chefnogi eraill i wneud yr un peth.

Geirfa termau

CMGC – Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion
LDL – Lipoprotein Dwysedd Isel
CMGP - Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys
BIAP – Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
IGGC – Iechyd a Gofal Gwledig Cymru

Ffigurau

Ffig 1 – Map o Gymru gyda Chanolbarth Cymru wedi'i amlygu

Tablau

Tab. 1 Y 14 ffactor risg dementia addasadwy (Comisiwn Lancet, 2024)
Tab. 2 Y gweithgareddau a arweinir gan y gymuned a nodwyd fel rhan o adolygiad cwmpasu gwasanaethau dementia ar gyfer Ceredigion a Phowys (IGGC, 2025)

Cyfeiriadau

Ymchwil y Senedd
Cynllunio ar gyfer y dyfodol: gwasanaethau dementia yng

Nghymru <https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/cynllunio-ar-gyfer-y-dyfodol-gwasanaethau-dementia-yng-nghymru/>
Cyrchwyd 19.08.2025

Comisiwn Lancet (2024)
Gall targedu 14 ffactor risg dorri bron i hanner achosion dementia - Sefydliad Parsemus ar gael yn <https://www.parsemus.org/2024/10/targeting-14-risk-factors-can-cut-dementia-cases-by-nearly-half/#:~:text=Their%20latest%20report%20emphasizes%20that%20targeting%2014%20risk,thei-r%20list%2C%20which%20previously%20included%2012%20risk%20factors.>
Cyrchwyd 15.08.2025

(3) Buechner H, Toparlak SM, Ostinelli EG, Shokraneh F, Nicholls-Mindlin J, Cipriani A, Geddes JR, Syed Sherif R. (2023) *Community interventions for anxiety and depression in adults and young people: A systematic review. Aust N Z J Psychiatry.* 2023 Medi;57(9):1223-1242. doi: 10.1177/00048674221150362. Epub 2023 Chwefror 1. PMID: 36722407; PMCID: PMC10466972.
(4) Keijzer, A.R., Kauling, R.M., Jorstad, H., Roos-Hesselink, J.W., (2024) *Physical Activity for Cardiovascular Prevention.* [https://www.escardio.org/Councils/Council-for-Cardiology-Practice-\(CCP\)/](https://www.escardio.org/Councils/Council-for-Cardiology-Practice-(CCP)/)

Cardiopactice/physical-activity-for-cardiovascular-prevention. Cyrchwyd 19.08.2025



GIG
CYMRU
NHS
WALES

**Perfformiad
a Gwella
Performance
and Improvement**

Sylwebaeth

Iechyd yr Ymennydd a Lleihau'r Risg o Dementia – Sut allwn ni effeithio ar newid?

Natalie Elliott,

Arweinydd AHP Ymgynghorol Cenedlaethol ar gyfer Dementia. GIG Cymru wedi'i gynnal gan Gaerdydd a'r Fro. Natalie. Elliott@wales.nhs.uk

Michaela Morris,

Arweinydd Gwella Gwasanaethau Iechyd Meddwl Cenedlaethol ac Arweinydd Rhaglen Dementia Genedlaethol, Ansawdd, Diogelwch a Gwelliant, Perfformiad a Gwella GIG Cymru. Michaela.Morris@wales.nhs.uk

Ian Dovaston,

Rheolwr Gwelliant, Ansawdd, Diogelwch a Gwelliant, Perfformiad a Gwella GIG Cymru. Ian.Dovaston2@wales.nhs.uk

Mae ymwybyddiaeth gyhoeddus gyfyngedig o'r ffactorau risg sy'n cyfrannu at ddementia, er gwaethaf tystiolaeth gynyddol bod tua 45% o achosion yn gysylltiedig â ffactorau y gellir eu haddasu fel colli clyw, ysmegu, anweithgarwch ac iechyd cardiofasgwlaidd.

Mae atal yn bosibl ac yn bwerus ac mae angen allgymorth wedi'i dargedu wrth fynd i'r afael â stigma ac ofn ynghylch diagnosis. Er bod dementia yn un o'n heriau iechyd mwyaf, mae'n parhau

i fod yn isel ar yr agenda gyhoeddus — gan bwysleisio'r angen am gamau brys, teg, sy'n canolbwyntio ar atal ar draws y system.

Mae meithrin dealltwriaeth o risg dementia yn gofyn am godi ymwybyddiaeth o ffactorau ffordd o fyw unigol, yn ogystal â herio camsyniadau cyffredin am y cyflwr. Un o'r camsyniadau mwyaf treiddiol yw'r gred bod dementia yn rhan anochel o heneiddio - pan fo tystiolaeth, mewn gwirionedd, yn dangos y gellid atal hyd at 45% o achosion

o ddementia yn y dyfodol trwy fynd i'r afael â 14 ffactor risg addasadwy a nodwyd yn adroddiad The Lancet ar atal a gofal dementia. Nid yw rhai o'r ffactorau risg yn addasadwy gan unigolyn ar ei ben ei hun, er gwaethaf ei ymdrechion gorau, ond maent yn dod o'r gymdeithas a'r amgylchedd. Gallai polisïau lleihau risg dementia gael effeithiau enfawr o ran costau dementia ac iechyd a llesiant y boblogaeth.

Mae Adroddiad Alzheimer y Byd 2023, a gyhoeddwyd

gan Alzheimer's Disease International (ADI), yn canolbwyntio ar leihau'r risg o ddementia ac mae'n tynnu sylw at y ffaith nad yw "byth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr" i gymryd camau gweithredu. Mae'r adroddiad yn trafod ffactorau risg y gellir eu haddasu a ffactorau risg na ellir eu haddasu ac yn eiriol dros newidiadau systemig sy'n seiliedig ar y boblogaeth i hyrwyddo lleihau risg.

Mae mynd i'r afael â risg dementia yn gyfrifoldeb personol a chyfunol. Er na ellir atal pob achos, mae gennym yr offer, yr wybodaeth a'r dystiolaeth i leihau nifer y bobl yr effeithir arnynt yn sylweddol ac i ohirio'r afiechyd rhag dechrau i lawer o rai eraill. Mae hyn yn gofyn am ymrwymiad parhaus — gan unigolion sy'n ymwybodol o effaith gwneud dewisiadau iach, i gymunedau sy'n meithrin amgylcheddau cefnogol, i lunwyr polisi sy'n ymgorffori atal mewn iechyd, addysg a chynllunio trefol. Am bob blwyddyn rydyn ni'n gohirio gweithredu, mae miloedd mwy o fywydau'n cael eu heffeithio gan glefyd. Drwy weithredu'n bendant nawr, gallwn newid baich dementia yn y dyfodol yn ogystal â gwella ansawdd bywyd a llesiant ar hyd oes. Nid yn unig y mae atal yn bosibl - mae'n rheidrwydd moesol a chymdeithasol.

Mae rhanbarthau ledled Cymru yn rhan o raglen dementia Ansawdd, Diogelwch a Gwella a thrwy eu ffrydiau gwaith cymunedol maent yn canolbwyntio ar amlygu'r negeseuon hyn ar

draws gwasanaethau a chymunedau. Os hoffech ddysgu mwy neu gymryd rhan mewn gwaith yn eich rhanbarth eich hun, cysylltwch â ni yn: PHW.ImprovementCymruDementia@wales.nhs.uk a gallwn ddarparu'r manylion cyswllt priodol.



Practice

Poster rhyng-genhedlaeth yr Alzheimer's Society ar gyfer negeseuon iechyd yr Ymennydd

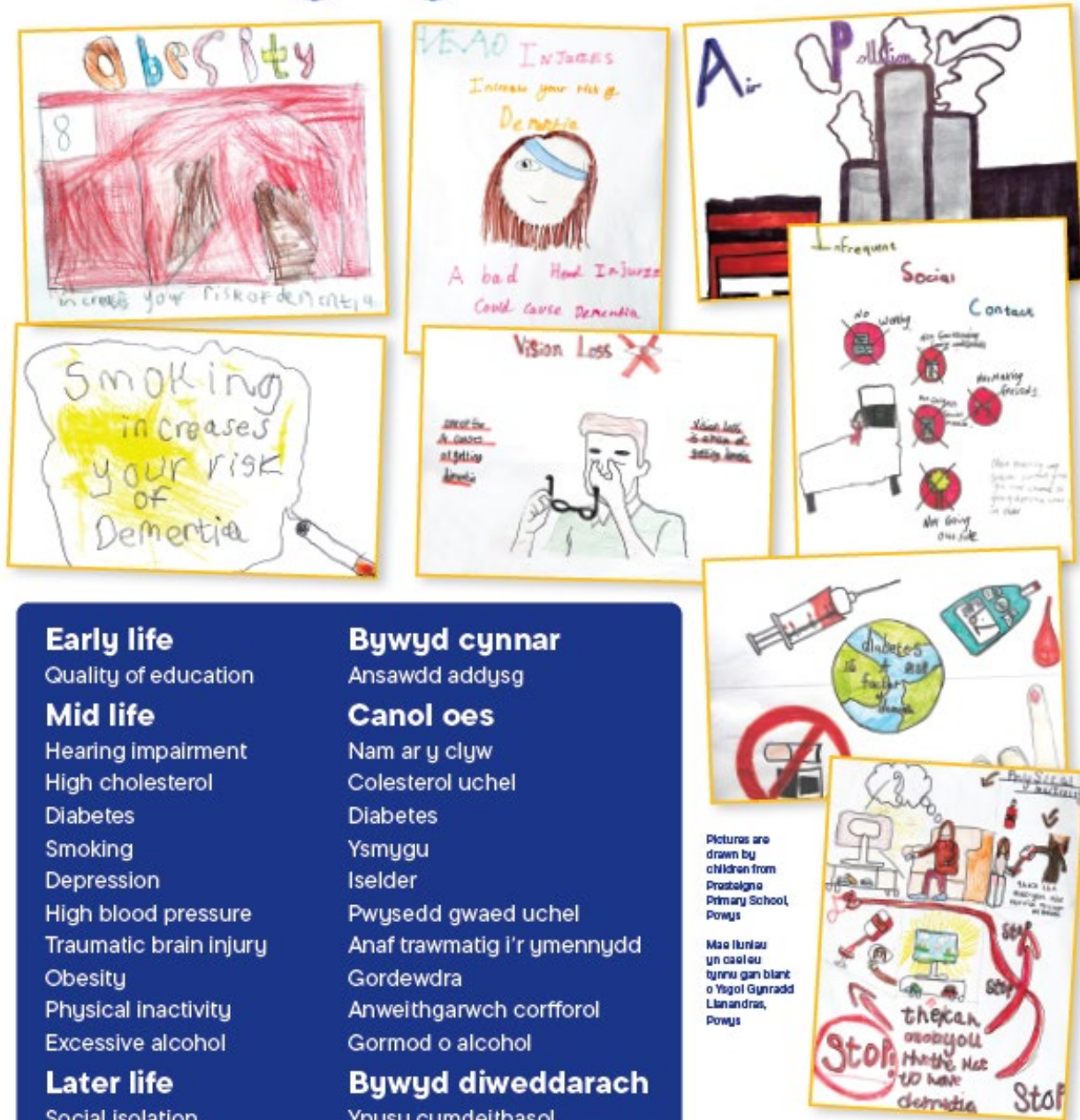
Louise Nicholas,

Rheolwr Gwasanaethau Lleol Powys a
Thim Llinell Gymorth Dementia Cymru.
Alzheimer's Society Cymru

Fel rhan o Lwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan, cydnabu'r grŵp gorchwyl ym Mhowys yr angen i hyrwyddo negeseuon iechyd yr ymennydd. Anfonodd Louise e-byst at ysgolion ym Mhowys i gystadlu mewn cystadleuaeth i ddylunio poster yn hyrwyddo'r negeseuon hyn a fyddai hefyd yn codi ymwybyddiaeth mewn ysgolion lleol. Yr enillwyr oedd ysgol Llanandras ym Mhowys. Ariannodd yr Alzheimer's Society a Bwrdd Iechyd Addysgu Powys ar y cyd argraffu'r poster, sydd wedi'i ddosbarthu ym Mhowys.

Factors linked to the risk of getting dementia

Ffactorau sy'n gysylltiedig â'r risg o gael dementia



Early life

Quality of education

Mid life

Hearing impairment

High cholesterol

Diabetes

Smoking

Depression

High blood pressure

Traumatic brain injury

Obesity

Physical inactivity

Excessive alcohol

Later life

Social isolation

Air pollution

Uncorrected vision loss

Bywyd cynnar

Ansawdd addysg

Canol oes

Nam ar y clyw

Colesterol uchel

Diabetes

Ysmygu

Iselder

Pwysedd gwaed uchel

Anaf trawmatig i'r ymennydd

Gordewdra

Anweithgarwch corfforol

Gormod o alcohol

Bywyd diweddarach

Ynysu cymdeithasol

Llygredd aer

Colli golwg heb ei gywiro

Pictures are drawn by children from Proseigne Primary School, Powys

Mae lluniau yn cael eu tynnu gan blant o Ysgol Gynradd Llanandras, Powys

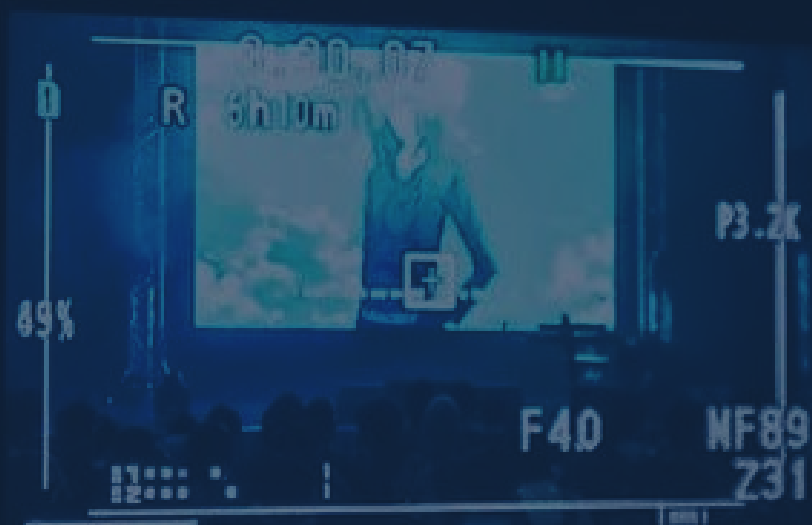


Bwrdd Bedydd Addysgu Powys
Powys Teaching Health Board



Source / Ffynhonnell: Alzheimer's Research UK

Fideos



BARS

EVF DTL

ZEBRA

LCD

WFM

COUNTER-RESET/TC SE

FUNCTION SHTR/F



Iechyd yr Ymennydd a Lleihau Risg Dementia – Sut allwn ni effeithio ar newid?

Mae ymwybyddiaeth gyhoeddus gyfyngedig o'r ffactorau risg sy'n cyfrannu at ddementia, er gwaethaf tystiolaeth gynyddol bod tua 45% o achosion yn gysylltiedig â ffactorau y gellir eu newid – fel colli clyw, ysmegu, anweithgarwch ac iechyd cardiofasgwlaidd.

[Gwyllo](#)



Adeiladu Sylfeini Cryf | Cardiff

Roedd y gynhadledd yn cyd-fynd ag amcanion y PHNC sef rannu gwybodaeth, hwyluso datblygiad datrysiadau a dulliau a chysylltu aelodau ac adeiladu cymuned.

[Gwyllo](#)



Adeiladu Sylfeini Cryf | 26 Mawrth 2025 | Llandudno

Roedd y gynhadledd yn cyd-fynd ag amcanion y PHNC sef rannu gwybodaeth, hwyluso datblygiad datrysiadau a dulliau a chysylltu aelodau ac adeiladu cymuned.

[Gwyllo](#)

Archwiliwch ein llyfrgell
fideo ar-lein

[Gweld ein
holl fideos](#)

Newyddion & Adnoddau





[Mae un o bob pump o bobl yng Nghymru yn gwneud newidiadau cadarnhaol i leihau'r risg o ddiabetes math 2](#)

21-08-2025



[Ymgynghoriad ar godi'r isafbris alcohol yng Nghymru](#)

14-08-2025



[Creu cartrefi iachach yn allweddol i gefnogi llesiant teuluoedd yng Nghymru](#)

05-08-2025

**Pob
Newyddion**

[Putting food in the frame](#)

Frameworks UK

[Adroddiad Crynodebo Weithgarwch Adeiladu Cymruiachach 2023-25](#)

Adeiladu Cymru Iachach

Pob Adnoddau

Rhifyn Nesaf

ATAL TRAIS YN ERBYN PLANT



Cynhyrchwyd adroddiad newydd Sefydliad Iechyd y Byd yn 2025, Preventing Violence Against Children: A Social Determinants Framework for INSPIRE Implementation, mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor. Mae'n galw ar adolygiad systematig byd-eang o dystiolaeth, gan dynnu sylw at bolisiau a deddfau effeithiol sy'n atal trais yn erbyn plant neu'n dylanwadu'n gadarnhaol ar ffactorau risg sy'n gysylltiedig â'r Penderfynnyddion Ehangach Iechyd. Ar gyfer ein bwletin sydd ar ddod rydym yn gwahodd cyfraniadau gan brosiectau a mentrau sy'n canolbwyntio ar fynd i'r afael ag achosion craidd trais yn erbyn plant. Gall y rhain fod yn fentrau, polisiau neu raglenni cenedlaethol, rhanbarthol neu leol.

Bydd ein [ffurflen cyflwyno erthygl](#) yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am y cyfrif geiriau, cynllun eich erthygl a chanllawiau ar gyfer delweddau.

Gyrrwch erthyglau i [rhwydwaith.iechydcyhoeddus@wales.nhs.uk](#) erbyn 18 Medi 2025

Contribute