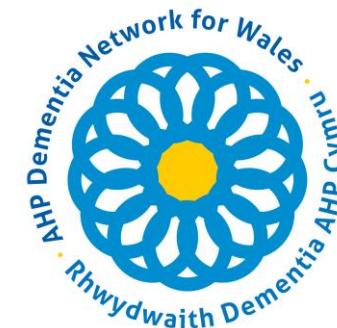


Brain Health & Dementia Prevention Iechyd yr Ymennydd ac Atal Dementia



Dr Natalie Elliott

National Consultant AHP Lead for Dementia

Arweinydd AHP Ymgynghorol Cenedlaethol ar gyfer Dementia

Natalie.Elliott@wales.nhs.uk



Do you know how
to look after your
brain?

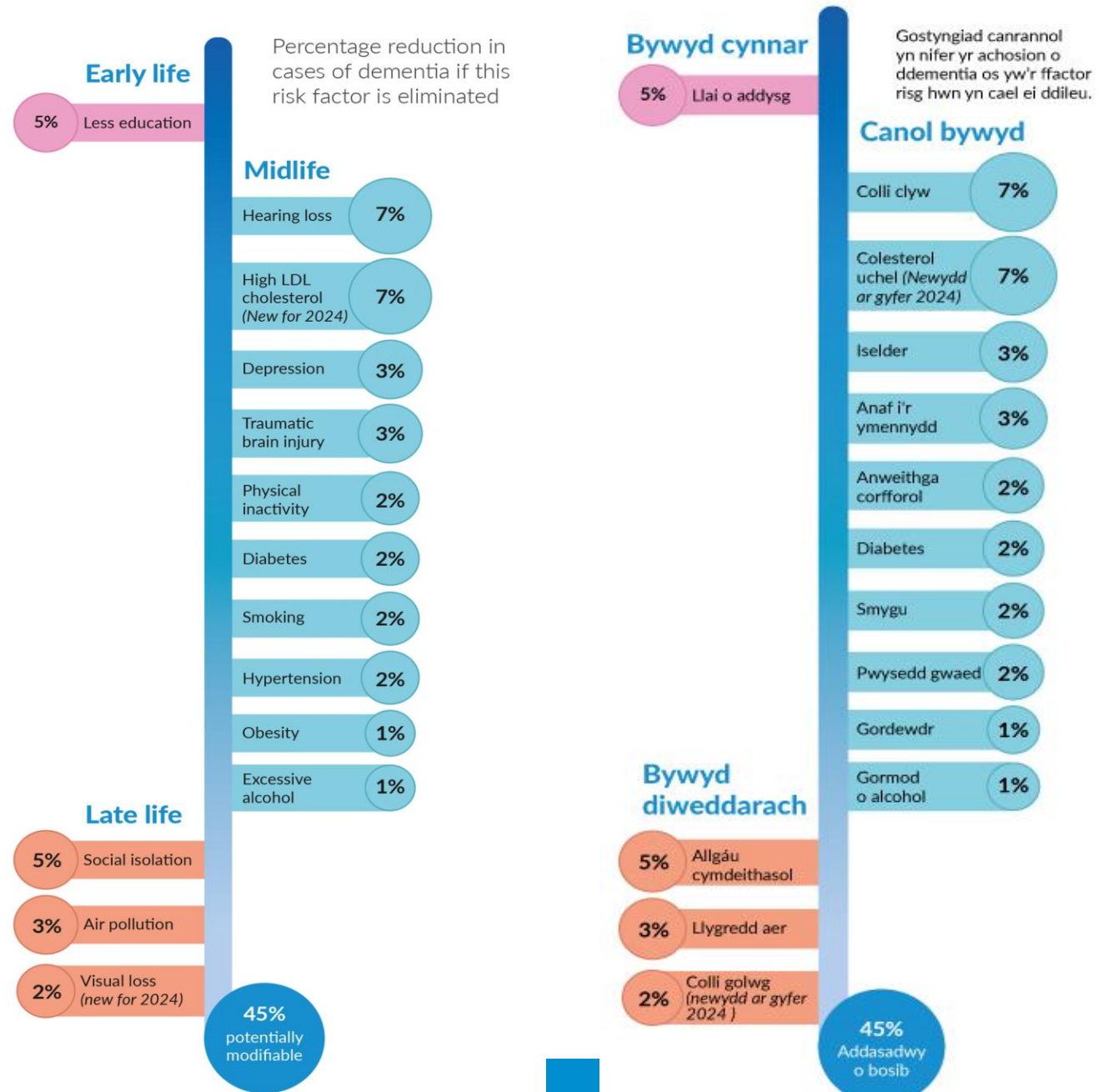
Ydych chi'n gwybod
sut i ofalu am eich
ymennydd?



There is benefit from taking action throughout life; it is never too early or too late to reduce dementia risk.

Mae'n fuddiol cymryd camau gweithredu drwy gydol eich oes; nid yw byth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr i leihau'r risg o ddementia.

Livingston, G. et al (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*, 404 (10452), 572-628
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0).



- ## Blaenoriaethau Pedairplyg:

Brain health optimisation clinics

Clinigau optimeiddio iechyd yr ymennydd



“I have found it really valuable to have the time to discuss my diagnosis and ways I can help my memory.”

“The team at the clinic is incredibly supportive and knowledgeable. I feel more confident making these changes.”

“Rwyf wedi ei gweld hi’n werthfawr iawn cael yr amser i drafod fy niagnosis a ffyrdd y gallaf helpu fy nghof.”

“Mae’r tîm yn y clinig yn hynod gefnogol a gwybodus. Rwy'n teimlo'n fwy hyderus wrth wneud y newidiadau hyn.”

Life with a mild cognitive impairment course

Cwrs 'Bywyd gyda nam gwybyddol ysgafn'



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

“Knowing that there are things I can do to improve living with MCI.”

“The delivery of the course and the explanation of the contents was very interesting and helpful for the future.”

“Realising that I’m not alone.”

“Gwybod bod pethau y gallaf eu gwneud i wella bywyd gyda MCI.”

“Roedd y ffordd y cyflwynwyd y cwrs a’r esboniad o’r cynnwys yn ddiddorol iawn ac yn ddefnyddiol ar gyfer y dyfodol.”

“Sylweddoli nad ydw i ar fy mhen fy hun.”

Diet related lifestyle changes

Newidiadau i ffordd o fyw sy'n gysylltiedig â deiet

Top 10 dietary changes for reducing your risk of developing dementia



01  Reduce your intake of salt. No more than 6g/day (1 teaspoon). Remember to check food labels	02 Try to eat a wide variety of foods- this will ensure you are getting the nutrients you need to stay mentally & physically well 	03 Increase your intake of fruit, vegetables especially berries & leafy greens 	04 Increase your intake of wholegrain foods 	05 Limit your intake of alcohol. Stay within Government drinking guidelines 
06  Keep an eye on your portion sizes at mealtimes- swap to smaller plates/ bowls	07 Limit your intake of foods high in fat & sugars including sugary drinks 	08 Choose healthier fats including olive oil, those containing omega 3 fatty acids 	09 Eat 3 meals per day- try to include a source of carbohydrate & protein at every meal 	10 Try to stay well hydrated throughout the day 

with Dietitians
you CAN



Y 10 newid deietegol gorau ar gyfer lleihau eich risg o ddatblygu dementia



01  Bwytwch lai o halen. Dim mwy na 6g/y dydd (1 llwy de). Cofiwch wirio labeli bwyd	02 Ceisiwch fwyta amrywiaeth eang o fwydydd - bydd hyn yn sicrhau eich bod yn cael y maetholion sydd eu hangen arnoch i aros yn iach yn feddyliol ac yn gorfforol 	03 Bwytwch fwy o ffrwythau a llysiau yn enwedig aeron a llysiau gwyrdd deiliog 	04 Bwytwch fwy o fwydydd grawn cyflawn 	05 Yfych lai o alcohol. Cadwch o fewn canllawiau yfed y Llywodraeth 
06  Cadwch lygad ar faint eich dognau yn ystod amser bwyd - dylech gyfnewid i blatiau/ powlenni llai o faint	07 Bwytwch lai o fwydydd sy'n uchel mewn braster a siwgr gan gynnwys diodydd siwgr 	08 Dewiswch frasterau iachach gan gynnwys olew olewydd, y rhai sy'n cynnwys asidau brasterog omega 3 	09 Bwytwch 3 phryd y dydd - ceisiwch gynnwys ffynhonnell o garbohydrad a phrotein ym mhob pryd o fwyd 	10 Ceisiwch yfed digon o ddŵr trwy gydol y dydd 

Gyda Deieteg
FE ALLWCH



Compassionate conversations

Sgyrsiau tosturiol

Compassionate Conversations

Brain Health & Dementia Prevention

What is Dementia?

- Dementia is a general term that describes a group of symptoms. It is not a specific disease.
- Dementia is not only about memory loss and can occur without memory loss. It can also affect the way you speak, think, feel and behave.
- Dementia is a progressive condition with ongoing decline of brain functioning.
- There are many causes and many different types of dementia. Alzheimer's disease is the most common type. Other types of Dementia include: Vascular Dementia, Lewy Body Dementia, Parkinson's Disease Dementia, Frontotemporal Dementia, Mixed Dementia and many other rarer types.
- Dementia is most common in people over 65 but can affect younger people too.

To find out more, visit [Alzheimer's Society](#)

Top tips:

- Getting older does not mean that you will get dementia & it is not a normal part of the aging process.
- There are lots of different things that influence the health of our brain throughout our lives. Some factors we can't control, but there are many areas we can look to manage, through making positive changes in the way we live our lives.
- The evidence suggests that 45% of dementias are potentially modifiable and everyone can take action to reduce their dementia risk.
- Reducing the risk of dementia increases the number of healthy years of life and compresses the duration of ill health for people who develop dementia.
- We should aim to make positive lifestyle changes earlier to reduce our risk (i.e. the earlier, the better) and try to maintain

Sgyrsiau Tosturiol

Iechyd yr Ymennydd ac Atal Dementia

Beth yw Dementia?

- Mae dementia yn dderm cyffwrddol sy'n disgrifio grŵp o symptomau, nid yw'n gwybodaeth penodol.
- Nid yw dementia yn ymennydd â cholli cof yn unig a gall ddigwydd heb gollu cof. Gall hefyd effeithio ar y ffordd rydych chi'n siarad, yn meddwl, yn teimlo ac yn symud.
- Mae dementia yn gyflwr crynffwrdd gyda derwydd parhau yng ngwybodaeth yr ymennydd.
- Mae llawer o achosion a llawer o waholod fathau o ddementia. Ceir yd Alzheimer ym mudi meddal cyffwrdd. Mae mathau eraill o ddementia yn cynnwys: Dementia Fawgallied, Dementia Corff Lewy, Dementia Corff Parkinson, Dementia Blaen-arferiol, Dementia Cymyng a llawer o fathau prietach eraill.
- Mae dementia yn heaf cyffwrddol ynghyd â gollu dros 45 oed a gall effeithio ar bobol iau hefyd.

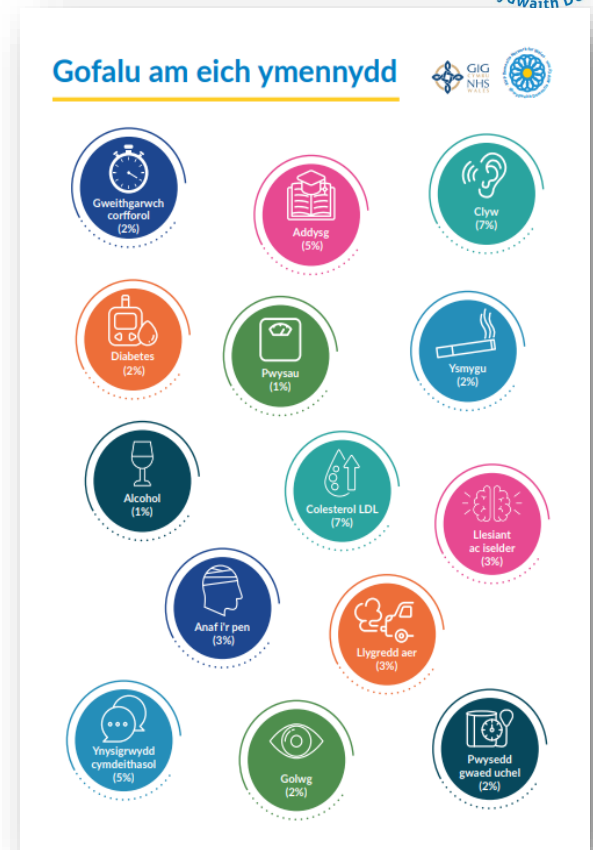
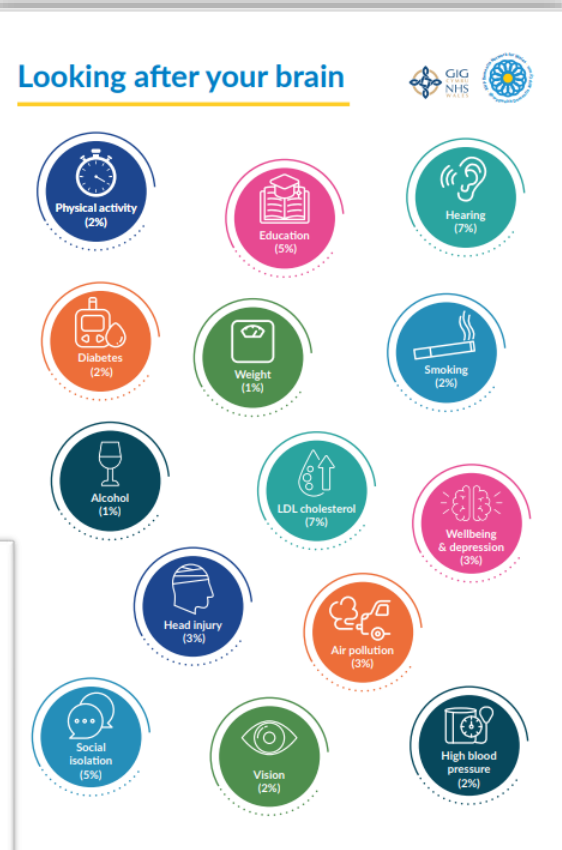
I ddysgu mwy, ewch i [Cymdeithas Alzheimer](#)

Awgrymiadau da:

- Nid yw mynd yn hŷn yn golygu y byddoch yn cael dementia ac nid yw'n rhan arferol o'r broses heneiddio.
- Mae llawer o waholod beffau sy'n dylanwadu ar iechyd ein ymennydd trwy gydol ein bywydau. Mae rhai ffactorau na allwn eu rheoli, ond mae llawer o feyrdd y gallwn grrïo eu rheoli, trwy wneud newidau cadarnhaol yn y ffordd rydym yn byw ein bywydau.
- Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod 45% o ddementia yn eiddadwy o bosib a gall gweithredu i gaelu i lawer o ddadllygu dementia.
- Mae ffeiliau'r rîg o ddadllygu dementia yn cynyddu nifer y blynyddoedd iach o fewn ac yn cynwag hŷn salwch i bobol sy'n dadllygu dementia.
- Dylem anelu at wneud newidau cadarnhaol i ffordd o fyw yn gynharach i leihau ein rîg (i.e. yn gynharach a chello cyntal y newidau cadarnhaol hyn trwy gydol ein bywyd (i.e. yn gynharach, y gorau).

Mae ymchwil yn dangos ei bod yn bosib iechau eich tebygolrwydd o ddadllygu dementia. Mae hyn yn golygu gweithredu rhai newidau i helpu i gadw eich corff yn iach ac atal rised i'ch ymennydd. Gall hyn fod yn dderwydd i bobol o bob oedran.

Mae budd i weithredu trwy gydol bywyd; nid yw byth yn rhy hŷn neu'n rhy gynnar i leihau'r rîg o ddadllygu dementia.



https://nhs.wales365.sharepoint.com/sites/CAV_Therapies%20SharePoint/SitePages/Compassionate-Conversations.aspx



Thank you Diolch

