



# BYW'N DDA A HYBU BYWYD EGNÏOL: ASTUDIAETH IDEAL



## Croeso i gylchlythyr 'Astudiaeth IDEAL'.

Rydym yn anfon y cylchlythyr hwn atoch oherwydd eich bod wedi cymryd rhan yn astudiaeth IDEAL ac wedi rhoi caniatâd i ni gysylltu â chi. Yn y cylchlythyr hwn hoffem roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am gynnydd yr astudiaeth a'r cyfleoedd a fydd yn codi yn y dyfodol. I wybod mwy, ewch i : [www.idealproject.org.uk](http://www.idealproject.org.uk)

## Ar y Cyfryngau

Mae astudiaeth IDEAL a'r cyfranogwyr wedi cael sylw ar y cyfryngau.

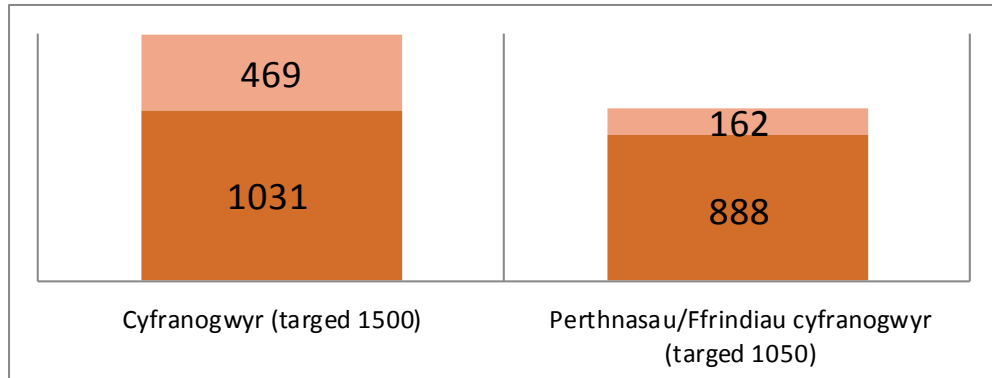
- \* Enwyd astudiaeth IDEAL mewn adroddiadau ar y cyfryngau fel enghraifft o'r gwaith a gefnogir gan y fenter Join Dementia Research (JDR), a hefyd fel rhan o Wythnos Ymwybyddiaeth am Dementia ym mis Mai 2015. Ymddangosodd cyfranogwyr yn y Newark Advertiser, yr Yorkshire Evening Post, ac ar dudalen we'r Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd y GIG. Yn galonogol, mae JDR wedi gweld cynnydd diweddar o 60% yn nifer y gwirfoddolwyr sy'n cymryd rhan mewn astudiaethau ymchwil.
- \* Ym mis Awst, ymddangosodd un o gyfranogwyr astudiaeth IDEAL o ogledd Cymru ar raglen frecwast y BBC i drafod ei gyfraniad i ymchwil i ddementia, a soniodd am astudiaeth IDEAL fel rhan o hyn.
- \* Rhoddwyd sylw i astudiaeth IDEAL hefyd yn rhifyn mis Mehefin o gylchgrawn y Gymdeithas Alzheimer.
- \* Trafodwyd yr astudiaeth mewn sawl cynhadledd Genedlaethol a Rhyngwladol, ac ym mis Tachwedd 2015 fe wnaethom gyflwyno'r astudiaeth yng nghyfarfod Cymdeithas Gerontolegol America yn Florida.
- \* Rydym hefyd wedi cyhoeddi protocol yr astudiaeth: Gwella profiad dementia a gwella bywyd gweithgar - byw'n dda gyda dementia: protocol astudiaeth IDEAL. Fe'i cyhoeddwyd yn *Health and Quality of Life Outcomes* sydd ar gael ar-lein.

## Llinell amser yr Astudiaeth 2014-16

AMSER1 (Awst '14 - Meh '16)

**Awst 2014** - Fel un o gyfranogwyr astudiaeth IDEAL bydd ymchwilydd eisoes wedi ymweld â chi yn eich cartref i holi cwestiynau am eich profiadau o fyw gyda dementia, neu brofiadau un sy'n annwyl i chi. Gelwir hyn yn 'AMSER 1' ym mhroses yr astudiaeth.

### Diweddariad am Recriwtio



Rydym yn falch iawn o ddweud ein bod wedi recriwtio 75% o'r cyfranogwyr (cyfanswm o 1919 unigolyn) hyd at 26 Tachwedd 2015.

Diolch i bawb sydd wedi cymryd rhan.

AMSER 2 (Awst '15 - Meh '17)

**Awst 2015** - Mae ymweliadau AMSER 2 bellach wedi dechrau. Hoffem ymweld â phawb a gymerodd ran yn AMSER 1, 12 mis ar ôl cymryd rhan am y tro cyntaf i weld sut mae pethau erbyn hyn. Bydd hwn yn ymweliad byrrach na'r ymweliadau cyntaf.

Bydd ymchwiliwyr yn eich ardal yn cysylltu â chi ymlaen llaw. Rydym yn gobeithio y byddwch yn fodlon cefnogi'r astudiaeth eto a rhannu eich profiadau.

**Ionawr 2016** - Bydd cyfle hefyd i nifer o bobl sy'n cymryd rhan yn IDEAL i gymryd rhan mewn **Cyfweliadau** (gweler tudalen 3). Yn ddiweddar, fe wnaethom dderbyn arian ychwanegol i ddatblygu rhaglen sy'n seiliedig ar y celfyddydau fel rhan o IDEAL o'r enw '**Bywyd mwy Cyffredin**'. Bydd y gwaith yn dechrau gyda chyfres o weithdai yng Nghaerwysg, Stockport/Manceinion a Chaint. Gwahoddir pobl sy'n cymryd rhan yn IDEAL i gymryd rhan (gw. y daflen amgaeedig).

## Cyflwyniad i Gyfweiliadau IDEAL

Rydym yn ddiolchgar am eich cyfraniadau i'r astudiaeth hyd yma. Byddwn yn gofyn i rai unigolion gymryd rhan mewn cyfweiliadau manylach ychwanegol.

Bydd Dr Alexandra Hillman (gweler isod) yn cynnal y cyfweiliadau hyn er mwyn ceisio deall yn well profiadau pobl o fyw gyda dementia.

Bydd y cyfweiliadau yn cynnwys cyfarfod gydag Alexandra am gyfweiliad cyntaf ac yna unwaith eto am gyfweiliad arall, 10-14 mis yn ddiweddarach.

Yn ystod y ddau gyfweiliad byddwn yn gofyn i chi siarad am yr agweddau hynny ar eich bywyd sy'n eich helpu neu yn eich rhwystro rhag byw'n dda gyda dementia.

Bydd y cyfweiliadau yn rhai agored gan roi cyfle i chi siarad yn agored am eich profiadau a'r hyn sydd yn bwysig yn eich barn chi.

Gobeithiwn y bydd hyn o ddiddordeb i chi, byddwn yn cysylltu â phobl yn ystod y gwanwyn 2016 i ofyn a fyddent yn hoffi ein helpu gyda'r rhan hon o'r astudiaeth.

### Proffil yr ymchwilydd

Fy enw yw Dr Alexandra Hillman, rwyf yn aelod o dîm ymchwil astudiaeth IDEAL. Rwyf yn gweithio yn Sefydliad Ymchwil Gymdeithasol ac Economaidd Cymru, Data a Dulliau, a leolir ym Mhrifysgol Caerdydd.



Rwyf wedi gwneud gwaith ymchwil mewn sawl maes pwysig:

- \* Archwilio'r materion cymdeithasol a moesegol sy'n ymwneud â diagnosis o ddementia, a phryderon pobl sydd newydd gael diagnosis o ddementia a'u teuluoedd.
- \* Ceisio gwella urddas a gofal urddasol a roddir i bobl hŷn ar wardiau ysbytai y GIG, yn ogystal â thynnu sylw at yr heriau sy'n wynebu pobl hŷn a gaiff eu hasesu a'u trin mewn gwasanaethau damweiniau ac achosion brys.
- \* Yn fwy diweddar rwyf wedi bod yn gweithio gyda phobl â dementia, gan ystyried a yw pryderon cymdeithasol a mosegol yn cael sylw ochr yn ochr â thrin y cyflwr.

*Rwyf yn edrych ymlaen i'ch cyfarfod.*

## Grŵp ALWAYS : yn cynnwys Pobl

Mae grŵp ALWAYS (Action on Living Well: Asking You) yn rhwydwaith ymgynghorol o gyfranogwyr a'u perthnasau/ffrindiau sy'n rhoi cymorth anhepgor i astudiaeth IDEAL. Rydym yn parhau i ofyn am eu cyngor, ac yn ystod 2015 mae aelodau'r grŵp wedi:

- \* Ymgynghori ar y cwestiynau rydym yn gofyn yn ystod yr ymweliadau a chynnig awgrymiadau ar gyfer dileu rhai cwestiynau ac ychwanegu cwestiynau pen-agored;
- \* Ein cynghori ar gyflwyno technegau cysylltu data. Roedd eu hadborth o gymorth i hyfforddi ymchwilwyr sy'n cynnal yr ymweliadau;
- \* Cyfarfod y ffotograffydd Ian Beesley i drafod prosiect 'Bywyd mwy Cyffredin';
- \* Bydd aelodau grŵp ALWAYS hefyd yn cynorthwyo i dreialu cyfweiliadau IDEAL.

## Astudiaeth IDEAL yn symud i Gaerwysg



Symudodd yr Athro Linda Clare, prif ymchwilydd astudiaeth IDEAL i Brifysgol Caerwysg ym mis Mawrth 2015. Rydym yn falch o ddweud fod gweddill y tîm bellach wedi symud i Gaerwysg ynghyd ag aelodau newydd o'r tîm. Cydlynir astudiaeth IDEAL bellach o Brifysgol Caerwysg.

Yn ddiweddar cafodd Prifysgol Caerwysg ei hystyried ymhlith y 100 sefydliad gorau yn

y byd. Mae'n symudiad cyffrous iawn felly i dîm IDEAL.

Cefnogir astudiaeth IDEAL bellach gan 29 rhwydwaith ymchwil lleol ar draws Lloegr, Yr Alban a Chymru.

Gallwn eich sicrhau y caiff unrhyw ohebiaeth yn ymwneud ag IDEAL ei throsglwyddo o Fangor i Gaerwysg.

## Diolch yn fawr a Blwyddyn Newydd Dda 2016

### Cadwch mewn cysylltiad

Os nad yw manylion eich cyfeiriad presennol yn gywir neu os ydych yn symud tŷ yn y dyfodol agos, cysylltwch â ni er mwyn i ni roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am astudiaeth IDEAL, ein cynnydd a chyfleoedd i gymryd rhan.

**Cysylltwch â:** Ruth Lamont, Washington Singer Laboratories, Psychology, College of Life and Environmental Sciences, University of Exeter, Exeter, EX4 4QG.

**Rhif ffôn:** 01392 726865 **Ebost:** r.lamont@exeter.ac.uk