

Cynllun Atal Clefyd Cardiofasgwlaidd i Gymru

Helpu pobl sydd mewn perygl o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd i reoli eu risgiau iechyd

Mae clefyd cardiofasgwlaidd yn cyfeirio at glefydau'r galon a'r pibellau gwaed a all arwain at gyflyrau sy'n newid bywyd fel strôc a thrawiadau ar y galon. Mae'n bosibl atal hyd at 80% o'r marwolaethau cynamserol sy'n digwydd o ganlyniad i glefyd cardiofasgwlaidd.

Mae partneriaid o'r sectorau iechyd a gofal cymdeithasol a'r sector gwirfoddol yn cydweithio i wireddu ein huchelgais gyffredin i:



NODI ffactorau risg 'ABCD Plws' mewn pobl sydd mewn perygl uchel o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd



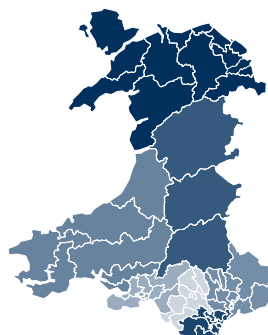
ABCD

Ffibriliad atrïaidd
(**A**trial fibrillation
- rhythm calon
annormal)

Pwysedd gwaed
(**B**lood pressure
- gorbwysedd)

Colesterol
(hyper
lipidemia)

Diabetes
(a chyn-
ddiabetes)



PLWS

Mae ymddygiadau allweddol fel ysmygu, deiet, anweithgarwch corfforol ac yfed alcohol, ochr yn ochr â phenderfyniadau iechyd ehangach, fel llesiant ariannol, hefyd yn cynyddu'r risg o ddatblygu clefyd cardiofasgwlaidd



TRIN ffactorau risg ABCD a **CHEFNOGI** pobl i gynnal ymddygiadau iach mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw

