



# Briff Ymchwil Safbwynt Byd-eang a Chenedlaethol ar Ddementia

---

**Awdur:** Dr Catrin Hedd Jones, Prifysgol Bangor  
**Dyddiad:** Chwefror 2018



**Cynulliad Cenedlaethol Cymru**  
Y Gwasanaeth Ymchwil

# Cynulliad Cenedlaethol Cymru yw'r corff sy'n cael ei ethol yn ddemocrataidd i gynrychioli buddiannau Cymru a'i phobl, i ddeddfu ar gyfer Cymru, i gytuno ar drethi yng Nghymru, ac i ddwyn Llywodraeth Cymru i gyfrif.

---

Awdur: **Dr Catrin Hedd Jones, Prifysgol Bangor**

Dyddiad: **Chwefror 2018**

Rhif Papur: **18-016**

## Cysylltwch â ni

Y Gwasanaeth Ymchwil  
Cynulliad Cenedlaethol Cymru  
Tŷ Hywel  
Bae Caerdydd  
Caerdydd  
CF99 1NA

☎ : 0300 200 6304

✉ : [Stephen.Boyce@Cynulliad.Cymru](mailto:Stephen.Boyce@Cynulliad.Cymru)

🌐 : [seneddymchwil.blog](http://seneddymchwil.blog)

🐦 : [@SeneddYmchwil](https://twitter.com/SeneddYmchwil)

🌐 : [Cynulliad.Cymru/Ymchwil](http://Cynulliad.Cymru/Ymchwil)

## © Hawlfraint Comisiwn Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2018

Ceir atgynhyrchu testun y ddogfen hon am ddim mewn unrhyw fformat neu gyfrwng cyn belled ag y caiff ei atgynhyrchu'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol na difriol. Rhaid cydnabod mai Comisiwn Cynulliad Cenedlaethol Cymru sy'n berchen ar hawlfraint y deunydd a rhaid nodi teitl y ddogfen.

# Briff Ymchwil

## Safbwynt Byd-eang a Chenedlaethol ar Ddementia

---

Cyhoeddir y papur hwn fel rhan o gynllun peilot Cymrodoriaethau Academaidd y Cynulliad, sy'n galluogi i academyddion weithio yn y Cynulliad ar brosiectau penodol er budd yr academydd a'r Cynulliad.

Wrth i Gymru ddechrau ar gyfnod newydd o ran mynd i'r afael â dementia, mae'r papur hwn yn amlinellu enghreifftiau o waith arloesol yng Nghymru, yn y DU ac yn rhyngwladol yng nghyd-destun Cynllun Gweithredu Byd-eang y WHO ar Ymateb Iechyd y Cyhoedd i Ddementia 2017-2025.





# Cynnwys

1.	Cyflwyniad .....	1
2.	Maes gweithredu 1: Dementia fel blaenoriaeth iechyd y cyhoedd.....	1
3.	Maes gweithredu 2: Ymwybyddiaeth o Dementia a Deall Dementia.....	2
4.	Maes gweithredu 3: Lleihau risg dementia .....	4
5.	Maes gweithredu 4: Diagnosis, triniaeth, gofal a chymorth ar gyfer dementia .....	4
6.	Maes gweithredu 5: Cefnogaeth i ofalwyr dementia.....	5
7.	Maes gweithredu 6: Systemau gwybodaeth ar gyfer dementia .....	5
8.	Maes gweithredu 7: Ymchwil dementia ac arloesedd.....	5
9.	Casgliadau.....	6
10.	Cyfeiriadau.....	7

# 1. Cyflwyniad

Mae'r papur hwn yn rhoi persbectif rhyngwladol ar ddementia, gan gynnwys rhai o'r materion sy'n wynebu gwledydd eraill a'r dulliau a ddefnyddir i fynd i'r afael â'r materion hyn sy'n effeithio ar y 50 miliwn o bobl ledled y byd sy'n byw gyda dementia. Mae'r papur wedi'i strwythuro o amgylch egwyddorion Cynllun Gweithredu Byd-eang WHO ar yr ymateb iechyd y cyhoedd i ddementia (2017-2025) 1, gydag enghreifftiau o arfer da sy'n bodloni'r targedau cenedlaethol hyn.

Mae astudiaethau diweddar yn amcangyfrif bod yna rhwng 38,444 (CFAS)<sup>2</sup> a 55,829 o bobl yn byw gyda dementia yng Nghymru (Delffi Gorllewin Ewrop) 3. Arweiniodd yr ymgynghoriad ar y Strategaeth Dementia gyntaf i Gymru yn 2017 at gryn dipyn o drafodaeth ar yr hyn sydd angen ei sefydlu i gyflawni'r weledigaeth o Genedl sy'n Deall Dementia.

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) hefyd yn cydnabod dementia fel blaenoriaeth iechyd y cyhoedd ac ym mis Mai 2017 cymeradwyodd Cynulliad Iechyd y Byd y "Cynllun Gweithredu Byd-eang ar Ymateb Iechyd y Cyhoedd i Dementia 2017- 2025" 1. Mae'r Cynllun WHO yn cynnwys saith egwyddor drawsbynciol i wella bywydau'r rhai sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr a lleihau effaith dementia ar gymdeithas.

Yr egwyddorion trawsbynciol o fewn cynllun WHO yw:

01. Hawliau dynol pobl â dementia.
02. Grymuso ac ymgysylltu Pobl sy'n Byw â Dementia a'u gofalwyr.
03. Lleihau risg a gofal seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer dementia.
04. Cydweithio aml-sectoraidd ar ymateb iechyd y cyhoedd i ddementia.
05. Gwasanaeth iechyd a gofal cymdeithasol cyffredinol ar gyfer dementia.
06. Cydraddoldeb.
07. Rhoi sylw priodol i atal, gwella a gofal dementia.

Mae Cynllun Gweithredu WHO ar Dementia hefyd yn cynnwys saith cam gweithredu a thargedau cenedlaethol, sy'n ffurfio'r fframwaith ar gyfer y papur briffio hwn. Cynhwysir enghreifftiau o waith arloesol yng Nghymru, y DU ac yn rhyngwladol, yn unol â saith blaenoriaeth cynllun gweithredu byd-eang y WHO.

## 2. Maes gweithredu 1: Dementia fel blaenoriaeth iechyd y cyhoedd

*Targed WHO: 75% o'r gwledydd i ddatblygu neu ddiweddarau polisi/strategaeth/fframwaith ar ddementia.*

Mae cyflwyno'r **Cynllun Gweithredu Dementia i Gymru 2018-2022**<sup>5</sup> yn gam cadarnhaol i'r genedl. Fodd bynnag, ceir rhybudd gan brofiadau gwledydd megis Singapore (2009) ac Indonesia (2013) lle mae cynlluniau wedi'u cynnig ond nad ydynt wedi'u gweithredu eto neu nad oes ganddynt berchnogaeth.

*"Sefydlu canolbwynt, uned neu is-adran swyddogaethol sy'n gyfrifol am ddementia neu fecanwaith cydlynu o fewn yr endid sy'n gyfrifol am glefydau na ellir eu trosglwyddo, iechyd meddwl neu heneiddio yn y weinidogaeth iechyd (neu gorff cyfatebol), er mwyn sicrhau cyllid cynaliadwy, clir*

*llinellau cyfrifoldeb dros gynllunio strategol, gweithredu, mecanweithiau ar gyfer cydweithredu aml-ddealltwriaeth, gwerthuso gwasanaeth, monitro ac adrodd ar ddementia."*<sup>1</sup> (t11.)

Mae Cynllun Gweithredu WHO<sup>1</sup> yn argymhell bod pobl sy'n cael eu heffeithio gan ddementia yn ymwneud â dylunio, cynllunio a gweithredu Strategaethau Cenedlaethol i sicrhau atebolrwydd a dyrannu adnoddau ariannol cynaliadwy i gyflawni'r strategaeth. Yng Nghymru, roedd y dystiolaeth a ddarparwyd gan bobl sy'n byw gyda dementia (yn bersonol neu'n gefnogwyr) yn gyfraniad arwyddocaol i'r broses ymgynghori. Roedd grŵp Gorchwyl a Gorffen Llywodraeth Cymru yn cynnwys aelodau sy'n byw gyda dementia ac mae'r Cynllun Gweithredu (t.6) yn cynnwys pobl sy'n byw gyda dementia, eu gofalwyr a'u teuluoedd yn y Grŵp Sicrwydd Cyflenwi a Gweithredu ar Dementia (SCGDd).

Bu ymchwil<sup>6</sup> a gynhaliwyd mewn wyth o wledydd Ewropeaidd, gan gynnwys y DU, yn gwerthuso'r galluogwyr a'r rhwystrau i ofalwyr anffurfiol gael mynediad i gefnogaeth ar gam canol dementia. Roedd y canfyddiadau yn cynnwys argymhellion pwysig yn seiliedig ar wella mynediad, a ffactorau sy'n galluogi a gwella'r defnydd o wasanaethau i atal argyfwng. Roedd rôl person cyswllt allweddol a mynediad at staff sy'n wybodus o ran dementia yn glir yn yr argymhellion hyn.

Mae gweithwyr cyswllt wedi bod yn cefnogi pobl sydd wedi cael diagnosis o ddementia yn y flwyddyn gyntaf ar ôl cael diagnosis yn yr Alban. Mae comisiynu Cydlynwyr Dementia a Gweithwyr Cefnogi Dementia wedi gwella'r gefnogaeth a ddarperir ar ôl y diagnosis ond mae'n hanfodol bod hyn yn parhau i fod yn gefnogaeth sy'n canolbwyntio flaenoriaethau y person sy'n cael diagnosis a'u cefnogwyr/gofalwyr.

### **3. Maes gweithredu 2: Ymwybyddiaeth o Dementia a Deall Dementia**

*Targed WHO - mae gan bob gwlad ymgyrch ymwybyddiaeth gyhoeddus i feithrin cymdeithas gynhwysol o ran dementia ac mae gan 50% o wledydd fenter sy'n deall dementia.*

Mae dementia yn derm ymbarél am gyflwr cymhleth sy'n effeithio ar bawb yn wahanol yn ôl lleoliad y difrod i'r ymennydd. Gan y gall dementia effeithio ar allu'r person i gyfathrebu mae'n bwysig sicrhau bod staff iechyd a gofal cymdeithasol yn rhoi Cynnig Rhagweithiol o wasanaethau yn Gymraeg i gleifion sy'n siarad Cymraeg. Cyhoeddodd Alzheimer's Disease International y '10 arwydd posibl o ddementia<sup>17</sup> i gynyddu ymwybyddiaeth y cyhoedd. Mae Merched y Wawr wedi cytuno i ddsbarthu cyfieithiad Cymraeg o'r poster hwn i'w haelodau yn 2018. Bydd papur cysylltiedig ar fynediad preswylwyr dwyieithog i wasanaethau dementia ar gael drwy'r Gwasanaeth Ymchwil.

Mae iaith yn ffactor arwyddocaol yn y ffordd y mae pobl yn cael eu portreadu<sup>8</sup>. Mae'r term dementia, sy'n deillio o 'allan o'r meddwl' yn gallu dwyn stigma, a gall hyn atal rhai pobl rhag ceisio cymorth. Yn 2004, newidiodd yr awdurdodau y gair Japaneaidd i ddisgrifio rhywun sy'n byw gyda dementia o 'Ffôl' i 'Dementia'; mae hyn wedi cael effaith sylweddol yn Japan. Mae'r Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) (2013) yn disodli'r term Dementia gydag anhwylderau Niwrowybyddol Ysgafn a Mawr. Mae'r newid hwn yn adlewyrchu'r defnydd negyddol o'r gair dementia a gall fod yn gam sylweddol ymlaen wrth fynd i'r afael ag ofn a diffyg ymgysylltiad â chymorth yn ystod cyfnod cynnar y cyflwr.

Amlygodd ymgyrch gan y cyfryngau yn yr Iseldiroedd sut y gall dinasyddion helpu pobl sy'n byw gyda dementia i fyw bywyd llawn yn y gymuned. Yn 2017 ariannodd Adran Cyfiawnder Cymdeithasol Talaith Kerala yn India ddramâu llwyfan ar bwysigrwydd gofal a'r amgylchedd presennol er mwyn i

bobl sy'n byw gyda dementia i deimlo eu bod wedi'u cynnwys. Rhoddodd meddygon sgysiaid yn y bore i godi ymwybyddiaeth ac yna cafwyd drama yn y prynhawn a sesiwn ryngweithiol ar ôl y ddrama. Mae gan gwmnïau theatr yng Nghymru (Y Fran Wên a Re-Live) berfformiadau sy'n gysylltiedig â dementia yn teithio yn 2018. Mae "Wŷ Chips a Nain" yn ddrama deuluol sy'n darlunio'r berthynas rhwng nain ac ŵyr ac mae Perthyn wedi cynnwys elfennau i addysgu staff gofal am bwysigrwydd bod 'yn y foment' gyda'r person sy'n byw gyda dementia a sut y gall iaith agor sianeli cyfathrebu.

Dangosodd manteision cymryd rhan mewn sesiynau celfyddydau gweledol fel rhan o'r ymchwil Dementia a'r Dychymyg<sup>9</sup> bwysigrwydd darparu cyfleoedd ysgogol sy'n caniatáu i bobl sy'n byw gyda dementia fwynhau mynegiant creadigol waeth beth yw eu diagnosis.

Cynyddodd hyfforddiant myfyrwyr meddygol yn Costa Rica eu hymwybyddiaeth a'u diagnosis o ddementia cynnar. Nodwyd bod hyfforddiant mewn meddygfeydd meddygon teulu a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru wedi arwain at gyfradd o 30% yn unig yn cofrestru yn 2016<sup>10</sup>. Mae'r rhaglen wirfoddol, Dementia RED, yn darparu gwasanaethau cyfeirio mewn meddygfeydd yng Ngogledd Cymru. Bydd Dementia RED bellach yn ehangu i safleoedd gwybodaeth eraill<sup>11</sup>.

Mae cefnogaeth gan gyfoedion yn ffordd werthfawr o gael gwybodaeth a darparu cefnogaeth i'r rhai sy'n cael diagnosis a'u cefnogwyr/gofalwyr. Mae'r Prosiect Ymgysylltu a Grymuso Dementia (DEEP) yn gefnogaeth grŵp a arweinir gan bobl sy'n byw gyda dementia gyda dros 80 o grwpiau gweithgar yn y DU a phresenoldeb cynyddol yng Nghymru. **Mae Canllawiau Dwyieithog**, a ddatblygwyd gan aelodau DEEP i gefnogi cyfranogiad pobl sy'n byw gyda dementia, ar gael ar-lein. Yng Ngogledd Ddwyrain Cymru, bydd menter wirfoddol arloesol yn cynnig cyfle i bobl sy'n cael diagnosis o ddementia cynnar gyfarfod a thrafod materion gydag unigolion eraill sy'n byw gyda dementia. Mae'r fenter 'Wyneb Cyfeillgar' yn cefnogi unigolion i ymgysylltu â chyfoedion a gwasanaethau cymorth ar ôl cael diagnosis. Cyhoeddodd Gweithgor Dementia yr Alban lyfryn yn amlygu bod dementia yn ymwneud â mwy na dim ond y cof<sup>12</sup>. Mae'r gwaith hwn wedi cael ei gyfieithu i bedair iaith ac mae wedi hysbysu'r cyhoedd ac ymarferwyr am yr heriau ychwanegol y gall pobl eu hwynebu wrth fyw gyda dementia.

Mae y cynllun Cyfeillion Dementia wedi bod yn llwyddiannus iawn wrth godi ymwybyddiaeth a chefnogi'r mudiad i annog mwy o Gymunedau sy'n Deall Dementia gyda dros ddwy filiwn yn cymryd rhan yn Lloegr, Gogledd Iwerddon a Chymru (cywir ar 26/6/17). Dylai adnoddau a ddatblygwyd gan Gymdeithas Alzheimer fel rhan o fentrau Cyfeillion Dementia a byrddau iechyd megis y prosiectau celfyddydol Anti Glenda<sup>13</sup> yn BIP Betsi Cadwaladr gael eu hyrwyddo fel arfer gorau wrth fynd i'r afael â stigma a chwrdd ag elfennau pwysig y cwricwlwm newydd yng Nghyfnod Allweddol 1-2. Mae gan y mudiad Cymunedau sy'n Deall Dementia a arweinir gan Gymdeithas Alzheimer hefyd y potensial i normaleiddio dementia o fewn cymunedau.

Mae gan y gweithgareddau pontio'r cenedlaethau fel y gwelwyd mewn cyfres deledu ddiweddar a ddangoswyd ar S4C y potensial i godi ymwybyddiaeth a lleihau stigma. Mae ymchwil i effaith gofal a rennir ar gyfer plant cyn oed ysgol ac oedolion hŷn a ddatblygwyd ym Mhrifysgol Bangor ar y gweill ar hyn o bryd. Bydd gwaith pellach yng Ngwynedd gyda chymorth ymchwilwyr Prifysgol Bangor yn edrych ar y potensial i hwyluso mwy o gysylltiadau rhwng ysgolion cynradd a chartrefi gofal yn 2018.

## 4. Maes gweithredu 3: Lleihau risg dementia

**Targed WHO - cyflawnir targedau byd-eang ar gyfer atal a rheoli clefydau anhrosglwyddadwy 2013-2020 ac unrhyw ddiwygiadau yn y dyfodol ar gyfer lleihau risg ac adroddir arnynt.**

Mae ymchwil yn awgrymu bod modd atal traean o'r achosion o ddementia trwy fynd i'r afael â ffactorau risg cydnabyddedig megis pwysedd gwaed uchel ymhlith pobl dros 45 oed ac ymyriadau cydnabyddedig eraill i leihau'r perygl o ddatblygu dementia<sup>14</sup>. Mae ymgyrch GWNA FE Llywodraeth Cymru (2017) yn rhoi cyngor ar sut i leihau'r risgiau o ddatblygu rhai mathau o ddementia. Mae'r ymgyrch yn cynnwys cynnal ymgysylltiad corfforol a chymdeithasol, lleihau gordewdra, osgoi yfed gormod o alcohol ac ysmegu. Mae ffactorau ychwanegol y dangoswyd eu bod yn lleihau'r risg o ddatblygu rhai mathau o ddementia yn cynnwys gwella addysg plentynod, rheoli colli clyw, iselder ysbryd a diabetes<sup>14</sup>.

Mae astudiaeth ddeng mlynedd ar hugain o iechyd dynion yng Nghaerffili yn dangos bod mabwysiadu ffyrdd o fyw iach yn cael effaith gadarnhaol ar berfformiad gwybyddol er bod y rhai sy'n dilyn ffyrdd o fyw iach mewn gwirionedd yn isel<sup>15</sup>. Bydd ymchwil parhaus i effeithiau newidiadau ffordd o fyw yn y Ffindir <sup>16</sup> yn cynyddu'r potensial i gyflwyno ymyriadau i leihau'r perygl o ddatblygu rhai mathau o ddementia.

## 5. Maes gweithredu 4: Diagnosis, triniaeth, gofal a chymorth ar gyfer dementia

*Targed WHO o leiaf 50% o'r nifer amcan gyfrifedig o bobl sy'n byw gyda dementia i gael diagnosis.*

Pwysleisiodd data a ryddhawyd gan Gymdeithas Alzheimer<sup>17</sup> bwysigrwydd diagnosis amserol i alluogi'r rhai yr effeithir arnynt i gael mynediad i'r gefnogaeth briodol a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

Mae WHO yn argymhell bod angen llwybr gofal cydlynol, sy'n canolbwyntio ar y person, o ddiagnosis i ofal lliniarol. Mae angen gwaith sylweddol yn y maes hwn trwy godi ymwybyddiaeth integredig a llwybr clir wedi'i sefydlu i feddygfeydd teulu at gyfeirio at wasanaethau sy'n canolbwyntio ar anghenion y person ac yn deg i bawb waeth bynnag fo'u lleoliad.

Mae'r amrywiaeth rhanbarthol a'r cyfraddau diagnosis isel<sup>17</sup> ar draws Cymru yn awgrymu bod perygl bod dinasyddion yn cael profiad gwahanol o ddementia yn seiliedig ar y lle y maen nhw'n byw. Mae gwaith pellach i ymchwilio i'r canlyniadau bod dinasyddion Cymraeg eu hiaith yn ymgysylltu'n hwyrach â gwasanaethau cof <sup>18</sup>, a archwilir mewn papur briffio ar wahân, yn cyflwyno deg argymhelliad yn seiliedig ar ymgynghoriadau ag ymarferwyr, academyddion a rheolwyr gofal iechyd.

Mae dementia yn ddiagnosis sy'n newid bywyd ac nid oes unrhyw wellhad ar hyn o bryd ar gyfer dementia. Er y gall rhai mathau o ddementia ymateb i feddyginiaeth, mae dealltwriaeth gynyddol y gall cefnogaeth ecoseicogymdeithasol (nad yw'n dibynnu ar feddyginaeth) <sup>19</sup> alluogi'r rheini sy'n cael diagnosis i fyw bywyd bywiog a llawn boddhad. Dangosodd ymchwil yn Awstralia ar y defnydd hirdymor o feddyginiaeth wrthseicotig fod y galw am ragnodi yn dod yn bennaf gan nyrsys<sup>20</sup>. Roedd aelodau teuluoedd yn gwrthwynebuatal rhagnodi ond pan roddwyd y gorau i weinyddu meddyginiaeth wrthseicotig nid oedd mwyafrif y preswylwyr yn dangos ymddygiadau a heriodd y staff..



## 6. Maes gweithredu 5: Cefnogaeth i ofalwyr dementia

*Targed WHO - Cefnogaeth a hyfforddiant i ofalwyr a theuluoedd yn 75% o'r gwledydd erbyn 2025*

Amlygodd cyfarfodydd ymgynghori â gofalwyr yng Ngogledd Orllewin Cymru dan arweiniad TIDE (Together in Dementia Everyday - sefydliad i ofalwyr pobl â diagnosis o ddementia) brofiadau amrywiol o ran y gefnogaeth a gynigir i ofalwyr anffurfiol. Dywedodd gofalwyr ei bod hi'n anodd ymdopi â'r system gefnogaeth nad oedd yn aml yn addas i'r pwrpas. Mae Cymdeithas Alzheimer yn cynnig sesiynau gwybodaeth i ofalwyr dros bedair wythnos (rhaglen CriSP) sy'n darparu gwybodaeth a strategaethau ymdopi mewn lleoliad grŵp. Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru ar hyn o bryd yn edrych ar ddarpariaeth gofal seibiant yng Nghymru.

Cyhoeddodd ymchwil ar fynediad amserol i wasanaethau gofal i bobl sy'n cael gofal yn y gymuned argymhellion yn ddiweddar<sup>6</sup>: Mae'r Cynllun Gweithredu i Gymru<sup>5</sup> yn datgan y dylai fod "gan bob unigolyn â dementia sy'n byw yn y gymuned weithiwr cefnogi pwrpasol" (t17). Dylai pobl â dementia a'u gofalwyr di-dal gael mynediad i addysg seicolegol ar adeg y diagnosis a gwybodaeth am y gefnogaeth sydd ar gael trwy gydol eu taith gyda dementia.

## 7. Maes gweithredu 6: Systemau gwybodaeth ar gyfer dementia

*Targed WHO - 50% o wledydd yn casglu set graidd o ddangosyddion dementia trwy gyfrwng systemau iechyd a chymdeithasol cenedlaethol bob dwy flynedd i'w defnyddio gan yr Arsyllfa Dementia Byd-eang.*

Mae angen mwy o gydlynw o ran math o ddiagnosis dementia yn ôl rhyw, oedran, iaith a siaredir ac ethnigrwydd i sicrhau bod unigolion yn derbyn cefnogaeth ddigonol trwy gydol y 'daith' dementia. Mae data ar ddarpariaeth y Cynnig Rhagweithiol hefyd o bwysigrwydd clinigol yng Nghymru.

## 8. Maes gweithredu 7: Ymchwil dementia ac arloesedd.

*Targed WHO - Allbwn ymchwil byd-eang ar ddementia yn dyblu rhwng 2017 a 2025.*

*Cryfhau gallu ymchwil, trosi'r hyn y gwyddys amdano yn weithredu a hyrwyddo mynediad teg i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr i fod yn rhan o ymchwil sy'n berthnasol iddynt hwy.*

Nododd adroddiad ar ymchwil a chapasiti'r gweithlu dementia yn y DU<sup>21</sup> a gomisiynwyd gan Gymdeithas Alzheimer, mai dim ond 62% o raddedigion PhD dementia sy'n dal i fod mewn gyrfaedd ymchwil dementia gyda diffyg llwybr gyrfa diogel yn effeithio ar gadw graddedigion yn y DU. Mae cyllid parhaus ar gyfer y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) hyd at 2020 gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru yn gam cadarnhaol i gynyddu'r arbenigedd ymchwil yng Nghymru. Mae'r cyllid yn cefnogi canolfan cenedlaetholdan arweiniad Prifysgol Abertawe mewn partneriaeth â Phrifysgol Caerdydd a Phrifysgol Bangor.

*Lansiwyd Join Dementia Research<sup>22</sup> yn y DU yn 2015 fel gwasanaeth ar-lein a ffôn sy'n helpu pobl i gymryd rhan mewn ymchwil dementia. Mae'r ffigurau diweddaraf gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd yn dangos bod 36,112 o wirfoddolwyr wedi cofrestru ac mae 187 o astudiaethau wedi defnyddio'r gwasanaeth i recriwtio cyfranogwyr yn ystod y ddwy flynedd gyntaf (data ar 5/2/18).*

Mae Rhwydwaith Dementia Gogledd Cymru yn anelu at gynyddu effaith ymchwil dementia yn ymarferol ac annog mwy o gydweithredu rhwng y rheini y mae dementia yn effeithio arnynt a gweithwyr proffesiynol. Mae'r gyfres o gyfarfodydd wyneb-yn-wyneb traws-sirol, digwyddiadau thema a chynadleddau yn annog aelodau i rannu arfer gorau a chynyddu cydweithio ar draws sectorau. Mae aelodaeth y Rhwydwaith yn parhau i dyfu trwy lwyfannau cyfryngau cymdeithasol ac mae ail gynhadledd genedlaethol gydweithredol wedi'i chynllunio ar gyfer 7 Mawrth, 2018 sy'n canolbwyntio ar sut y gall Cymru ddod yn wlad gynhwysol o ran dementia. Mae rhwydweithiau yn Awstralia a Japan hefyd wedi bod yn effeithiol wrth gefnogi cyfnewid syniadau a chydweithio y tu hwnt i ffiniau traddodiadol.

## 9. Casgliadau

Mae Cymru wedi cyrraedd pwynt hollbwysig wrth benderfynu sut yr ydym yn adeiladu cymdeithas sy'n gweithio gyda'i gilydd i fynd i'r afael â'r materion sy'n wynebu pobl yr effeithir arnynt yn bersonol ac yn broffesiynol gan ddementia. Mae egwyddorion a gweithredoedd trawsbynciol Cynllun Gweithredu Byd-eang y WHO yn galluogi gwledydd i osod blaenoriaethau yn y frwydr hon yn erbyn y clefyd. Mae cynnwys pobl â dementia ar dasglu strategaeth dementia Cymru yn dilyn enghraifft gwledydd eraill megis yr Alban, fel y mae Kate Swaffer o Awstralia yn esbonio yn y fideo hwn "Nothing about us without all of us". Dim ond trwy gynnwys yr holl arbenigwyr (proffesiynol a phersonol) a wnawn ni symud ymlaen "law yn llaw at Gymru sy'n deall dementia"<sup>23</sup>.

## 10. Cyfeiriadau

01. [Pob linc wedi'u cyrchu ar 5 Chwefror 2018]
02. **Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025**. Geneva: Sefydliad Iechyd y Byd; 2017. Trwydded CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
03. **CFAS**
04. Ferri, C., et al. (2006). **Global prevalence of dementia: a Delphi consensus study** *The Lancet* 366, 9503 2112-2117
05. Matthews, F., et al. (2103). **A two-decade comparison of prevalence of dementia in individuals aged 65 years and older from three geographical areas of England: results of the Cognitive Function and Ageing study 1 and 11**. *The Lancet* 383, 9902, 1405-1412.
06. Llywodraeth Cymru (2018). **Cynllun Gweithredu Dementia i Gymru 2018-2022**. Symud Cymru Ymlaen. (pdf 8MB) { WG31821 }.
07. **Actifcare** (pdf 544KB)
08. **Poster ar 10 symptom dementia gan ADI**
09. **Canllaw iaith** (pdf 135KB)
10. Windle, G., Joling, K., Howson-Griffiths, T., Woods, B., Jones, CH, van de Ven, P., Newman, A., Parkinson, C. (2017). The impact of a visual arts programme on quality of life, communication and well-being of people living with dementia: A mixed-methods longitudinal investigation. *International Psychogeriatrics*, 1-15. doi:10.1017/S1041610217002162
11. **Hyfforddiant Meddygon Teulu**
12. **Dementia RED**
13. **Llyfryn dementia a heriau synhwyraidd**.
14. **Ffilm you tube o waith rhwng cenedlaethau** - Anti Glenda gydag isdeitlau Saesneg
15. Livingston, G., et al., (2017). **Dementia prevention, intervention, and care**. *The Lancet*, **390**, 10113, 2673-2734
16. Elwood, P., et al. (2013). Healthy Lifestyles Reduce the Incidence of Chronic Diseases and Dementia: Tystiolaeth gan Astudiaeth Carfan Caerffili. *PloS one* . 8. e81877. 10.1371 / journal.pone.0081877.
17. Ngandu, T. et al. (2015). **A 2-year multi domain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial**. *The Lancet*, 385, 9984, 2255–2263.
18. **Diagnose or disempower** (2015). (pdf 949KB) Adroddiad gan Gymdeithas Alzheimer.
19. Clare, L., et al. (2016). Bilingualism, executive control, and age at diagnosis among people with early-stage Alzheimer's disease in Wales. *J Neuropsychol*, 10 : 163-185. doi: 10.1111 / jnp.12061
20. Zeisel, J., Reisberg, B., Whitehouse, P., Woods, R., ac Ad Verheul. (2016). Ecopsychosocial interventions in cognitive decline and dementia. *American journal of Alzheimer's disease and other dementias*. 31, 6, 502-507.

**21. HALT study ADI presentation** (2017) (pdf 519KB).

**22. Mapping the UK's dementia research landscape and workforce capacity infographic**

**23. Join Dementia Research**

**24.** Llywodraeth Cymru (2017). *Law yn Llaw at Gymru sy'n Deall Dementia 2017-2022*. Dogfen ymgynghori (pdf 708KB) {WG30441}.