



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Polisi ac Iechyd Rhyngwladol

Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y
Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a
Llesiant

Policy and International Health

World Health Organization
Collaborating Centre on Investment for Health and
Well-being

Mewnwelediadau Iechyd Rhyngwladol: Atal Dementia

Mawrth 2026

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/This document is available in English

Awduraeth, diolchiadau a gwybodaeth gyswllt

Datblygir yr adroddiad hwn gan y tîm Mewnwelediadau Iechyd Rhyngwladol yn y Gyfarwyddiaeth Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Awduron a chyfranwyr

Keira Charteris, Daniela Stewart, Zuwaira Hashim, Mariana Dyakova.

Manylion Cyswllt

Keira.Charteris@wales.nhs.uk; Mariana.Dyakova@wales.nhs.uk

Beth yw Mewnwelediadau Iechyd Rhyngwladol?

Mae'r adroddiadau hyn yn defnyddio polisiau rhyngwladol ac arferion gorau, tystiolaeth a chanllawiau, gan roi gwybodaeth ymarferol i lywio a chryfhau iechyd y cyhoedd a'r system gofal yng Nghymru.

Wedi'i lansio'n wreiddiol yn ystod pandemig COVID-19 yn 2020 (a elwid bryd hynny yn Sganio'r Gorwel Rhyngwladol), cefnogodd y gyfres o adroddiadau ymateb ac adferiad deinamig iechyd cyhoeddus Cymru. Ers 2022, mae'r cwrdd wedi ehangu i gynnwys ystod eang o bynciau iechyd sy'n dod i'r amlwg ac sy'n flaenoriaeth, a gomisiynwyd gan randdeiliaid allweddol, megis Llywodraeth Cymru a chyrff gweithredol y GIG.

Mae'r gwaith hwn yn rhan o ddull systematig ehangach Iechyd Cyhoeddus Cymru o gasglu gwybodaeth a throsi tystiolaeth yn bolisi ac ymarfer. Mae'n cefnogi gweithredu cydlynol, cynhwysol, ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n hyrwyddo gweithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) a chynllun strategol Cymru iachach, gan gyfrannu at Gymru iachach, fwy cyfartal, gwydn, ffyniannus, sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang.

Ymwadiad

Crynodeb lefel uchel o ddysgu rhyngwladol yn unig a roddir yn yr adroddiadau. Gan ddilyn methodoleg adolygiad cyflym Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), maent yn crynhoi tystiolaeth ddiweddar, polisiau, dulliau ymarferol, profiadau bywyd go iawn, enghreifftiau o wledydd dethol, a chanllawiau gan sefydliadau byd-eang allweddol. Nid ydynt wedi'u cynllunio i fod yn gynhwysfawr nac i ddarparu dadansoddiad manwl na sicrwydd ansawdd. Gan ddefnyddio llenyddiaeth wyddonol a llenyddiaeth lwyd, maent yn cynnwys ffynonellau i alluogi archwiliad pellach.

Cynnwys

Awduraeth, diolchiadau a gwybodaeth gyswllt	2
Negeseuon allweddol	4
Cyflwyniad	7
1. Cwmpas a ffocws	7
2. Dulliau	7
3. Pam mae'r mater hwn yn bwysig?	8
Atal dementia – beth sy'n gweithio?	9
1. Ymyriadau un gydran	9
2. Ymyriadau cydrannau aml-faes	13
3. Ymyriadau polisi iechyd cyhoeddus ac ar lefel y boblogaeth	13
4. Cynlluniau arloesol yn y dyfodol – offer iechyd digidol a deallusrwydd artiffisial (AI)	16
Mewnwelediadau gwledydd:	19
Y Ffindir	19
Japan	20
Gweriniaeth Korea	22
Uruguay	23
Y Deyrnas Unedig	24
Cyfeiriadau	29

Negeseuon allweddol

Trosolwg a chwmpas

- Mae'r adroddiad hwn yn archwilio dulliau rhyngwladol o **atal dementia**, gan grynhoi tystiolaeth am strategaethau ar draws cwrs bywyd.
- Mae'n cydnabod bod ffactorau risg yn cronni o fywyd cynnar ac yn cael eu llunio gan amodau cymdeithasol.

Pam mae atal yn bwysig

Mae dementia yn her iechyd cyhoeddus fyd-eang fawr sy'n cynyddu:

- Amcangyfrifid bod **57 miliwn o bobl** ledled y byd yn byw gyda dementia yn 2019, ffigur a ragwelir fydd yn cyrraedd 153 miliwn erbyn 2050.
- Dementia yw'r **seithfed prif achos marwolaeth** yn fyd-eang.
- Y **potensial i'w atal**: Mae ymchwil yn awgrymu y **gellid atal hyd at 45% o achosion** drwy ymdrin â 14 ffactor risg y gellid eu haddasu ar draws cyfnodau bywyd.

Y canfyddiadau allweddol

Mae atal effeithiol yn gofyn am weithredu integredig ar dair lefel: ar un lefel, aml-faes, a strwythurol:

1. **Mae ymyriadau newid ymddygiad un gydran yn parhau i fod yn ganolog** i strategaethau byd-eang:
 - Maent yn targedu risgiau iechyd a ffordd o fyw y gellir eu haddasu gan unigolion, megis anweithgarwch corfforol, ysmegu, ynysu cymdeithasol, camddefnyddio alcohol, colli clyw a golwg heb ei drin, a chyflyrau cardio-metabolaidd.
 - **Effaith annibynnol gymharol gymedrol** a gaiff y rhain ond maen nhw'n hanfodol ar gyfer lleihau risg gronol.
 - Dylai ymdrechion i leihau'r risg o ddementia **ddechrau'n gynnar a chael eu cynnal drwy gydol oes**.
2. **Ymyriadau aml-gydran yw'r strategaeth fwyaf addawol**:
 - Maent yn targedu **llu o ffactorau risg** sydd fel arfer wedi'u clystyru o fewn unigolion.
 - Gallant arwain at **welliannau sylweddol**. Er enghraifft, dangosodd Astudiaeth Ymyriad Geriatreg dwy flynedd yn y Ffindir a oedd yn ymdrin â deiet, ymarfer corff, hyfforddiant gwybyddol, a monitro risg fasgwlaidd mewn pobl hŷn sydd mewn perygl fod gweithrediad gwybyddol 25% yn uwch yn y grŵp ymyriad (gweler treial **FINGER** ar dudalen 11).
 - Mae modelau aml-faes yn cael eu **haddasu a'u hoptimeiddio ar gyfer lleoliadau amrywiol** ledled y byd, gan gynnwys rhwydwaith o **dros 40 o wledydd** (gweler rhwydwaith **WW-FINGERS** ar dudalen 11).
3. **Mae mesurau polisi strwythurol ar lefel y boblogaeth yn hanfodol** i ategu newidiadau i ffordd o fyw.
Gallant gynnwys:
 - **Polisiau cyllidol**, fel cymorthdaliadau bwyd iach, trethi alcohol/tybaco,
 - **Deddfwriaeth**, fel gwaharddiadau ysmegu, cyfreithiau helmedau, parthau allyriadau isel,
 - **Cyfngiadau marchnad** ar gynhyrchion sy'n niweidiol i iechyd, ac

- **Addasiadau amgylcheddol**, fel mannau gwyrdd a seilwaith teithio llesol.
- **Rhaid i bob un ohonynt feithrin tegwch**, gan sicrhau bod grwpiau risg uchel a grwpiau dan anfantais yn cael eu cynnwys.

Goblygiadau ar gyfer polisi ac ymarfer

Er gwaethaf y sylw cynyddol i bolisi yn fyd-eang, mae eu gweithredu'n wynebu heriau mawr:

- Dim ond chwarter (26%) o Aelod Wladwriaethau Sefydliad Iechyd y Byd sydd â **Chynllun Dementia Cenedlaethol**.
- Yn aml, **mae diffyg cyllid a monitro** ar gynlluniau presennol.
- Mae stigma, ymwybyddiaeth isel, bylchau mewn adnoddau ac annhegwch yn parhau.
- Mae **parodrwydd ar gyfer cynlluniau arloesi**, fel defnyddio deallusrwydd artiffisial a biofarcwyr, yn parhau i fod yn gyfyngedig.

Camau blaenoriaeth:

1. **Gwneud iechyd yr ymennydd yn flaenoriaeth genedlaethol** o fewn strategaethau iechyd.
2. **Buddsoddi trwy gydol oes** i ymdrin â ffactorau risg o blentyndod i henaint.
3. **Ehangu ymyriadau aml-faes**, gan addasu modelau profedig, fel FINGER, i gyd-destunau cenedlaethol a lleol.
4. **Lleihau annhegwch** drwy dargedu grwpiau risg uchel a sicrhau mynediad teg at addysg, sgrinio a gofal.
5. **Manteisio ar arloesedd** ar gyfer canfod cynnar sy'n cael ei yrru gan ddeallusrwydd artiffisial, biofarcwyr gwaed, a therapïau newydd.
6. **Datblygu capasiti'r gweithlu** i allu atal y clefyd a hyrwyddo iechyd yr ymennydd.
7. **Ymgysylltu â chymunedau** drwy ymgyrchoedd ymwybyddiaeth ac **ymyriadau a gyd-gynlluniwyd** i leihau stigma.
8. **Monitro cynnydd** gan ddefnyddio systemau data cadarn i olrhain canlyniadau ac effeithiau ar degwch.

Mewnwelediadau gwledydd:

Mae enghreifftiau'n tynnu sylw at ddulliau amrywiol, o fframweithiau polisi i ymyriadau cymunedol:

- **Y Ffindir:** Mae atal dementia wedi'i wreiddio mewn strategaethau heneiddio ac iechyd cenedlaethol, gyda chefnogaeth deddfwriaeth a darpariaeth fwrdeistrefol. Mae camau gweithredu allweddol yn cynnwys treial ffordd o fyw aml-faes FINGER, ymgyrchoedd iechyd yr ymennydd cenedlaethol, offer digidol, a mesurau strwythurol, fel addysg am ddim, hyrwyddo gweithgarwch corfforol, a rheoleiddio alcohol yn llym.
- **Japan:** Mae atal yn cael ei ategu gan fframwaith polisi cadarn, gan gynnwys y Ddeddf Sylfaenol ar Dementia (2024) a chynllun dementia cenedlaethol. Mae mentrau cymunedol ar raddfa fawr fel y Rhaglen Cefnogwyr Dementia sydd wedi hyfforddi miliynau o eiriolwyr, yn cael eu hategu gan atebion diogelwch a sgrinio sy'n cael eu gyrru gan dechnoleg.
- **Gweriniaeth Korea:** Mae'r Cynllun Dementia Cenedlaethol (2021–2025) yn llwyddo i atal trwy 256 o Ganolfannau Dementia Lleol a ariennir yn gyhoeddus sy'n cynnig sgrinio, addysg a chefnogaeth i ofalwyr. Mae'r Rhaglen Genedlaethol Canfod Dementia'n Gynnar yn darparu sgrinio am ddim bob dwy flynedd i oedolion 60+, tra bo ymyriad aml-faes SUPERBRAIN yn hyrwyddo iechyd gwybyddol ledled y wlad.
- **Uruguay:** Yn arweinydd rhanbarthol, lansiodd Uruguay ei Chynllun Dementia Cenedlaethol (2023) gan bwysleisio lleihau risg, addysg iechyd yr ymennydd, mentrau gwrth-stigma, a chefnogaeth i

ofalwyr. Mae cynlluniau arloesol yn cynnwys addysg iechyd yr ymennydd mewn ysgolion, seilwaith iechyd digidol uwch, a chymryd rhan yn LatAm-FINGERS, treial ymyriad ffordd o fyw aml-faes.

- **Y Deyrnas Unedig:** Mae ymatebion polisi yn amrywio. Mae gan Gymru a'r Alban strategaethau cynhwysfawr sy'n pwysleisio atal a gofal sy'n seiliedig ar hawliau, tra nad oes gan Loegr gynllun cenedlaethol ond mae'n addo diwygiadau trwy ei Gynllun Iechyd 10 Mlynedd. Mae mentrau allweddol yn cynnwys ymgyrchoedd ymwybyddiaeth y cyhoedd (Cyfeillion Dementia, Meddyliwch am Iechyd yr Ymennydd), integreiddio atal i Archwiliadau Iechyd y GIG, a buddsoddiadau ymchwil mawr fel APPLE TREE, Our Future Health, a phrosiectau dilysu biofarcwyr i hyrwyddo canfod y clefyd yn gynnar ac ymyriadau y gellid eu ehangu.

Tabl byrfoddau

Term/Acronym	Diffiniad
AI	Deallusrwydd Artiffisial
APPLE-Tree	Atal Gweithredol mewn Pobl sydd mewn perygl o ddementia trwy Ffordd o Fyw, Newid Ymddygiad a Thechnoleg i Ddatblygu Gwydnwch
APOE ε4	Apolipoprotein E
DALYs	Blynnyddoedd Bywyd wedi'u Addasu oherwydd Anabledd
CVD	Clefyd cardiofasgwlaidd
FINGER	Astudiaeth Ymyriad Geriatreg y Ffindir i Atal Amhariad Gwybyddol ac Anabledd
J-MINT	Treial Ymyriad Amlfodd Japan ar gyfer Atal Dementia
MCI	Amhariad Gwybyddol Ysgafn
NDPs	Cynlluniau Dementia Cenedlaethol
NGOs	Cyrff Anllywodraethol
RCT	Treial Rheoli Ar Hap
READ-OUT	Canlyniadau Dementia yn y Byd Real
SUPERBRAIN	Astudiaeth De Korea i atal amhariad gwybyddol a diogelu iechyd yr ymennydd
PAHO	Sefydliad Iechyd Pan Americanaidd
WHO	Sefydliad Iechyd y Byd

Cyflwyniad

1. Cwmpas a ffocws

- Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi tystiolaeth fyd-eang ynghylch **strategaethau a dulliau atal dementia**.
- Mae'n mabwysiadu **dull cwrs bywyd**, gan gydnabod bod ffactorau risg yn cronni trwy gydol oes ac yn cael eu llunio gan **benderfyniadau iechyd ehangach**.¹
- Mae'r adroddiad yn crynhoi tystiolaeth ar draws **pedwar maes ymyriad allweddol** a gweithredu:
 - Ymyriadau un gydran sy'n targedu ffactorau risg penodol.
 - Ymyriadau cydrannau aml-faes sy'n ymdrin â risgiau wedi'u clystyru.
 - Mesurau polisi ar lefel y boblogaeth ar gyfer newid strwythurol.
 - Cynlluniau arloesol yn y dyfodol (gan gynnwys offer iechyd digidol a deallusrwydd artiffisial (AI))
- Mae astudiaethau achos mewn pum gwlad yn dangos sut y maent yn cael eu gweithredu'n ymarferol yn y Ffindir, Japan, Gweriniaeth Korea, Uruguay, a'r Deyrnas Unedig.

Diffiniadau a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn

Iechyd yr ymennydd: Diffinnir hyn gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) fel "*cyflwr gweithrediad yr ymennydd ar draws meysydd gwybyddol, synhwyraidd, cymdeithasol-emosïynol, ymddygiadol a motor, gan ganiatáu i berson wireddu ei botensial llawn dros gwrs bywyd, p'un ai oes anhwylderau yn bodoli neu beidio*".² Mae'r persbectif hwn yn fframio iechyd yr ymennydd fel rhywbeth deinamig ac esblygol, wedi'i siapio gan ffactorau fel iechyd corfforol, amgylcheddau diogel, dysgu gydol oes, cysylltiad cymdeithasol, a mynediad at wasanaethau o safon. Gallai ymdrin â'r penderfyniadau hyn wella lles a chreu manteision cymdeithasol ac economaidd ehangach.

Anhwylderau Niwrolegol: Cyflyrau sy'n effeithio ar y systemau nerfol canolog ac ymylol. Maent yn cynnwys epilepsi, meigrin, anhwylderau niwroddirwyol (gan gynnwys dementia a chlefyd Parkinson), clefydau serebro-fasgwlaidd (gan gynnwys strôc), heintiau, anhwylderau sy'n gysylltiedig â'r system imiwnedd a niwrogyhyrol, cyflyrau niwroddatblygiadol, anafiadau trawmatig, canserau'r system nerfol, a chlefydau cysylltiedig.³

Dementia: Syndrom a achosir gan sawl clefyd sy'n niweidio celloedd yr ymennydd yn raddol, gan arwain at ddirywiad gwybyddol y tu hwnt i'r hyn y gellid ei ddisgwyl o ganlyniadau arferol heneiddio biolegol. Mae **clefyd Alzheimer** yn cyfrif am 60-70% o achosion, ac yna **dementia fasgwlaidd** yw'r ffurf fwyaf cyffredin nesaf.⁴

2. Dulliau

- **Chwilio am dystiolaeth:** Cynhaliwyd chwiliadau systematig gan ddefnyddio cronfeydd data Cochrane a Campbell Collaboration. I ategu'r rhain, nododd chwiliadau ychwanegol ar **Google** a **Google Scholar** lenyddiaeth lwyd a rhoi gwybodaeth fanwl ar gyfer astudiaethau achos (mae canlyniadau chwilio a thabl tystiolaeth ar gael ar gais).
- **Datblygu a dewis astudiaethau achos:** Datblygwyd pum astudiaeth achos gwlad i ddangos dulliau atal dementia a allai fod yn berthnasol ac yn effeithiol yng Nghymru. Roedd y dewis yn seiliedig ar

dystiolaeth oedd ar gael o adolygiadau systematig a llenyddiaeth lwyd, a thebygrwydd i'r cyd-destun Cymreig (e.e., modelau ariannu gwasanaethau iechyd, proffiliau demograffig). Casglodd chwiliadau ychwanegol wedi'u targedu wybodaeth fanwl ar gyfer pob astudiaeth achos.

3. Pam mae'r mater hwn yn bwysig?

Her fyd-eang dementia

- **Graddfa'r broblem:** Mae dementia yn her iechyd fyd-eang fawr, sy'n effeithio ar **57 miliwn o bobl** yn 2019, gyda rhagolygon y bydd y niferoedd bron yn treblu i 153 miliwn erbyn 2050.⁵
- **Marwolaethau ac anabledd:** Dyma'r **seithfed prif achos marwolaeth** ledled y byd, yn gyfrifol am **1.6 miliwn o farwolaethau** yn 2019. Mae hefyd yn ffactor sylweddol sy'n arwain at anabledd a dibyniaeth ymhlith oedolion hŷn; mae yn y **25ain safle o ran blynyddoedd bywyd wedi'u haddasu gan anabledd (DALYs)**, a wnaeth fwy na dyblu rhwng 2000 a 2019.⁶
- **Gwahaniaethau ar sail rhywedd:** Mae menywod yn dwyn baich anghymesur, gan gyfrif am **65% o farwolaethau sy'n gysylltiedig â dementia** yn 2019 a phrofi **blynyddoedd bywyd wedi'u haddasu gan anabledd (DALYs)** sydd 66% yn uwch na dynion 60 oed a hŷn.⁶
- **Effaith economaidd:** Cyrhaeddodd costau dementia byd-eang **\$1.3 triliwn yn 2019**, a rhagwelir y byddant yn codi i **\$2.8 triliwn erbyn 2030**.⁷ Mae'r ffigur hwn yn cynnwys costau ar gyfer gofal anffurfiol (teuluol), gofal cymdeithasol (cymunedol a phreswyl), a gofal meddygol (triniaeth sylfaenol ac eilaidd).⁸

Cyfyngiadau o ran triniaethau dementia cyfredol

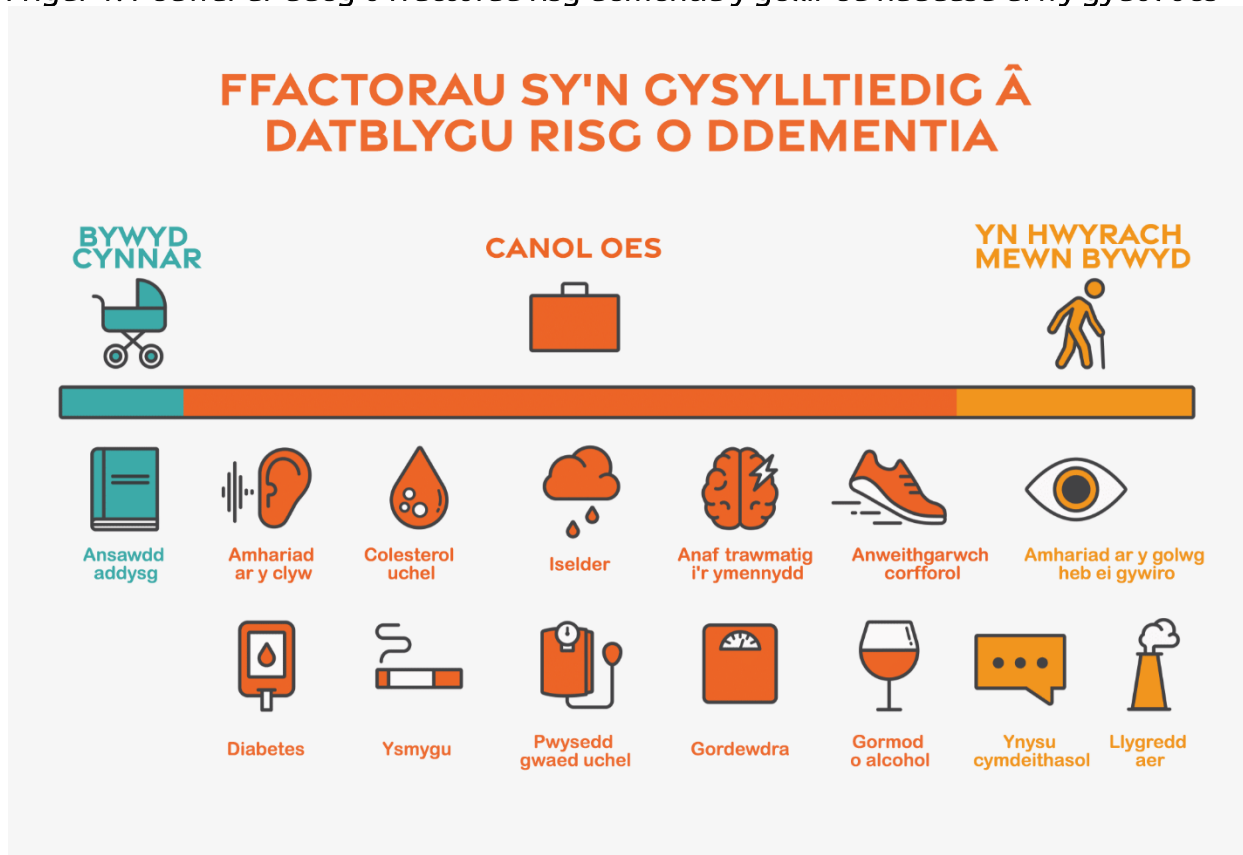
- **Effeithiolrwydd triniaeth cyfyngedig:** Dim ond manteision cymedrol y mae triniaethau cyfredol ar gyfer clefydau'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag oedran, gan gynnwys dementia, yn eu cynnig. Gallai cyffuriau symptomatig, fel **atalyddion colinesteras**, arafu dirywiad gwybyddol yn y camau cynnar ond nid ydynt yn atal datblygiad y clefyd, ac nid oes yr un ohonynt yn gallu dod â gwellhad.^{9 10}
- **Datblygiadau diagnostig:** Mae technegau fel biofarcwyr yn gwella'r gallu i ganfod y clefyd yn gynnar, ond ni chafwyd eto ddatblygiadau therapiwtig mawr sy'n newid canlyniadau hirdymor yn sylweddol.⁹
- **Anghenraid i atal:** Mae'r realiti hwn yn tanlinellu pwysigrwydd atal clefydau rhag dechrau pryd bynnag y maent yn digwydd a chyn gynted â phosibl.^{6 9 10}

Iechyd yr ymennydd fel blaenoriaeth gydol oes

- **Carreg sylfaen llesiant:** Mae iechyd yr ymennydd yn cael ei gydnabod fwyfwy fel hanfodol ar gyfer atal clefydau a llesiant meddyliol trwy gydol oes.¹¹
- **Risgiau y gellir eu haddasu:** Mae'r gred bod dementia yn anochel gyda heneiddio yn cael ei herio gan dystiolaeth gynyddol. Mae **Comisiwn Lancet 2024**⁹ yn adrodd y gellir atal hyd at 45% o achosion o ddementia drwy ymdrin â 14 ffactor risg y gellir eu haddasu drwy gydol oes (gweler Ffigur 1).
- **Dull cwrs bywyd:** Mae ffactorau risg yn cronni ar draws cyfnodau bywyd:
 - **Bywyd cynnar:** cyrhaeddiad addysgol isel
 - **Canol oed:** colli clyw, gordewdra, anaf trawmatig i'r ymennydd
 - **Yn hwyrach mewn bywyd:** ynysu cymdeithasol, llygredd aer, colli golwgNid yw fyth yn rhy gynnar nac yn rhy hwyr i weithredu, **gall newidiadau i ffordd o fyw leihau risg yn ystod unrhyw un o gyfnodau fywyd**.⁹
- **Clystyru risgiau:** Yn aml, mae risgiau y gellir eu haddasu yn clystyru ac yn rhyngweithio (e.e. mae gordewdra yn cynyddu'r risg o bwysedd gwaed uchel), gan olygu bod angen ymyriadau aml-faes.

- **Rhannu risg, manteision cyfunol:** Mae llawer o ffactorau risg yn gyffredin i nifer o gyflyrau, gan gynnwys dementia, strôc ac iselder yn hwyr mewn bywyd. Mae targedu'r risgiau cyffredin hyn yn arwain at fanteision eang i iechyd a gwydnwch¹⁰.
- **Rhesymeg economaidd:** Mae tystiolaeth ryngwladol yn dangos bod strategaethau atal yn arbed costau, yn gwella ansawdd bywyd, ac yn dod â manteision cymdeithasol ehangach.^{9 12}

Ffigur 1: Pedwar ar ddeg o ffactorau risg dementia y gellir eu haddasu drwy gydol oes¹³



Atal dementia – beth sy'n gweithio?

1. Ymyriadau un gydran

- **Rôl sylfaenol:** Mae ymyriadau un gydran sy'n canolbwyntio ar ymddygiadau iechyd unigol a ffactorau risg penodol y gellir eu haddasu yn ffurfio conglfaen strategaethau atal dementia byd-eang. Cefnogir y dulliau hyn gan gonsensws gwyddonol cryf sy'n dangos y gellid atal hyd at 45% o achosion o ddementia drwy ymdrin â'r ffactorau hyn trwy gydol oes (Gweler Tabl 1).^{9 12}
- **Persbectif cwrs bywyd:** Mae ymyriadau yn targedu 14 ffactor risg y gellir eu haddasu sy'n rhychwantu bywyd cynnar i oedran hŷn, gan gydnabod bod risgiau'n cronni dros amser ac yn gofyn am gamau gweithredu parhaus, sy'n benodol i'r cyfnod⁹.
- **Effeithiolrwydd:** Mae tystiolaeth yn dangos bod yr ymyriadau hyn yn dod â manteision gwybyddol cymedrol ac yn aml nid oes iddynt dystiolaeth gref o atal dementia hirdymor pan gânt eu



gweithredu ar eu pen eu hunain.^{9 12}

- **Effaith ehangach ar iechyd:** Er gwaethaf y cyfyngiadau, mae'r strategaethau hyn yn parhau i fod yn hanfodol oherwydd bod llawer o risgiau y gellir eu haddasu, fel pwysedd gwaed uchel, gordewdra ac anweithgarwch corfforol, yn cael eu rhannu ar draws sawl cyflwr. Er enghraifft, mae perthynas sefydledig¹⁴ rhwng clefyd cardiofasgwlaidd (CVD) a dementia, yn enwedig dementia fasgwlaidd. Er bod y mecanweithiau sylfaenol¹⁵ yn gymhleth ac yn amlffactoraidd, mae'n debygol fod yna gysylltiad rhyngddynt oherwydd y ffactorau risg cyffredin: pwysedd gwaed uchel, colesterol, diabetes, gordewdra, anweithgarwch corfforol ac ysmegu. Mae'r gorgyffwrdd hwn yn rhoi sail wyddonol gref ar gyfer ymdrechion atal a allai wella iechyd cyffredinol yr ymennydd a gwydnwch ar draws poblogaethau.¹²¹⁶

Tabl 1: Tystiolaeth ynghylch ffactorau risg penodol y gellir eu haddasu ar gyfer dementia

Ffactor risg	Crynodeb o'r Dystiolaeth	Camau gweithredu a argymhellir (Lancet) ⁹
Addysg a hyfforddiant gwybyddol	Mae addysg uwch ac ysgogiad gwybyddol gydol oes yn lleihau'r risg o ddementia. ^{9 17 18} Mae hyfforddiant cyfrifiadurol yn dangos manteision bychain, uniongyrchol; nid yw'r effaith hirdymor yn glir. ^{19 20 21}	Sicrhau mynediad at addysg o safon; hyrwyddo gweithgareddau sy'n ysgogi gwybyddiaeth yng nghanol oed.
Gweithgarwch corfforol	Mae ymarfer corff rheolaidd yn gysylltiedig â risg is o ddementia. ^{9 22} Mae tystiolaeth yn amrywio yn ôl dwyster a hyd. ²³ Mae rhai treialon rheoli ar hap (RCTs) yn dangos manteision gwybyddol cymedrol. ⁹	Annog gweithgarwch corfforol parhaus drwy gydol oedolaeth.
Colli clyw	Mae trin colli clyw yn lleihau'r risg o ddementia yn sylweddol. ^{24 25} Mae ymchwil yn gyson yn cefnogi rôl cymhorthion clyw wrth leihau'r risg o ddementia. ⁹	Gwella mynediad at gymhorthion clyw; lleihau amlygiad i sŵn niweidiol.
Triniaeth iselder	Cysylltiad cyson rhwng iselder a dementia. ^{9 26} Mae tystiolaeth newydd yn awgrymu bod trin iselder yn effeithiol yn ymddangos fel pe bai yn lleihau'r risg o ddementia. ²⁷	Sicrhau triniaeth iselder effeithiol.
Rhoi'r gorau i ysmegu	Mae ysmegu, yn enwedig yng nghanol oed, yn ffactor risg sylweddol ar gyfer dementia, gyda thystiolaeth yn awgrymu'n gryf bod rhoi'r gorau i ysmegu yn lleihau'r risg o ddementia. ^{9 28}	Gweithredu addysg, polisïau prisio, a gwaharddiadau ysmegu; rhoi cefnogaeth i roi'r gorau i ysmegu.
Alcohol	Mae yfed trwm yng nghanol oed yn gysylltiedig â risg uwch o ddementia. Mae tystiolaeth yn cefnogi cyfyngu ar yfed alcohol fel rhan o strategaethau atal dementia. ^{9 29 30}	Lleihau gordddefnydd drwy ymgyrchoedd prisio ac ymwybyddiaeth.
Anaf trawmatig i'r ymennydd	Mae anaf trawmatig i'r ymennydd, yn enwedig pan gaiff ei ddioddef yng nghanol oed neu'n gynharach, yn ffactor risg sylweddol ar gyfer dementia. ^{31 32} Mae achosion cyffredin yn cynnwys cwmpïadau ac anafiadau chwaraeon.	Hyrwyddo defnyddio helmedau mewn chwaraeon a beicio.
Pwysedd gwaed uchel	Mae pwysedd gwaed uchel yng nghanol oed yn ffactor risg mawr. ⁹ Mae meddyginiaeth i ostwng pwysedd gwaed uchel yn rhoi amddiffyniad, ³³ er bod rhai astudiaethau'n rhy fyr i ddangos gwahaniaeth yn nifer yr achosion o ddementia. ³⁴	Cynnal pwysedd gwaed systolig ≤ 130 mmHg o 40 oed ymlaen.
Gordewdra	Mae gordewdra canol oed yn ffactor risg cydnabyddedig ar gyfer dementia ac mae colli pwysau cymedrol bwriadol wedi'i gysylltu â gwelliannau mewn gwybyddiaeth. ^{9 35 36}	Hyrwyddo pwysau iach a thrin gordewdra yn gynnar.
Diabetes	Mae diabetes math 2 yn ffactor risg sylweddol ar gyfer dementia. Mae rheolaeth well ar ddiabetes a meddyginiaethau gwrth-ddiabetig penodol wedi'u cysylltu â lleihau'r risg o ddementia. ^{9 37}	Cynnal pwysau iach a thrin gordewdra cyn gynted â phosibl
Colesterol LDL	Mae astudiaethau a meta-ddadansoddiadau ar raddfa fawr diweddar yn dangos bod lefelau LDL uchel yn gysylltiedig â chyfradd uwch o ddementia o bob achos. ^{9 38}	Canfod a thrin colesterol LDL uchel o ganol oed ymlaen

Ynysu cymdeithasol	Cysylltiad cryf â dementia. ^{9 39} Mae ymyriadau i hybu cyswllt cymdeithasol yn dangos canlyniadau cymysg ond gallant helpu i amddiffyn iechyd yr ymennydd a datblygu gwydnwch yr ymennydd. ^{9 40 41}	Creu amgylcheddau sy'n oed-gyfeillgar; annog cyfranogiad cymdeithasol.
Colli golwg	Mae meta-ddadansoddiadau yn dangos bod colli golwg heb ei drin yn cynyddu'r risg o ddementia. ^{42 43} Mae trin amhariad ar y golwg yn effeithiol ac yn gost-effeithiol. ⁹	Sicrhau sgrinio a thriniaeth hygyrch.
Llygredd aer	Mae dod i gysylltiad â llygredd aer yn gynyddol gysylltiedig â risg uwch o ddementia. ⁴⁴ Mae tystiolaeth sy'n dod i'r amlwg yn awgrymu y gallai gwella ansawdd aer leihau'r risg o ddementia. ⁹	Lleihau amlygiad i lygredd aer drwy bolisi a chynllunio trefol.

2. Ymyriadau cydrannau aml-faes

O ystyried natur aml-ffactoraidd dementia, ystyrir mai ymyriadau sy'n targedu ffactorau risg lluosog ar yr un pryd yw'r strategaeth atal fwyaf effeithiol.^{6,9}

Treial FINGER: Meincnod ar gyfer llwyddiant

- Mae treial FINGER yn rhoi'r dystiolaeth fwyaf cadarn ac a atgynhyrchir yn fwyaf eang o gefnogi strategaethau ymyriad aml-faes^{45, 46} (gweler astudiaeth achos y Ffindir, tudalen 16).
- Dangosodd yr astudiaeth reoledig ar hap hon fod rhaglen 2 flynedd a oedd yn cyfuno canllawiau deietegol, ymarfer corff, hyfforddiant gwybyddol, a rheoli risg fasgwlaidd mewn oedolion hŷn sydd â risg uwch o ddementia wedi dangos bod gweithrediad gwybyddol 25% yn uwch yn y grŵp ymyriad. Gwelwyd manteision ar draws pob maes gwybyddol a grŵp economaidd-gymdeithasol. Fe wnaeth hefyd leihau nifer yr achosion o glefydau cronig newydd.^{45, 46}

Heriau wrth ehangu

- Roedd y rhaglen yn gwneud defnydd dwys o adnoddau, gan olygu bod angen dros 200 awr o amser arbenigol i bob cyfranogwr, gan wneud ei gweithredu ar raddfa fawr yn anodd. Dangosodd treialon eraill ganlyniadau cymysg, er bod manteision yn aml yn ymddangos mewn is-grwpiau risg uchel.^{47, 48}

Ehangu yn fyd-eang: Rhwydwaith WW-FINGERS

- Er mwyn gwella'r modd y gellir ehangu ac addasu, mae model FINGER wedi esblygu i rwydwaith WW-FINGERS, sy'n weithredol mewn dros 60 o wledydd, gan gysoni protocolau a rhannu data i addasu ymyriadau yn fyd-eang.^{6, 46}
- **Statws:** 13 o dreialon wedi'u cwblhau, 15 yn parhau, mwy wedi'u cynllunio.⁴⁹
- **Addasiadau:**
 - Rhaglen UK APPLE-Tree (Atal Gweithredol mewn Pobl sydd mewn perygl o ddementia drwy Ffordd o Fyw, Newid Ymddygiad a Thechnoleg i Ddatblygu Gwydnwch): Profi ymyriad ffordd o fyw y gellid ei ehangu sy'n targedu pum risg allweddol (diabetes, anweithgarwch, teimlo'n ynysig, iselder, ysmygu) mewn pobl ag Amhariad Gwybyddol Ysgafn (MCI).⁵⁰
 - Mae treialon tebyg ar y gweill yn Japan, Uruguay, a Gweriniaeth Korea (gweler astudiaethau achos, tudalennau 17-21).

Risg genetig

- Mae ymyriadau aml-faes yn dangos effeithiolrwydd hyd yn oed mewn unigolion â risg genetig Apolipoprotein E (APOE ε4), gan atgyfnerthu eu perthnasedd ar draws proffiliau risg.⁹

3. Ymyriadau polisi iechyd cyhoeddus ac ar lefel y boblogaeth

Fframweithiau byd-eang a chenedlaethol

- Mae'r ymateb rhyngwladol i ddementia wedi'i angori mewn fframweithiau dan arweiniad Sefydliad Iechyd y Byd, gan adlewyrchu ymrwymiad byd-eang cynyddol i iechyd yr ymennydd.
- Mae'r Cynllun Gweithredu Byd-eang ar Ymateb Iechyd y Cyhoedd i Ddementia (2017–2025, wedi'i ymestyn i 2031)⁵¹ yn nodi saith maes gweithredu, gan gynnwys lleihau risg, ymwybyddiaeth cyhoeddus, diagnosis cynnar, triniaeth a gofal hirdymor. Mae'n cyd-fynd yn agos â'r Cynllun Gweithredu Byd-eang Rhyngsectoraidd ar Epilepsi ac Anhwylderau Niwrolegol Eraill (2022–2031),⁵² sy'n darparu cynllun 10 mlynedd ar gyfer lleihau baich byd-eang cyflyrau niwrolegol.⁶

- Mae Cynlluniau Dementia Cenedlaethol (NDPs) yn trosi'r ymrwymïadau byd-eang hyn yn weithredu, ond mae'r cynnydd yn anghyson: dim ond **26% o Aelod-wladwriaethau Sefydliad Iechyd y Byd** sydd â pholisi dementia wedi'i ddilysu, ac mae llawer yn brin o gyllid, a gwaith cydlynw a monitro.⁶ Mae polisi effeithiol yn gofyn am gyllid cynaliadwy, llwybrau gofal clir a gwerthusiad cadarn.¹²

Dull iechyd y cyhoedd

- Ystyrir yn eang bod lens iechyd y cyhoedd bellach yn rhywbeth sy'n hanfodol ar gyfer atal dementia yn effeithiol.
- Mae llawer o ffactorau risg yn deillio o anfantais economaidd-gymdeithasol gydol oes, gan ei gwneud hi'n hanfodol i ymdrin â **phenderfynyddion ehangach iechyd** fel mynediad at addysg, gofal iechyd ac amgylcheddau iach er mwyn lleihau risg ar draws poblogaethau.⁶
- Mae'r dull hwn yn gofyn am **strategaeth ryngddisgyblaethol, draws-sectoraidd** drwy gydol oes, fel yr amlinellir yn y Cynllun Gweithredu Dementia Byd-eang.⁵¹ Gan fod ffactorau risg yn gronnol, mae **ymyriadau aml-ffactor** yn cael canlyniadau gwell nag ymdrechion ynysig.⁶

Gweithredu strwythurol ar gyfer atal sylfaenol

- Mae atal dementia yn gofyn am gamau cydlynol ar lefel unigol ac ar lefel poblogaeth. Er bod newidiadau i ffordd o fyw yn bwysig, mae ymyriadau strwythurol a diwygiadau polisi yn hanfodol i ymdrin â ffactorau risg y gellir eu haddasu ar raddfa fawr. Dyma rai enghreifftiau:
 - Polisiâu cyllidol:** Cymorthdaliadau ar gyfer bwyd iach, trethi ar alcohol a thybaco
 - Rheoliadau marchnata:** Cyfyngiadau ar hysbysebu cynhyrchion afiach
 - Mesurau deddfwriaethol:** Gwaharddiadau ysmygu, cyfreithiau helmedau, parthau allyriadau isel
 - Addasiadau amgylcheddol:** Mannau gwyrdd, seilwaith teithio llesol, tai digonol.^{9 53}

Ymdrin â thegwch drwy bolisi

- Ymdrin ag anghydraddoldebau strwythurol**
Mae yna gysylltiad agos rhwng risg dementia ag anghydraddoldebau cymdeithasol ac economaidd. Rhaid ymdrin â mynediad anghyfartal at addysg, gofal iechyd ac amgylcheddau diogel, ochr yn ochr ag amodau systemig sy'n parhau anfantais yn gynnar mewn oes ac yng nghanol oed.
- Blaenoriaethu poblogaethau agored i niwed**
Rhaid i bolisiâu fod yn gynhwysol ac wedi'u teilwra i grwpiau risg uchel:
 - Mae **cymunedau ethnig lleiafrifol a phoblogaethau dan anfantais gymdeithasol-economaidd** yn aml yn wynebu baich trymach o ffactorau risg.⁹
 - Cymunedau mudol:** Mae llawer o gynlluniau cenedlaethol yn brin o argymhellion sydd wedi'u teilwra'n ddiwylliannol.⁵⁴
 - Unigolion LHDTG+:** Mae gwahaniaethu gydol oes yn cynyddu risgiau iechyd meddwl, teimlo'n ynysig, a rhwystrau i ofal.⁵⁵
 - Pobl â syndrom Down:** Mae risg uwch o glefyd Alzheimer yn gofyn am ymyriadau wedi'u teilwra fel gweithgarwch corfforol a hyfforddiant gwybyddol.⁵⁵
- Ymdrin â phenderfynyddion ehangach iechyd**
 - Rhaid i atal fynd y tu hwnt i hyrwyddo iechyd i gynnwys **gwelliannau systemig mewn amodau byw** gan gynnwys mynediad at fwyd maethlon, tai diogel a chynhwysol, llai o amlygiad i sŵn a llygredd, a seilwaith sy'n cefnogi gweithgarwch corfforol a chysylltiad cymdeithasol.⁹

4. Gwella data a thegwch ymchwil

- Mae cynrychiolaeth mewn ymchwil wedi'i gogwyddo tuag at wledydd incwm uchel a chyfranogwyr o darddiad Ewropeaidd, gan gyfyngu ar gyffredinol. Mae rhagfarn biofarcwyr mewn ymchwil i glefyd Alzheimer yn codi pryderon ynghylch cywirdeb diagnostig ar draws grwpiau ethnig.⁹

Ymgyrchoedd ymwybyddiaeth ac eiriolaeth

- **Pam maen nhw'n bwysig:** Mae ymwybyddiaeth ac eiriolaeth yn hanfodol ar gyfer lleihau stigma, cywiro camsyniadau, ac ymdrin â dealltwriaeth gyhoeddus isel barhaus o ddementia ac iechyd yr ymennydd. Mae'r ymdrechion hyn hefyd yn hyrwyddo ewyllys wleidyddol, yn sicrhau adnoddau, ac yn ysgogi newid ymddygiad ar lefel y boblogaeth.^{10 12}
- **Targedau byd-eang:** Mae Cynllun Gweithredu Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd yn galw ar **100% o wledydd i gael o leiaf un ymgyrch ymwybyddiaeth neu raglen eiriolaeth weithredol erbyn 2031.**⁵¹ Eto i gyd, yn 2022, dim ond 24% o Aelod-wladwriaethau Sefydliad Iechyd y Byd a nododd fod ganddynt ymgyrch o'r fath.¹²
- **Heriau presennol:** Mae iechyd yr ymennydd yn parhau i gael ei dan-flaenoriaethu, gan gyfyngu ar welededd a chyllid. Mae stigma ac ofn, yn enwedig o amgylch dementia, yn rhwystr pellach ar ymgysylltu a chymryd mesurau ataliol.¹⁰
- **Elfennau allweddol ymgyrchoedd effeithiol:**
 - **Arweinyddiaeth cymdeithas sifil:** Yn aml, sefydliadau llawr gwlad sy'n llywio dylunio a chyflenwi.
 - **Partneriaethau strategol:** Mae cynlluniau cydweithredol â Sefydliad Iechyd y Byd, cyrff rhanbarthol (e.e., y Sefydliad Iechyd Pan Americanaidd (PAHO)), a Sefydliadau Anllywodraethol (NGOs) (e.e., Alzheimer's Disease International) yn gwella perthnasedd diwylliannol ac yn ennill cefnogaeth i bolisi.
 - **Cyfathrebu aml-sianel:** Mae cyfryngau cymdeithasol, teledu, radio a chyfryngau print yn sicrhau cyrhaeddiad eang, gyda chyfryngau cymdeithasol yn aml yn cael eu crybwyll fel rhai arbennig o effeithiol.
 - **Negeseuon cynhwysol:** Rhaid i ymgyrchoedd fod yn hygyrch i bawb, gan gynnwys pobl ag anableddau, gan ddefnyddio fformatau amrywiol fel sain, fideo, a deunyddiau hawdd eu darllen (gweler Blwch 1).^{6 10}
- **Mesur effaith:** Mae gwerthuso yn parhau i fod yn gymhleth, gyda thystiolaeth gyfyngedig am leihau stigma yn y tymor hir. Mae angen fframweithiau monitro cadarn i olrhain newid ymddygiad ac agwedd dros amser.⁶



Blwch 1. Ymgyrch “Gadewch i Ni Siarad am Ddementia”

Trosolwg:

- Mae'r ymgyrch hon, a gafodd ei lansio gan **PAHO** mewn partneriaeth ag **Alzheimer's Disease International**, yn enghraifft flaenllaw o godi ymwybyddiaeth ranbarthol am ddementia.

Manylion y lansio:

- Lansiad:** Medi 2019, yn cyd-fynd â Mis Alzheimer y Byd.
- Amcan:** Cael gwared ar y dirgelwch sy'n ymwneud â dementia, annog deialog agored, a hyrwyddo cynllunio a chefnogaeth well i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofawyr.

Nodweddion allweddol:

- Deunyddiau amlieithog:** Poster a chardiau cyfryngau cymdeithasol ar gael mewn sawl iaith.
- Ffocws y cynnwys:** Pwysigrwydd siarad am ddementia, arwyddion rhybuddio, awgrymiadau ymarferol ar gyfer lleihau risg.
- Sianeli:** Cyfryngau cymdeithasol (Facebook, Twitter, Instagram), poster, datganiadau i'r wasg.

Effaith:

- Ymgysylltu:** ymgysylltwyd â ~800,000 o bobl drwy'r cyfryngau cymdeithasol; cafwyd ~30,000 o ymweliadau â gwefan yr ymgyrch.
- Canlyniadau:** Ymwybyddiaeth ranbarthol gynyddol, ceisiadau am addasu ar lefel gwlad, a chydweithrediad cryfach rhwng cymdeithas sifil, gweinyddiaethau iechyd, a swyddfeydd gwlad PAHO.

Pam mae'n bwysig:

- Mae'r ymgyrch hon yn dangos sut y gall dulliau amlsectoraidd, sydd wedi'u teilwra'n ddiwylliannol, leihau stigma a meithrin cydweithio. Mae ei llwyddiant yn cynnig model y gellir ei efelychu ar gyfer rhanbarthau eraill sy'n anelu at godi ymwybyddiaeth a hyrwyddo atal dementia.⁶

4. Cynlluniau arloesol yn y dyfodol – offer iechyd digidol a deallusrwydd artiffisial (AI)

Mae datblygiadau technolegol yn newid y modd y caiff dementia ei atal, yn enwedig o ran canfod yn gynnar, atal eilaidd, a gofal wedi'i bersonoli. Mae iechyd digidol, deallusrwydd artiffisial, a gwyddor biofarcwyr yn trawsnewid sut mae risg yn cael ei nodi, ei monitro a'i rheoli trwy gydol oes.

Technolegau iechyd digidol

- Dyfeisiau symudol a rhai y gellir eu gwisgo:** Gall ffonau clyfar, dyfeisiau y gellir eu gwisgo, ac offer realiti estynedig:
 - Ganfod newidiadau niwroddirymiol cynnar
 - Monitro iechyd corfforol a gwybyddol
 - Cefnogi bywyd bob dydd ac ymgysylltu cymdeithasol
 Mae'r rhain yn cynnig monitro anfewnwithiol y gellir ei ehangu, ond mae tystiolaeth am eu heffeithiolrwydd, yn enwedig ar gyfer sgrinio a rheolaeth hirdymor, yn dal i ymddangos.⁹
- Ystyriaethau sy'n ymwneud â thegwch:** Rhaid i atebion iechyd digidol ymdrin â **chynhwysiant digidol** ar gyfer oedolion hŷn, pobl ag anableddau, a phoblogaethau dan anfantais er mwyn osgoi ehangu anghydraddoldebau iechyd.⁹

Deallusrwydd artiffisial a chanfod yn gynnar

- Modelu rhagfynegol:** Defnyddir deallusrwydd artiffisial fwyfwy i ddadansoddi data iechyd ar raddfa fawr i ganfod dirywiad gwybyddol cynnar a rhagweld risg dementia.⁵⁶ Er enghraifft, mae

menter **Our Future Health** y DU yn defnyddio deallusrwydd artiffisial i ddilysu biofarcwyr ar gyfer canfod cynnar (gweler astudiaeth achos y DU, tudalennau 21-23).⁵⁷

- **Profi gwybyddol digidol:** Mae prosiectau fel **READ-OUT** (REAL-world Dementia OUTcomes) yn cyfuno deallusrwydd artiffisial, biofarcwyr gwaed, ac asesiadau digidol i wella diagnosis cynnar yn y byd go iawn.^{58 59}

Biofarcwyr ac atal eilaidd

- **Ymyrraeth gynnar:** Mae canfod dementia yn ei **gyfnod cyn-glinigol (10–20 mlynedd cyn symptomau)** yn ei gwneud yn bosibl i gyflwyno strategaethau i ohirio ei ddatblygiad.⁹
- **Biofarcwyr hylifol:** Mae biofarcwyr gwaed yn cynnig dewisiadau amgen cost isel, llai mewnwthiol i ddelweddu, ond maent yn codi pryderon moesegol pan gânt eu defnyddio mewn unigolion asymptomatig oherwydd risgiau camddiagnosis a niwed seicolegol.⁹
- **Clinigau cof sy'n esblygu:** Yn draddodiadol, roedd clinigau cof yn canolbwyntio ar wneud diagnosis o unigolion oedd â symptomau, ond maen nhw bellach yn dod yn ganolfannau ar gyfer **asesu risg ac atal**, gan integreiddio offer digidol a biofarcwyr. Mae **Gwasanaethau Iechyd yr Ymennydd** sy'n ymddangos yn Ewrop yn enghraifft o'r newid hwn (gweler Blwch 2).^{60 61 62}

Heriau

- **Amrywiaeth data:** Un her fawr i ddeallusrwydd artiffisial mewn dementia yw'r diffyg amrywiaeth mewn setiau data hyfforddi, sy'n cyfyngu ar gyffredinol ac yn codi pryderon ynghylch tegwch. Mae'r rhan fwyaf o'r ymchwili wedi canolbwyntio ar boblogaethau o darddiad Ewropeaidd sydd â statws economaidd-gymdeithasol uchel.⁹
- **Parodrwydd systemau:** Rhaid i systemau iechyd baratoi ar gyfer gweithredu therapïau newydd sy'n addasu clefydau a nodwyd trwy ddulliau canfod uwch. Heb seilwaith digonol, gall cleifion wynebu oedi wrth gael mynediad at driniaeth.^{9 57}

Blwch 2: Clinigau Cof a'r esblygiad i Wasanaethau Iechyd yr Ymennydd

O ddiagnosis i atal

- Mae **clinigau cof** traddodiadol yn canolbwyntio ar wneud diagnosis a rheoli amhariad gwybyddol, gan gynnwys dementia ac Amhariad Gwybyddol Ysgafn.
- Nid ydynt wedi'u cynllunio ar gyfer **unigolion heb amhariad gwybyddol** sy'n ceisio lleihau risg neu wella eu gwybyddiaeth.

Dyfodiad Gwasanaethau Iechyd yr Ymennydd

- I lenwi'r bwlch hwn, mae clinigau cof yn esblygu i fod yn **Wasanaethau Iechyd yr Ymennydd**, gan dargedu unigolion sydd mewn perygl ond heb amhariad (e.e., hanes teuluol, risg genetig, dirywiad gwybyddol goddrychol).
- Fel arfer wedi'u hintegreiddio o fewn clinigau cof presennol, maent yn manteisio ar arbenigedd a seilwaith arbenigol i gyflawni:
 - **Asesiad risg cynhwysfawr:** Ffordd o fyw, proffilio genetig, a biofarcwyr.
 - **Cyfathrebu risg personol:** Anfon negeseuon clir, hygyrch gan ddefnyddio offer gweledol
 - **Strategaethau lleihau risg wedi'u teilwra:** Ymyriadau aml-faes yn seiliedig ar y model FINGER.
 - **Gwella gwybyddol:** Gweithgareddau fel hyfforddiant gwybyddol, ymarfer corff, a thechnegau newydd fel ysgogi'r ymennydd yn anfewnwthiol.

Gweithredu a chynlluniau peilot

- Mae'r **Tasglu Ewropeaidd ar Wasanaethau Iechyd yr Ymennydd** wedi cyhoeddi canllawiau ac mae **wyth safle peilot ar draws Ewrop** (e.e. Aberdeen, Amsterdam, Geneva, Stockholm) yn profi hyfywedd a chost-effeithiolrwydd. Mae'r Alban wedi ariannu safleoedd arddangos o dan Iechyd yr Ymennydd yr Alban.

Potensial ar gyfer y dyfodol

Mae'r effaith hirdymor yn cael ei gwerthuso. Mae llwyddiant yn dibynnu ar ddatblygiadau mewn biofarcwyr a therapïau ataliol i alluogi atal eilaidd y gellir ei ehangu.^{60 61 62}

Mewnwelediadau gwledydd:

Mae'r gwledydd canlynol yn cael eu cynnwys gan eu bod yn cynnig mewnwelediadau a gwersi gwerthfawr o weithredu amrywiol ymyriadau dementia. Roedd y dewis yn seiliedig ar y dystiolaeth oedd ar gael a nodwyd drwy'r adolygiad systematig a chwiliadau llenyddiaeth lwyd, yn ogystal â'r enghreifftiau o debygrwydd â chyd-destun Cymru (e.e., modelau ariannu gwasanaethau iechyd a phroffiliau demograffig). Cynhaliwyd chwiliadau ychwanegol wedi'u targedu i gasglu gwybodaeth fanylach ar gyfer datblygu'r astudiaethau achos.

Y Ffindir

Cyd-destun y wlad

- Mae'r Ffindir yn wynebu pwysau demograffig sylweddol oherwydd ei phoblogaeth sy'n heneiddio a baich dementia.
- **Demograffeg:** Mae poblogaeth y Ffindir yn 5.6 miliwn (2023), gyda 26% yn 65+ oed.⁶³
- **Nifer yr achosion o ddementia:** Amcangyfrifid bod 150,000 o bobl yn byw gydag anhwylderau'r cof yn 2021, gyda 23,000 diagnosis newydd yn flynyddol.⁶⁴
- **Baich y clefyd:** Clefyd Alzheimer a mathau eraill o ddementia yw'r ail brif achos marwolaeth i fenywod (160.2 o farwolaethau ar gyfer pob 100,000 o'r boblogaeth) a dynion (86.7 ar gyfer pob 100,000).⁶³
- **Costau:** Amcangyfrifir bod costau gofal dementia uniongyrchol yn €1 biliwn y flwyddyn.⁶⁴

Cyd-destun polisi

Mae'r Ffindir yn gwreiddio atal dementia o fewn strategaethau hyrwyddo iechyd a heneiddio cenedlaethol, gyda bwrdeistrefi yn gyfrifol am eu gweithredu.⁶⁵ Mae polisiau allweddol yn cynnwys:

- **Rhaglen y Llywodraeth (2023):** Mae'n eiriol dros ymestyn blynyddoedd bywyd iach a symud gofal tuag at atal a chefnogaeth gynnar.
- **Argymhellion Ansawdd ar gyfer Heneiddio Egniöl a Gweithredol (2024–2027):** Mae'n hyrwyddo heneiddio'n egniöl, gwaith gwirfoddol, defnyddio technoleg, ac amgylcheddau sy'n oed-gyfeillgar.
- **Rhaglen Genedlaethol Heneiddio (2023):** Mae'n cynnwys canllawiau ffordd o fyw a mesurau penodol ar gyfer dementia.
- **Fframwaith Deddfwriaethol:** Caiff anhwylderau'r cof eu trin fel afiechydon cronig o dan y **Ddeddf** ar Gefnogi Gallu Gweithredol Pobl Hŷn, gan sicrhau gwasanaethau wedi eu rheoleiddio i'r henoed.⁶³

Ymyriadau allweddol

1. Ymyriad aml-faes FINGER

- **Trosolwg:** Y treial rheoledig ar hap (RCT) hirdymor cyntaf i ddangos bod ymyriadau ffordd o fyw aml-faes yn gwella gwybyddiaeth mewn oedolion hŷn sydd mewn perygl o ddementia.
- **Dyluniad:** Rhaglen ddwy flynedd sy'n cyfuno canllawiau am faeth, gweithgarwch corfforol a hyfforddiant gwybyddol o'i gymharu â chynghor iechyd cyffredinol.⁶⁶
- **Canlyniadau:**
 - Gwelliant o 25% mewn gweithrediad gwybyddol cyffredinol o'i gymharu â rheolyddion.⁶⁶
 - Manteision a welwyd ymhlith cludwyr APOE ε4.
 - Llai o risg o glefydau cronig a llai o ddigwyddiadau serebro-fasgwlaidd mewn sesiynau dilynol hirdymor.⁶⁷

- Cost-effeithiolrwydd: Mae astudiaethau modelu yn awgrymu y gallai FINGER ddod â manteision cymdeithasol sylweddol a bod yn gost-effeithiol ar gyfer atal dementia.⁶⁸

2. Ymwybyddiaeth ac atal cymunedol

- **Ymgyrchoedd cenedlaethol:** Mae Rhaglen Iechyd yr Ymennydd Genedlaethol y Ffindir (2023) yn hyrwyddo iechyd yr ymennydd ar draws pob grŵp oedran - plant, oedolion o oedran gweithio, a phobl hŷn.⁶⁹
- **Cyrff anllywodraethol a grwpiau lleol:** Mae Cymdeithas Alzheimer y Ffindir yn arwain eiriolaeth a chefnogaeth. Mae mentrau lleol, fel 'Cof er mwyn Iechyd' yn Ostrobothnia, yn darparu hyfforddiant ac addysg wybyddol.⁶⁹

3. Offer digidol a chanllawiau ymarferol

- **Canllawiau digidol:** Mae gwefan 'Muistipuisto' yn cynnig hyfforddiant rhyngweithiol ar yr ymennydd a chanllawiau ar ffordd o fyw.
- **Canllawiau Cenedlaethol:** Argymhellion hygrych ar faeth, symudedd ac ymarfer corff.⁶⁹

4. Mesurau strwythurol a deddfwriaethol

Mae fframwaith iechyd cyhoeddus y Ffindir yn defnyddio deddfwriaeth a pholisïau strwythurol i ymdrin â ffactorau risg allweddol dementia y gellir eu haddasu:

- **Addysg:** Mae addysg am ddim, a ariennir yn gyhoeddus, yn lleihau gwahaniaethau economaidd-gymdeithasol sy'n gysylltiedig â risg dementia.
- **Gweithgaredd corfforol** Mae deddfwriaeth yn hyrwyddo chwaraeon a gweithgaredd corfforol trwy gydweithrediad a chyllid cydlynol rhwng y wladwriaeth a'r bwrdeistrefi.
- **Rheoleiddio alcohol:** Mae monopoli manwerthu sy'n eiddo i'r wladwriaeth (Alko), ynghyd â threthi uchel a chyfyngiadau marchnata llym, yn lleihau'r defnydd o alcohol ar lefel y boblogaeth yn effeithiol.⁶⁹

Japan

Cyd-destun y wlad

- Mae Japan yn wynebu un o'r heriau dementia mwyaf difrifol yn fyd-eang, wedi'i achosi gan y ffaith fod y boblogaeth yn heneiddio yn gyflym.⁷⁰
- **Demograffeg:** Poblogaeth 124.3 miliwn, gyda 32% dros 65 oed.⁷¹
- **Nifer yr achosion o ddementia:**
 - Mae cyfraddau wedi codi'n sydyn dros 30 mlynedd, yn enwedig ymhlith y rhai 70 oed a hŷn. Mae gwahaniaethau rhanbarthol yn bodoli, gyda rhanbarth Kantō yn cynnwys y nifer uchaf o achosion.⁷²
 - Erbyn 2030, rhagwelir y bydd gan Japan y gyfradd dementia uchaf yn fyd-eang (43.7 ar gyfer pob 1,000 o'r boblogaeth),⁷⁰ gyda 5.23 miliwn o bobl yn byw gyda dementia a 5.93 miliwn gydag amhariad gwybyddol, tua 10% o'r boblogaeth.⁷³
- **Baich y clefyd:** Dementia yw'r ail brif achos marwolaeth i fenywod (62.8 ar gyfer pob 100,000) a'r degfed i ddynion (34.8 ar gyfer pob 100,000).⁷⁴
- **Costau:** Mae'r niferoedd uchel a chynyddol o achosion o ddementia yn bygwth rhoi straen ar systemau cymdeithasol, economaidd a gofal iechyd Japan. Amcangyfrifwyd bod y gost i'r system iechyd yn \$107.3 biliwn yn 2014, a bod cost gofal cartref anffurfiol yn \$45.6 biliwn.⁷⁵ Yn ôl un dadansoddiad, bydd Japan yn wynebu colled cynnyrch domestig gros (GDP) flynyddol o 1.46% a chost economaidd o \$1.76 triliwn oherwydd dementia.⁷⁶

Cyd-destun polisi

Mae Japan wedi sefydlu deddfwriaeth sylfaenol a rhaglenni cenedlaethol i hyrwyddo cynhwysiant a chydlyn ymdrechion dementia ar draws pob lefel:

- **Deddfwriaeth:** Mae'r **Ddeddf Sylfaenol ar Dementia i Hyrwyddo Cymdeithas Gynhwysol** (2024) yn gorchymyn i lywodraethau cenedlaethol a lleol greu cymdeithas gynhwysol i bobl â dementia, gan sicrhau urddas, cyfranogiad cymdeithasol, a hyrwyddo ymchwil.⁷⁷
- **Strategaeth genedlaethol:** Mae Japan ymhlith yr ychydig wledydd sydd â chynllun dementia cynhwysfawr. Lansiodd ei **Chynllun 10 Mlynedd** y rhaglen Cefnogwyr Dementia yn 2004, ac mae Japan yn parhau i arwain eiriolaeth fyd-eang, gan annog gwledydd y G7 i flaenoriaethu atal dementia ac ymchwil.⁷⁸
- **Y Prosiect Arloesi Oren:** Dan arweiniad y Weinyddiaeth Economi, Masnach a Diwydiant, mae'r fenter hon yn hyrwyddo dylunio cynnyrch cynhwysol trwy gyd-gynhyrchu gyda phobl sydd â phrofiad uniongyrchol.⁷⁹

Ymyriadau allweddol

1. Cymorth cymunedol a chymdeithasol

Mae Japan yn rhoi pwyslais ar ddatblygu ymwybyddiaeth gymunedol eang a strwythurau cymorth i sicrhau ymyriad gynnar a chynnal urddas i bobl sy'n byw gyda dementia:

- **Rhaglen Cefnogwyr Dementia:** Menter hyfforddi genedlaethol a lansiwyd fel rhan o 'Gynllun 10 Mlynedd' Japan i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd ac ymdrin â stigma:
 - **Graddfa a chyrhaeddiad:** Mae'r rhaglen yn hyfforddi dinasyddion mewn seminarau 90 munud i ddod yn eiriolwyr dros bobl â dementia. Erbyn 2021, roedd 13.3 miliwn o bobl wedi cael eu hyfforddi. Mae cefnogwyr sydd wedi eu hyfforddi yn cael eu hadnabod gan freichledau oren.⁸⁰
 - **Effaith:** Cafodd y fenter hon effaith sylweddol ar ganfyddiad y cyhoedd a bu'n ysbrydoliaeth ar gyfer rhaglenni tebyg yn fyd-eang, fel y rhaglen 'Cyfeillion Dementia' yn y DU.⁷⁸
- **Y Tîm Oren:** Ymdrech dan arweiniad y llywodraeth yn cysylltu cefnogwyr wedi eu hyfforddi a gweithwyr iechyd proffesiynol i ddarparu ymyriad cynnar, gofal emosiynol a chefnogaeth ddyddiol i bobl â dementia, yn aml mewn cydweithrediad â busnesau lleol.⁸¹ Erbyn 2022, roedd 495 o dimau wedi'u sefydlu mewn 220 o fwrdeistrefi, gyda'r nod o ffurfio 1,700 o dimau erbyn 2025.⁸²
- **Mentrau lleol**
 - **Rhaglen atal Kayoinoba:** Mae'r rhaglen hon yn annog trigolion i drefnu gweithgareddau cymdeithasol a chyfluoedd dysgu i bobl hŷn aros yn egniol, gan gynnwys bwyta, ymarfer corff ac ymarfer eu hobiau.⁸¹
 - **Patrolau Oren:** Mae gwirfoddolwyr yn Matsudo, un o faestrefi Tokyo, yn cynorthwyo unigolion sydd wedi mynd ar goll gan ddefnyddio codau QR i'w hadnabod, gan hybu ymwybyddiaeth gymunedol.⁵⁵

2. Treial ymyriad aml-faes

- **Treial Ymyriad Amlfodd Japan ar gyfer Atal Dementia (J-MINT):** Profodd y Treial Rheoli ar Hap (RCT) 18 mis hwn, sy'n rhan o WW-FINGERS, ymyriadau aml-faes (rheoli risg fasgwlaidd, gweithgarwch corfforol, maeth, hyfforddiant gwybyddol) mewn oedolion hŷn ag Amhariad Gwybyddol Ysgafn.
- **Canfyddiadau:** Dim effaith arwyddocaol ar arafu dirywiad gwybyddol, ond gwellodd yr ymyriad sawl canlyniad iechyd eilaidd pwysig (e.e. deiet, pwysedd gwaed, gweithrediad corfforol, canlyniadau sy'n gysylltiedig â'r clyw) a phrofodd cyfranogwyr a gadwodd at yr ymyriad yn dda, yn enwedig ymarfer corff a hyfforddiant gwybyddol, fanteision gwybyddol. Mae angen ymchwil pellach i fireinio ymyriadau a nodi is-grwpiau sydd fwyaf tebygol o elwa.⁸³



3. Datrysiadau sy'n seiliedig ar dechnoleg

Gan gydnabod heriau fel y 19,039 o gleifion dementia a gofnodwyd ar goll yn Japan yn 2023, mae Japan yn defnyddio offer digidol fwyfwy i wella diogelwch ac atal.^{84 85}

- **Monitro cleifion:** Cyflwynodd Dinas Kakogawa dagiau BLE a 'Chamerâu Mimamori' (camerâu monitro diogelwch) ar gyfer olrhain lleoliad mewn amser real, sydd ar gael trwy ap am ddim.⁸⁶
- **Sgrinio gwybyddol digidol:** Lansiodd Dinas Sanda wiriad iechyd *Touch de Brain* gan ddefnyddio'r ap NOU-KNOW, gan gynnig asesiadau gwybyddol ar ffurf gemau a dolenni i raglenni atal.⁸⁶

Gweriniaeth Korea

Cyd-destun y wlad

- Mae Gweriniaeth Korea ymhlith y gwledydd sy'n heneiddio gyflymaf yn y byd, gan gymryd dim ond 26 mlynedd i drawsnewid o 'gymdeithas sy'n heneiddio' i 'gymdeithas oedrannus'.⁸⁷
- **Demograffeg:** Poblogaeth o 51.7 miliwn (2023), gyda 19.5% yn 65+ oed.⁸⁸
- **Nifer yr achosion:** Amcangyfrifid bod 1 miliwn o bobl yn byw gyda dementia yn 2024, i fyny o 610,000 yn 2014 (cynnydd o 65%). Rhagwelir y bydd y niferoedd yn fwy na 3 miliwn erbyn 2050. Mae nifer yr achosion ymhlith oedolion ≥65 oed yn 10.3% a disgwylir iddo gyrraedd 15.1% erbyn 2050.^{89 90}
- **Baich y clefyd:** Clefyd Alzheimer a mathau eraill o ddementia yw'r chweched prif achos marwolaeth dros y boblogaeth gyfan (25 ar gyfer pob 100,000), a'r pedwerydd i fenywod (34.6 ar gyfer pob 100,000).⁸⁸
- **Costau:** Rhagwelir y bydd costau blynyddol sy'n gysylltiedig â dementia yn codi o 0.9% i 3.8% o CMC (GDP) rhwng 2019 a 2050.⁹¹

Cyd-destun polisi

- Mae Gweriniaeth Korea, ochr yn ochr â Japan, yn arloeswr yn Asia o ran polisi dementia, gan ddod y wlad gyntaf yn y rhanbarth i wneud dementia yn flaenoriaeth iechyd genedlaethol.
- **Cynllun Dementia Cenedlaethol:** Mae wedi cael ei weithredu ers 2008, ac mae'n cael ei ddiweddarau'n rheolaidd. Mae'r **4ydd Cynllun Dementia Cenedlaethol (2021–2025)** yn canolbwyntio ar:
 - Ehangu canolfannau dementia cymunedol
 - Integreiddio sgrinio dementia i ofal sylfaenol
 - Datblygu gweithlu ar gyfer niwrolegwyr ac arbenigwyr geriatreg
 - Mae blaenoriaethau'n cynnwys canfod yn gynnar, lleihau risg, a chefnogi gofalwyr.⁹²
- Mae Gweriniaeth Korea yn gweithredu system rheoli dementia tair haen, sy'n cynnwys y Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Dementia (lefel genedlaethol), 17 o ganolfannau dementia rhanbarthol, a 256 o ganolfannau lleol sy'n darparu gwasanaethau cymunedol.⁸²

Ymyriadau allweddol

1. Canolfannau Dementia Lleol

- **Pwrpas:** Rhoi mynediad cyffredinol i wasanaethau sy'n gysylltiedig â dementia i oedolion hŷn, gan ganolbwyntio ar:
 - Leihau risg a diagnosis cynnar
 - Ymwybyddiaeth gyhoeddus a lleihau stigma
 - Cymorth i deuluoedd a gofalwyr
 - Gofal tymor byr a gwasanaethau cymunedol.⁵⁵
- **Graddfa:** Roedd 256 o ganolfannau'n gweithredu ledled y wlad erbyn 2025.⁹³

- **Cyllid:** Maent yn cael eu hariannu'n gyhoeddus drwy Yswiriant Iechyd Gwladol ac Yswiriant Gofal Hirdymor.⁸⁹
 - **Gwasanaethau:**
 - Sgrinio gwybyddol am ddim, gan gynnwys atgyfeiriadau o archwiliadau cenedlaethol i'r rhai 65+ oed
 - Monitro grwpiau risg uchel (75+ oed, rhag ag Amhariad Gwybyddol Ysgafn, rhai sy'n byw ar eu pen eu hunain)
 - Dosbarthiadau gwella sgiliau gwybyddol ac addysg lleihau risg
 - Cymorth i ofalwyr, cwnsela ac addysg i deuluoedd.⁹³
2. **Rhaglen Genedlaethol Canfod Dementia'n Gynnar**
- **Trosolwg:** Ers 2010, mae Rhaglen Genedlaethol Canfod Dementia'n Gynnar Gweriniaeth Korea wedi cynnig sgrinio gwybyddol am ddim bob dwy flynedd i bob preswlydd 60 oed a hŷn, a ddarperir trwy ganolfannau dementia lleol. Yn ogystal, mae'r Gwasanaeth Yswiriant Iechyd Gwladol yn darparu sgrinio yn 66 oed a phob dwy flynedd wedi hynny.
 - **Effaith:** Yn 2021, cafodd 3.8 miliwn o oedolion hŷn eu sgrinio, gyda 579,000 (15%) wedi cael diagnosis o ddirywiad gwybyddol.^{82 94}
3. **Ymyriad aml-faes SUPERBRAIN**
- **Trosolwg:** Mae astudiaeth De Korea i Atal Amhariad Gwybyddol a Diogelu Iechyd yr Ymennydd (SUPERBRAIN) a lansiwyd yn 2019 fel rhan o gynllun dementia cenedlaethol Gweriniaeth Korea, yn ymyriad ffordd o fyw genedlaethol ar gyfer oedolion hŷn sydd mewn perygl.⁹⁵
 - **Nodweddion:**
 - Mae'n cael ei ariannu'n gyhoeddus ac mae am ddim i gyfranogwyr
 - Fe'i cyflwynir trwy ganolfannau cymunedol a chyfleusterau iechyd cyhoeddus ledled y wlad.
 - Rhan o rwydwaith WW-FINGERS, sy'n cyfuno hyfforddiant gwybyddol, gweithgarwch corfforol, rheoli risg fasgwlaidd, maeth, a chefnogaeth ysgogol.^{49 55}
 - **Cyflawniad:** Cyfuniad o sesiynau wyneb yn wyneb ac offer digidol; wedi'i hwyluso gan weithwyr proffesiynol hyfforddedig gan gynnwys nyrsys, gweithwyr cymdeithasol ac arbenigwyr gofal dementia.
 - **Canlyniadau:** Dangoswyd gwelliannau mewn gweithrediad gwybyddol a chynnal iechyd yr ymennydd ymhlith cyfranogwyr.^{96 97}
4. **Buddsoddiad mewn ymchwil**
- Ers lansio'r Cynllun Dementia Cenedlaethol yn 2008, mae Gweriniaeth Korea wedi ehangu cyllid ymchwil yn sylweddol, gan ganolbwyntio ar eneteg, niwroddelweddu, a diagnosteg sy'n seiliedig ar AI.⁹⁸
 - **Mentrau allweddol:**
 - **Cofrestrfa K-ROAD** (Cofrestrfeydd Korea i Oresgyn Dementia a Chyflymu Ymchwil i Dementia): Mae'n casglu data dementia penodol i ethnigrwydd i gyflymu ymchwil.⁹⁹
 - **Offer sgrinio sy'n cael eu pweru gan Ddeallusrwydd Artiffisial:** Ap symudol sy'n rhagweld risg dementia gyda chywirdeb o 87%.¹⁰⁰
 - **Integreiddio niwroddelweddu:** Mae'n cyfuno sganau PET â data genetig i ddeall datblygiad clefydau yn well.¹⁰¹
 - **Darganfyddiadau genetig:** Adnabod genynnau newydd sy'n gysylltiedig â Chlefyd Alzheimer (e.e., SORL1, APCDD1, DRC7), gan alluogi dulliau meddygaeth manwl gywir.¹⁰¹

Uruguay

Cyd-destun y wlad



- Mae Uruguay ymhlith y gwledydd sy'n heneiddio gyflymaf yn America Ladin a'r Caribî, gan gynyddu'r brys i ymdrin â chyflyrau sy'n gysylltiedig ag oedran fel dementia.¹⁰²
- **Demograffeg:** Poblogaeth o 3.39 miliwn (2023), gyda 17.7% yn 65+ oed; rhagwelir y bydd yn cyrraedd 22% erbyn 2050.¹⁰³
- **Nifer yr achosion o ddementia:** Amcangyfrifwyd bod 50,000 o bobl yn byw gyda dementia yn 2022;⁵⁵ rhagwelir y bydd yn fwy na dyblu i 112,000 erbyn 2050 (cynnydd o 107%).¹⁰²
- **Baich y clefyd:** Mae clefyd Alzheimer a mathau eraill o ddementia yn bedwerydd prif achos marwolaeth i fenywod (89.9 ar gyfer pob 100,000) a'r degfed i ddynion (36.4 ar gyfer pob 100,000).¹⁰³
- **Costau:** Rhagwelir y bydd gwariant iechyd yn cyrraedd US\$3.69 biliwn erbyn 2050, gyda newidiadau demograffig yn cyfrif am 26% o'r cynnydd hwn.¹⁰²

Cyd-destun polisi

Mae Uruguay yn arweinydd rhanbarthol ym maes polisi dementia, a nodweddir gan gamau sefydliadol cynnar, cydweithio amlsector, a ffocws cryf ar atal a gofal sy'n seiliedig ar hawliau.¹⁰²

- **Cynllun Dementia Cenedlaethol (2023):** Fe'i datblygwyd gyda'r Weinyddiaeth Iechyd Cyhoeddus, Alzheimer's Disease International, a rhanddeiliaid lleol.¹⁰⁴
Nodweddion allweddol:
 - Lleihau risg gan dargedu pwysedd gwaed uchel, diabetes, ysmegu, anweithgarwch ac ynysu cymdeithasol
 - Addysg iechyd yr ymennydd mewn ysgolion
 - Hyfforddiant ac ymgyrchoedd ymwybyddiaeth gwrth-oedraniaeth o fewn y sector iechyd i leihau stigma.
 - Rhwydweithiau cymorth i ofalwyr a gwasanaethau iechyd meddwl
 - Datblygu seilwaith data ar gyfer gwyliadwriaeth dementia.¹⁰⁵
- **Uned Iechyd yr Ymennydd (2020):** Y gyntaf yn America Ladin, a leolir o fewn y Weinyddiaeth Iechyd i gydlyn polisi ac ymchwil dementia.^{105 102}
- **System Genedlaethol Gofal Hirdymor (2015):** Yn hyrwyddo ymreolaeth ac yn blaenoriaethu gofal cartref dros ofal sefydliadol.¹⁰⁶
- **Rhaglen Genedlaethol ar gyfer yr Henoed:** Canolbwyntio ar heneiddio iach, egniol a gwasanaethau iechyd sy'n oed-gyfeillgar.¹⁰⁷

Ymyriadau allweddol

- **Addysg iechyd yr ymennydd mewn ysgolion:** Mae Uruguay yn un o'r ychydig wledydd sy'n cynnwys hybu iechyd yr ymennydd mewn cwricwla ysgolion, gan hyrwyddo iechyd gwybyddol ac atal anafiadau gydol oes (e.e. lleihau trawma i'r pen mewn pêl-droed).⁵⁵
- **Seilwaith data ac iechyd digidol:** Mae Cynllun Dementia Cenedlaethol Uruguay yn cynnwys cynlluniau ar gyfer systemau data uwch i wella gwyliadwriaeth a gofal dementia. Gan ddatblygu ar ei rhaglen iechyd digidol genedlaethol 'Salud.uy', mae'r cydrannau allweddol yn cynnwys:¹⁰⁸
 - Cofnodion iechyd electronig unedig ar gyfer parhad gofal
 - Banc data iechyd cenedlaethol ar gyfer monitro epidemiolegol
 - Tele-ddelweddu ar gyfer diagnosteg o bell
 - Rhwydwaith iechyd integredig ar gyfer rhannu data mewn amser real a gofal cydlynol.¹⁰⁹
- **Treial ymyriad aml-faes:** Mae Uruguay yn cymryd rhan yn **LatAm-FINGERS**, yr addasiad rhanbarthol cyntaf o astudiaeth FINGER y Ffindir, sy'n profi ymyriad ffordd o fyw 24 mis (deiet, ymarfer corff, hyfforddiant gwybyddol, monitro risg fasgwlaidd) ar draws 12 gwlad.¹¹⁰

Y Deyrnas Unedig

Cyd-destun y wlad (ledled y DU)

- Demograffeg Poblogaeth bresennol Teyrnas Unedig Prydain a Gogledd Iwerddon yw 68.7 miliwn (2023), gyda 21.4% yn 65+ oed.¹¹¹
- **Dementia prevalence:**
Mae tua 944,000 o bobl yn y DU yn byw gyda dementia, a rhagwelir y bydd y nifer yn cyrraedd 1 miliwn erbyn 2030 ac 1.6 miliwn erbyn 2050.¹¹² Menywod sy'n cyfrif am 65% o achosion. Mae unigolion o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol is a'r rhai ag anableddau dysgu hyd at dair gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu dementia mewn oed cynharach. Mae nifer yr achosion o ddementia dros 20% yn uwch ymhlith oedolion Du o'i gymharu â chyfartaledd y DU.¹¹²
- **Baich y clefyd:** Dementia oedd prif achos marwolaeth ledled y DU yn 2022, yn gyfrifol am 74,000 o farwolaethau (11.3% o'r holl farwolaethau).¹¹³ Dyma brif achos marwolaeth i fenywod (165.1 ar gyfer pob 100,000), a'r trydydd i ddynion (89.9 ar gyfer pob 100,000).¹¹¹
- :
Mae dementia yn costio £25 biliwn i'r DU yn flynyddol (2024), a rhagwelir y bydd yn codi i £30 biliwn erbyn 2030 a £47 biliwn erbyn 2050. Daw'r gyfran fwyaf o gostau sy'n gysylltiedig â dementia o wasanaethau gofal di-dâl a gofal cymdeithasol.¹¹⁴

Cyd-destun y wlad (Cymru)

- **Nifer yr achosion:** Mae Llywodraeth Cymru yn amcangyfrif bod 42,000 o bobl 65 oed a hŷn yn byw gyda dementia, a rhagwelir y bydd hyn yn codi 37% i bron i 70,000 o bobl erbyn 2040.¹¹⁵
- **Baich economaidd:** Mae cyfanswm y costau sy'n gysylltiedig â dementia yng Nghymru yn £2.3 biliwn (2024), yn bennaf oherwydd gofal teuluol di-dâl a gofal cymdeithasol. Rhagwelir y bydd y ffigur hwn yn cyrraedd £4.6 biliwn erbyn 2040.¹¹⁵ 116

Cyd-destun polisi (gwledydd y DU)

Cymru

1. Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia 2018-2022
 - Mae hwn wedi'i anelu at wneud Cymru yn genedl sy'n deall dementia, trwy ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gwasanaethau integredig ac atal. Cafodd ei ddiweddarau yn ystod COVID-19 i gryfhau'r ddarpariaeth gwasanaeth.¹¹⁵ 116
 - Mae'r ddarpariaeth yn cael ei hyrwyddo drwy'r **Safonau Gofal Dementia Cenedlaethol (2021)**: Mae ffrydiau gwaith cenedlaethol a rhanbarthol yn canolbwyntio ar ymgysylltu â'r gymuned, asesu'r cof, cysylltwyr dementia, gofal ysbyty sy'n deall dementia a datblygu'r gweithlu.
 - **Cyllid:** £12.7 miliwn yn flynyddol i Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol ar gyfer gweithredu.¹¹⁷
 - **Gwerthusiad:** Gwelliannau a adroddwyd mewn gweithio amlddisgyblaethol, gwasanaethau asesu'r cof, a blaenoriaethu strategol.¹¹⁸
 - Mae gwaith ar y gweill ar gynllun olynu.¹¹⁷
2. Fframweithiau a mentrau cysylltiedig:
 - **Fframwaith Iechyd a Gofal sy'n Seiliedig ar Atal (2025)** ar gyfer cynllunio atal systematig.¹¹⁹
 - **Cynllun Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd i Gymru Dull ABCD Plus**, strategaeth sy'n canolbwyntio ar atal i nodi a chefnogi'r rhai sydd yn y perygl uchaf o gael clefyd cardiofasgwlaidd.¹²⁰
 - **Llwybr Colli Clyw a Dementia Cymru Gyfan** ar gyfer gofal awdioleg teg.¹²¹
 - Fframwaith Dementia Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd (2022) i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia, eu gofalu, a chymunedau i aros yn weithredol yn gorfforol, yn wybyddol, ac yn gymdeithasol.¹²²



Lloegr

- Ar hyn o bryd nid oes yma strategaeth ddementia genedlaethol, sy'n ysgogi galwadau am gynllun cynhwysfawr.^{123 124}
- **Canllawiau Cynllunio Gweithredol y GIG ar gyfer 2025/26:** Cafodd targedau cyfraddau diagnosis dementia a blaenoriaethau dementia penodol eraill eu dileu.^{123 125}
- **Cynllun Iechyd 10 Mlynedd:** Mae hwn yn arwydd o newidiadau mawr ar gyfer gofal, diagnosis ac atal dementia, gan gynnwys: gwell mynediad at feddygon teulu ac offer digidol (Ap y GIG); 'Fframwaith Gwasanaeth Modern' ar gyfer safonau gofal dementia; buddsoddi mewn ymchwil drwy Raglen Nodau Dementia'r Fonesig Barbara Windsor; treialon clinigol cyflymach a 'Phasbort Arloeswyr' ar gyfer technolegau newydd; ffocws ar atal ysmegu, deiet, anweithgarwch, a gwybodaeth am risg wedi'i phersonoli.¹²⁶

Yr Alban

- **Strategaeth dementia 10 mlynedd (2023):** Mae 'Everyone's Story' yn rhoi pwyslais ar rymuso, cynhwysiant, a gofal sy'n seiliedig ar hawliau.¹²⁷
- **Cynllun Cyflawni (2024–2026):** Mae'r blaenoriaethau'n cynnwys arloesedd digidol, tegwch, a gofal sy'n seiliedig ar hawliau.¹²⁸
- Mae mentrau'n cynnwys cefnogaeth ar gyfer therapi Realiti Rhithwir drwy Alzheimer Scotland, ac integreiddio dementia i'r Strategaeth Iechyd a Gofal Digidol.¹²⁸

Gogledd Iwerddon

- **Llwybr Gofal Dementia Rhanbarthol (2022):** Datblygwyd hwn ar y cyd gyda phobl sydd â phrofiad bywyd o ddementia, ac mae'n ceisio gweithredu argymhellion o **Strategaeth Dementia Gogledd Iwerddon 2011**.
- Mae'n canolbwyntio ar ddiagnosis amserol, cefnogaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a safonau gofal cyson.¹²⁹

Ymyriadau ac ymchwil allweddol (ledled y DU)

1. Ymgyrchoedd ymwybyddiaeth ac ymgysylltu â'r cyhoedd

Ffrindiau Dementia

- **Trosolwg:** Menter ledled y DU dan arweiniad Cymdeithas Alzheimer ac wedi'i hariannu gan Swyddfa'r Cabinet a'r Adran Iechyd, wedi'i hysbrydoli gan Japan. Ei nod yw gwella dealltwriaeth y cyhoedd o ddementia, lleihau stigma, a chreu cymunedau sy'n deall dementia.¹³⁰
- **Cyflenwi a phartneriaethau:** Fideos ar-lein, sesiynau wyneb yn wyneb, ac allgymorth; yn cydweithio â sefydliadau mawr (e.e., Iceland, Boots, British Gas), ysgolion, a gwasanaethau brys.
- **Effaith:** Ymunodd dros 3.8 miliwn o bobl; fe wnaeth dros 9,000 o Hyrwyddwyr gwirfoddol gyflwyno sesiynau.¹³⁰

Ymgrych Meddyliwch am Iechyd yr Ymennydd (Ymchwil Alzheimer's UK)

- **Trosolwg:** Lanswyd menter ymwybyddiaeth gyhoeddus genedlaethol yn 2021, i ail edrych ar atal dementia trwy lens iechyd yr ymennydd.¹³¹
- **Ffocws:** Mae'n hyrwyddo newidiadau i ffordd o fyw i leihau'r risg o ddementia (gweithgarwch meddyliol, iechyd y galon, cysylltiad cymdeithasol), gan dargedu oedolion yn eu 40au a'u 50au.^{131 132}

- **Cyflawni:** Offer digidol (e.e. Archwilio Iechyd yr Ymennydd), adnoddau addysgol, ac ymgyrchoedd ar y cyfryngau.¹³³ Eiriol dros newid polisi, gan gynnwys diwygio Archwiliad Iechyd y GIG ac ymdrin â risgiau amgylcheddol fel llygredd aer.¹³⁴

Rhaglen Archwiliad Iechyd y GIG

- **Trosolwg:** Ers 2018, mae rhaglen Archwiliad Iechyd y GIG yn Lloegr wedi integreiddio atal dementia i asesiadau iechyd arferol ar gyfer oedolion 40–74 oed.¹³⁵
- **Beth mae'n ei gynnig:** Archwiliad am ddim bob 5 mlynedd gan feddygon teulu neu gynghorau lleol; asesiad 20–30 munud: mesuriadau'r corff, profion gwaed, adolygiad ffordd o fyw; cyngor am iechyd yr ymennydd, ffactorau risg, a chynnig canllawiau ar gyfer y rhai 65+ oed.^{135 136}
- **Effaith:** Cyrhaeddwyd 41% (6.4 miliwn) o bobl gymwys rhwng 2015 a 2020; enillion o £2.93 am bob £1 a fuddsoddwyd; rhagwelir y bydd yn lleihau anghydraddoldeb iechyd absoliwt erbyn 2040.¹³⁷

2. Ymchwil ac Arloesi

APPLE TREE (Atal Gweithredol mewn Pobl sydd mewn perygl o ddementia trwy Ffordd o Fyw, Newid Ymddygiad a Thechnoleg i Ddatblygu Gwydnwch)

- **Pwrpas:** Mae'n profi sut y gall ffordd o fyw, newid ymddygiad a thechnoleg helpu i atal dementia a meithrin gwydnwch mewn unigolion sydd mewn perygl.⁵⁰
- **Ffocws:** Ymyriad y gellir ei ehangu ar gyfer pobl ag AGY (MCI) neu broblemau cof, yn datblygu ar FINGER.¹³⁸
- **Cyflawni:** Treial rheoledig ar hap yn Lloegr; yn targedu pum risg y gellir eu haddasu (diabetes, anweithgarwch, unigedd, iselder, ysmegu); wedi'i gynllunio ar gyfer darpariaeth gan rai nad ydynt yn arbenigwyr ac ehangu hyn gan y GIG.¹³⁹
- **Cyllid:** Wedi'i ariannu gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC); dan arweiniad Prifysgol y Frenhines Mary gyda'r GIG a phartneriaid academiaidd.⁵⁰
- **Canlyniadau:** Tystiolaeth gynnar o well gwybodaeth, newid ymddygiad a chysylltiad cymdeithasol.¹⁴⁰

Our Future Health a Sefydliad Ymchwil Dementia'r DU

- **Nod:** Datblygu carfan ymchwil iechyd fwyaf y DU (hyd at 5 miliwn o gyfranogwyr) er mwyn gallu canfod ac atal dementia yn gynnar.¹⁴¹
- **Ffocws:** Deallusrwydd Artiffisial a biofarcwyr gwaed; data aml-ffynhonnell (genetig, clinigol, ffordd o fyw).¹⁴¹
- **Cyllid a phartneriaethau:** £600 miliwn+ wedi'i ddyfarnu gan UKRI, cwmnïau gwyddorau bywyd ac elusennau; mae partneriaid yn cynnwys y GIG, cwmnïau fferyllol, elusennau.^{142 143}
- **Canlyniadau Disgwyliedig** Trawsnewid amserlenni diagnosis dementia (92% o fewn 18 wythnos erbyn 2029); cefnogi cynllunio'r GIG ar gyfer ymyriadau cynnar y gellir eu ehangu.¹⁴⁴

SPIINNET (Rhwydwaith Atal, Arloesi a Chynhwysiant Cynaliadwy)

- **Nod:** Ymchwil a arweinir gan y gymuned i leihau'r risg o ddementia a gwella ansawdd bywyd.¹⁴⁵
- **Cyllid a phartneriaethau:** £1.7 miliwn (ESRC, NIHR, Cymdeithas Alzheimer); dan arweiniad UCL ac Exeter gyda 14 prifysgol.
- **Canlyniadau Disgwyliedig** Strategaethau atal cynhwysol; ecosystem ymchwil gynaliadwy.¹⁴⁵

Prosiect READ-OUT (Canlyniadau Dementia yn y Byd Go Iawn)

- **Nod:** Dilysu biofarcwyr sy'n seiliedig ar waed ar gyfer diagnosis cynnar o ddementia a galluogi'r GIG i'w weithredu.⁵⁹
- **Cyflawni:** Samplu gwaed ledled y wlad mewn 29 o safleoedd yn y DU.



- **Cyllid:** £4.5 miliwn (Cymdeithas Alzheimer's, Ymchwil Alzheimer's y DU, NIHR, Gates Ventures).
- **Canlyniadau Disgwyliedig:** Profi cyflymach, rhatach, anfewnwithiol.^{59 146}

Gemau bwrdd dementia (Prifysgol Lerpwl)

- **Nod:** Codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o ddementia ar draws cenedlaethau drwy gemau bwrdd rhyngweithiol, wedi'u cyd-gynhyrchu:
 - Dementia Explorer: I blant (7–11 oed) ddysgu am ddementia a ffactorau risg mewn ffordd ddiddorol sy'n briodol i'w hoedran.¹⁴⁷
 - Anghydraddoldebau Dementia: Archwilio rhwystrau ac atebion i ofalwyr, gweithwyr proffesiynol a myfyrwyr.¹⁴⁸
- **Effaith:** 318 o fyfyrwyr yn cynyddu eu gwybodaeth; potensial ar gyfer hyfforddiant iechyd a gofal cymdeithasol ehangach.¹⁴⁹

Cyfeiriadau

- ¹ [The life course approach: setting the stage for healthy ageing - The Lancet Healthy Longevity](#)
- ² [Iechyd yr ymennydd](#)
- ³ [Global status report on neurology](#)
- ⁴ [Dementia](#)
- ⁵ [Tudalen Gwybodaeth Dementia Sefydliad Iechyd y Byd](#)
- ⁶ [Global status report on the public health response to dementia](#)
- ⁷ [World Alzheimer Report 2023](#)
- ⁸ [Dementia statistics | Alzheimer's Disease International \(ADI\)](#)
- ⁹ [Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet Standing Commission - The Lancet](#)
- ¹⁰ [A Global Imperative to Improve Brain Health | Milken Institute](#)
- ¹¹ [Optimizing brain health across the life course: WHO position paper](#)
- ¹² [Global status report on neurology](#)
- ¹³ [Can I reduce my risk of dementia? | Alzheimer's Research UK](#)
- ¹⁴ [Coronary heart disease, heart failure, and the risk of dementia: A systematic review and meta-analysis - ScienceDirect](#)
- ¹⁵ [Cardiovascular disease and dementia: from association to causality? | European Journal of Preventive Cardiology | Oxford Academic](#)
- ¹⁶ [Optimizing brain health across the life course: WHO position paper](#)
- ¹⁷ [Education and age-related decline in cognitive performance: Systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies - PubMed](#)
- ¹⁸ [Does Prolonged Education Causally Affect Dementia Risk When Adult Socioeconomic Status Is Not Altered? A Swedish Natural Experiment in 1.3 Million Individuals - PubMed](#)
- ¹⁹ [Computerised cognitive training for 12 or more weeks for maintaining cognitive function in cognitively healthy people in late life - Gates, NJ - 2020 | Cochrane Library](#)
- ²⁰ [Computerised cognitive training for preventing dementia in people with mild cognitive impairment](#)
- ²¹ [Computerised cognitive training for maintaining cognitive function in cognitively healthy people in midlife](#)
- ²² [Physical activity as a protective factor for dementia and Alzheimer's disease: systematic review, meta-analysis and quality assessment of cohort and case-control studies - PubMed](#)
- ²³ [Aerobic exercise to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment | Cochrane](#)
- ²⁴ [Association of Age-Related Hearing Loss With Cognitive Function, Cognitive Impairment, and Dementia: A Systematic Review and Meta-analysis - PubMed \(Saesneg yn unig\)](#)
- ²⁵ [Hearing Impairment, Mild Cognitive Impairment, and Dementia: A Meta-Analysis of Cohort Studies - PubMed](#)
- ²⁶ [Psychiatric disorders and risk of subsequent dementia: Systematic review and meta-analysis of longitudinal studies - PubMed](#)
- ²⁷ [Depression, Depression Treatments, and Risk of Incident Dementia: A Prospective Cohort Study of 354,313 Participants - PubMed](#)
- ²⁸ [Smoking is associated with an increased risk of dementia: a meta-analysis of prospective cohort studies with investigation of potential effect modifiers - PubMed](#)
- ²⁹ [Assessment of Alcohol-Induced Loss of Consciousness and Overall Alcohol Consumption With Risk for Dementia - PubMed](#)
- ³⁰ [Alcohol use and dementia: a systematic scoping review - PubMed](#)
- ³¹ [Traumatic Brain Injury and Risk of Dementia and Alzheimer's Disease: A Systematic Review and Meta-analysis - PubMed \(Saesneg yn unig\)](#)
- ³² [Systematic Review, Meta-Analysis, and Population Attributable Risk of Dementia Associated with Traumatic Brain Injury in Civilians and Veterans - PubMed](#)
- ³³ [Blood pressure-lowering treatment for preventing recurrent stroke, major vascular events, and dementia in patients with a history of stroke or transient ischaemic attack - Zonneveld, TP - 2018 | Cochrane Library](#)
- ³⁴ [Pharmacological treatment of hypertension in people without prior cerebrovascular disease for the prevention of cognitive impairment and dementia - Cunningham, EL - 2021 | Cochrane Library](#)
- ³⁵ [Weight loss is associated with improvements in cognitive function among overweight and obese people: A Systematic Review and Meta-analysis - PubMed \(Saesneg yn unig\)](#)



- ³⁶ [Association of body mass index with risk of cognitive impairment and dementia: A systematic review and meta-analysis of prospective studies - PubMed](#)
- ³⁷ [Effect of the treatment of Type 2 diabetes mellitus on the development of cognitive impairment and dementia | Cochrane](#)
- ³⁸ [The relationship between midlife dyslipidemia and lifetime incidence of dementia: A systematic review and meta-analysis of cohort studies - PubMed](#)
- ³⁹ [Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies - PubMed](#)
- ⁴⁰ [Home Visits for Prevention of Impairment and Death in Older Adults: A Systematic Review](#)
- ⁴¹ [What is the effect of intergenerational activities on the wellbeing and mental health of older people?: A systematic review](#)
- ⁴² [The Association between Vision Impairment and Incidence of Dementia and Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-analysis - PubMed \(Saesneg yn unig\)](#)
- ⁴³ [Visual Impairment, Eye Diseases, and Dementia Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis - PubMed](#)
- ⁴⁴ [Air Pollution and Dementia: A Systematic Review - PubMed](#)
- ⁴⁵ [A 2 year multidomain 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 - PubMed](#)
- ⁴⁶ [World-Wide FINGERS Network: A global approach to risk reduction and prevention of dementia - Kivipelto - 2020 - Alzheimer's & Dementia - Wiley Online Library](#)
- ⁴⁷ [How might secondary dementia prevention programs work in practice: a pre-implementation study of the APPLE-Tree program | BMC Geriatrics | Full Text](#)
- ⁴⁸ [Multi-domain interventions for the prevention of dementia and cognitive decline](#)
- ⁴⁹ [WW-FINGERS | Cymdeithas Alzheimer's](#)
- ⁵⁰ [The APPLE TREE programme: Preventing Dementia through Lifestyle, Behavioral Change & Technology | Faculty of Engineering](#)
- ⁵¹ [Global action plan on the public health response to dementia 2017-2025](#)
- ⁵² [Intersectoral global action plan on epilepsy and other neurological disorders](#)
- ⁵³ [Frontiers | Examining the prevention approach in National Dementia Plans from European and North American countries](#)
- ⁵⁴ [Comparing national dementia plans and strategies in Europe – is there a focus of care for people with dementia from a migration background? | BMC Public Health](#)
- ⁵⁵ [World Alzheimer Report 2023 | Alzheimer's Disease International \(ADI\)](#)
- ⁵⁶ [How artificial intelligence can help people affected by dementia | Alzheimer's Society](#)
- ⁵⁷ [Evaluation of major national dementia policies and health-care system preparedness for early medical action and implementation - Hampel - 2022 - Alzheimer's & Dementia - Wiley Online Library](#)
- ⁵⁸ [Harnessing technology to help people living with dementia – UKRI](#)
- ⁵⁹ [READ-OUT — DPUK](#)
- ⁶⁰ [Dementia prevention in memory clinics: recommendations from the European task force for brain health services - The Lancet Regional Health – Europe](#)
- ⁶¹ [Brain health services for the secondary prevention of cognitive impairment and dementia: Opportunities, challenges, and the business case for existing and future facilities - ScienceDirect](#)
- ⁶² [Frontiers | Secondary Prevention of Dementia: Combining Risk Factors and Scalable Screening Technology](#)
- ⁶³ [Y Ffindir](#)
- ⁶⁴ [Memory disorders - THL](#)
- ⁶⁵ [Dementia prevention in the Nordics](#)
- ⁶⁶ [World-Wide FINGERS Network: A global approach to risk reduction and prevention of dementia - Kivipelto - 2020 - Alzheimer's & Dementia - Wiley Online Library](#)
- ⁶⁷ [Effect of a multi-domain lifestyle intervention on cardiovascular risk in older people: the FINGER trial - PubMed](#)
- ⁶⁸ [Dementia prevention: The potential long-term cost-effectiveness of the FINGER prevention program - PubMed](#)
- ⁶⁹ [Dementia prevention in the Nordics](#)
- ⁷⁰ [Health at a Glance 2023 \(EN\)](#)
- ⁷¹ [Japan](#)
- ⁷² [Alzheimer's disease and dementia in Japan: Epidemiological trends, regional disparities, and future projections - Behera - 2025 - Alzheimer's & Dementia - Wiley Online Library](#)
- ⁷³ [Japan is leveraging digital solutions to tackle dementia | World Economic Forum](#)
- ⁷⁴ [Japan](#)



- ⁷⁵ [A policy overview of Japan's progress on dementia care in a super-aged society and future challenges - PMC](#)
- ⁷⁶ [Alzheimer's disease and dementia in Japan: Epidemiological trends, regional disparities, and future projections - Behera - 2025 - Alzheimer's & Dementia - Wiley Online Library](#)
- ⁷⁷ [A policy overview of Japan's progress on dementia care in a super-aged society and future challenges - PMC; Dementia in Japan: a societal focus - The Lancet Neurology](#)
- ⁷⁸ [Time to get serious about the Global Action Plan on dementia - The Lancet Neurology](#)
- ⁷⁹ [Japan is leveraging digital solutions to tackle dementia | World Economic Forum](#)
- ⁸⁰ [National dementia supporter programme in Japan - PMC](#)
- ⁸¹ [A policy overview of Japan's progress on dementia care in a super-aged society and future challenges - PMC](#)
- ⁸² [National dementia plans in Japan and South Korea](#)
- ⁸³ [Japan-Multimodal Intervention Trial for the Prevention of Dementia: A randomized controlled trial - Sakurai - 2024 - Alzheimer's & Dementia - Wiley Online Library; WW-FINGERS | Alzheimer's Association](#)
- ⁸⁴ [Record 19,000 people with dementia reported missing in Japan in 2023 - The Japan Times](#)
- ⁸⁵ [Japan is leveraging digital solutions to tackle dementia | World Economic Forum](#)
- ⁸⁶ [Japan is leveraging digital solutions to tackle dementia | World Economic Forum](#)
- ⁸⁷ [Population Projections for Korea \(2020~2070\) | Population Projections for Korea | Population and Household | Press Releases : Ministry of Data and Statistics](#)
- ⁸⁸ [Gweriniaeth Korea](#)
- ⁸⁹ [Predictive factors for dementia among older adults in South Korea: an interpretable machine learning analysis | Alzheimer's Research & Therapy | Full Text](#)
- ⁹⁰ [2024 Senior Citizen Statistics - | Professional Resources | PolicyDB | Korea Policy Briefing](#)
- ⁹¹ [Dementia care in a rapidly aging society - Eggleston - 2025 - Alzheimer's & Dementia - Wiley Online Library](#)
- ⁹² [The 4th \('21~'25\) Comprehensive Plan for Dementia Management - | Professional Resources | PolicyDB | Korea Policy Briefing](#)
- ⁹³ [Canolfannau Dementia Lleol \(LDCs\) yng Ngweriniaeth Korea](#)
- ⁹⁴ [Cost-effectiveness of nationwide opportunistic screening program for dementia in South Korea - PubMed](#)
- ⁹⁵ [SoUth Korean study to PrEvent cognitive impairMent and protect BRAIN health through Multidomain interventions via facE-to-facE and video communication platForms in mild cognitive impairment \(SUPERBRAIN-MEET\): Protocol for a Multicenter Randomized Controlled Trial - PMC](#)
- ⁹⁶ [Impact of Multidomain Lifestyle Intervention on Cerebral Cortical Thickness and Serum Brain-Derived Neurotrophic Factor: the SUPERBRAIN Exploratory Sub-study - PubMed](#)
- ⁹⁷ [Frontiers | Impact of a multidomain lifestyle intervention on white matter integrity: the SUPERBRAIN exploratory sub-study](#)
- ⁹⁸ [Technology & National Dementia Plans: Lessons from the Korean experience | Alzheimer's Disease International \(ADI\)](#)
- ⁹⁹ [:: DND :: Dementia ac Anhwylderau Niwrowybyddol](#)
- ¹⁰⁰ [Korean research utilises LLM to predict dementia risk | Mobi Health News](#)
- ¹⁰¹ [New Gene Linked to Dementia in Koreans Found - Businesskorea](#)
- ¹⁰² [From Plan to Impact V: WHO Global action plan: The time to act is now](#)
- ¹⁰³ [Uruguay](#)
- ¹⁰⁴ [Positive global developments for National Dementia Plans | Alzheimer's Disease International \(ADI\)](#)
- ¹⁰⁵ [International Alzheimer's Association Celebrates Uruguay's National Dementia Plan | MSP](#)
- ¹⁰⁶ [New Long-Term Care Policies in Latin America: The National System of Care in Uruguay - ScienceDirect](#)
- ¹⁰⁷ [Senior Health | MSP](#)
- ¹⁰⁸ [salud.uy Program Agreement | Agesic](#)
- ¹⁰⁹ [Digital Health Projects | Agesic](#)
- ¹¹⁰ [S4: the LatAm-FINGERS Initiative: the First Non-Pharmacological Randomized Controlled Trial to Prevent Cognitive Decline Across Latin America | Cochrane Library](#)
- ¹¹¹ [United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland](#)
- ¹¹² [NHS England » RightCare dementia scenario](#)
- ¹¹³ [Deaths due to dementia - Dementia Statistics Hub](#)
- ¹¹⁴ [Alzheimer's Research UK](#)
- ¹¹⁵ [Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia Cymru.pdf](#)
- ¹¹⁵ [Cynllun gweithredu dementia 2018 i 2022 | LLYW.CYMRU](#)
- ¹¹⁶ [Cynllun gweithredu dementia: cryfhau'r ddarpariaeth mewn ymateb i COVID-19 \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)



- ¹¹⁷ [Cynllun gweithredu dementia: diweddariad cynnydd Mawrth 2025 | LLYW.CYMRU](#)
- ¹¹⁸ [Datganiad Ysgrifenedig: Gwerthuso Cynllun Gweithredu Cymru ar gyfer Dementia \(14 Mawrth 2025\) | LLYW.CYMRU](#)
- ¹¹⁹ [Iechyd a Gofal Seiliedig ar Atal](#)
- ¹²⁰ [Cynllun Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd Cymru: Cynllun 'ABCD Plws'](#)
- ¹²¹ [Llwybr Colli Clyw a Dementia Cymru Gyfan](#)
- ¹²² [Fframwaith Dementia Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd Cymru | LLYW.CYMRU](#)
- ¹²³ [What windows of opportunity exist for UK dementia policy? | King's College London](#)
- ¹²⁴ [Alzheimer's Society response to NHS dementia diagnosis target cuts](#)
- ¹²⁵ [Our response to the NHS dementia diagnosis target cuts | Alzheimer's Society](#)
- ¹²⁶ [What does the NHS 10 Year Plan mean for dementia? - Alzheimer's Research UK](#)
- ¹²⁷ [New dementia strategy for Scotland: Everyone's Story - gov.scot](#)
- ¹²⁸ [Thematic Priorities - Dementia strategy: initial 2-year delivery plan - 2024 to 2026 - gov.scot](#)
- ¹²⁹ [Regional Dementia Care Pathway - Supporting Each Person's Individual Journey - DOH/HSCNI Strategic Planning and Performance Group \(SPPG\)](#)
- ¹³⁰ [dementiafriends.org.uk](#)
- ¹³¹ [About - Think Brain Health - Alzheimer's Research UK](#)
- ¹³² [Protecting brain health: supporting the search for a cure - Alzheimer's Research UK](#)
- ¹³³ [Our awareness campaigns - Alzheimer's Research UK](#)
- ¹³⁴ [Brain Health - Alzheimer's Research UK](#)
- ¹³⁵ [NHS Health Check - NHS](#)
- ¹³⁶ [Health matters: midlife approaches to reduce dementia risk - GOV.UK](#)
- ¹³⁷ [Preventing illness and improving health for all: a review of the NHS Health Check programme and recommendations - GOV.UK](#)
- ¹³⁸ [Social connectedness and dementia prevention: Pilot of the APPLE-Tree video-call intervention during the Covid-19 pandemic - Claudia Cooper, Hassan Mansour, Christine Carter, Penny Rapaport, Sarah Morgan-Trimmer, Natalie L Marchant, Michaela Poppe, Paul Higgs, Janine Brierley, Noa Solomon, Jessica Budgett, Megan Bird, Kate Walters, Julie Barber, Jennifer Wenborn, Iain A Lang, Jonathan Huntley, Karen Ritchie, Helen C Kales, Henry Brodaty, Elisa Aquirre, Anna Betz, Marina Palomo, 2021](#)
- ¹³⁹ [How might secondary dementia prevention programs work in practice: a pre-implementation study of the APPLE-Tree program | BMC Geriatrics](#)
- ¹⁴⁰ [Process Evaluation of APPLE-Tree \(Active Prevention in People at risk of dementia through Lifestyle bEHaviour Change and Technology to build REsiliEnce\), a Dementia-Prevention Study focused on Health and Lifestyle changes | medRxiv](#)
- ¹⁴¹ [How Our Future Health works – Our Future Health](#)
- ¹⁴² [How we're funded – Our Future Health](#)
- ¹⁴³ [Our partnerships – Our Future Health](#)
- ¹⁴⁴ [Advances in science set to transform treatments for people living with dementia - GOV.UK](#)
- ¹⁴⁵ [£1.7 million for new network to improve lives of people at risk of dementia | UCL News - UCL – University College London](#)
- ¹⁴⁶ [UK-wide study into dementia blood tests recruits first participants - Alzheimer's Research UK](#)
- ¹⁴⁷ [Gêm fwrdd newydd sy'n helpu plant i ddysgu a deall dementia o oedran cynnar | Prifysgol Lerpwl](#)
- ¹⁴⁸ [Uneven playing field: new board game highlights inequalities in dementia care - News - University of Liverpool](#)
- ¹⁴⁹ [The impact of game play on dementia knowledge: A student evaluation of the Dementia Inequalities Game | Sage Journals](#)