



# BYW'N DDA A HYBU BYWYD EG- NÏOL: ASTUD- IAETH IDEAL



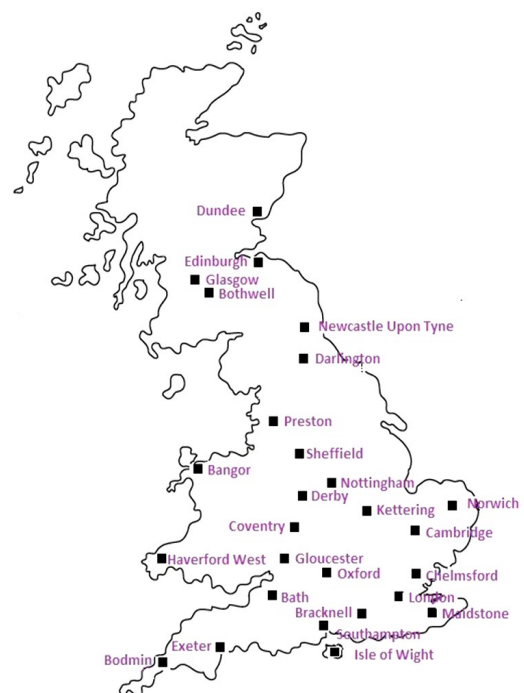
**Croeso i gylchlythyr cyntaf 'Byw'n Dda a Hybu Bywyd Egniol: Astudiaeth IDEAL'.** Rydym yn anfon y cylchlythyr yma atoch oherwydd eich bod wedi cymryd rhan yn astudiaeth IDEAL yn un o'r ardaloedd a ddangosir ar y map isod, a'ch bod wedi rhoi caniatâd i ni gysylltu â chi ynghylch yr astudiaeth hon. Hwn yw'r cyntaf mewn cyfres o gylchlythyrau a fydd yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am ddatblygiad yr astudiaeth IDEAL. Ceir mwy o wybodaeth am yr astudiaeth ar wefan ein project, [www.idealproject.org.uk](http://www.idealproject.org.uk)

**Diolch yn fawr i'n holl gyfranogwyr.** Ar ran pawb ohonom yn nhîm IDEAL, hoffem ddiolch o galon i'r holl gyfranogwyr sydd wedi cymryd rhan yn yr astudiaeth IDEAL. Rydym yn gwerthfawrogi eich ymwneud personol â'r project ac edrychwn ymlaen at weithio gyda chi eto wrth i'r astudiaeth barhau.

**Sut rydym wedi cynnwys pobl yn yr astudiaeth?** Mae pobl o bob rhan o Brydain yn cael eu cynnwys yn yr astudiaeth, a chysylltwyd â hwy gan ymchwilwyr o'r NHIR Clinical Research Network yn Lloegr, yr SDCRN yn Yr Alban a'r NISCHR CRC yng Nghymru. Mae'r ymchwilwyr hyn wedi cynnal cyfweiliadau a chasglu gwybodaeth gan bobl ar draws y rhanbarthau fel y dangosir ar y map. Mae gennym 28 o safleoedd yn ymwneud â'r astudiaeth, gyda 26 o safleoedd yn gweithredu ar hyn o bryd.

Mae Astudiaeth IDEAL wedi'i rhestru ar y gofrestr 'Join Dementia Research'. Mae hwn yn wasanaeth hunan-gofrestru ar-lein sy'n galluogi i wirfoddolwyr gofrestru eu diddordeb mewn cymryd rhan mewn ymchwil, ac mae nifer o bobl wedi ymuno ag IDEAL o'r gofrestr hon. Am fwy o wybodaeth ewch i [www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk](http://www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk)

**Mae'r map hwn yn dangos y rhanbarthau sy'n cymryd rhan yn yr astudiaeth IDEAL**

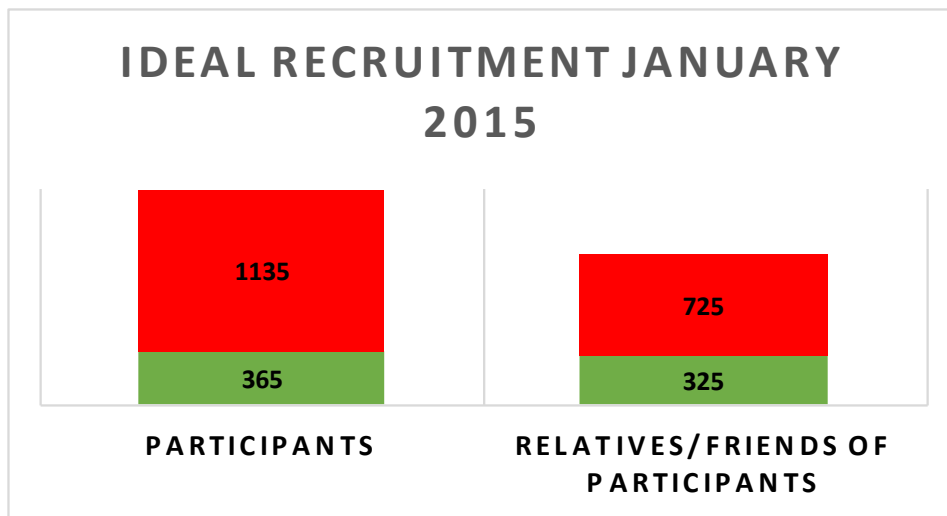


## Gwybodaeth ddiweddaraf am recriwtio

Dechreuodd Astudiaeth IDEAL wahodd pobl i gymryd rhan yn Awst 2014.

Ein nod yw recriwtio 1500 o gyfranogwyr ac o leiaf 1000 o berthnasau/cyfeillion.

Rydym yn hynod falch o roi gwybod ein bod wedi recriwtio 365 o gyfranogwyr a 325 o berthnasau/cyfeillion hyd at Ionawr 2015.



## Sut mae pobl wedi teimlo ynghylch cymryd rhan?

Mae rhai pobl sydd wedi cymryd rhan wedi rhoi sylwadau dymunol iawn am yr astudiaeth:

*"Pleserus iawn - rhoddodd well golwg i mi ar y dyfodol a'r hyn a all ddigwydd"*

*"Mae'r project yn bleserus ac yn ysgogi rhywun i feddwl. Gobeithio y bydd hyn yn helpu eraill. Diddorol iawn, gwnaeth i fam a merch siarad am bethau nad oeddent wedi eu trafod o'r blaen gan agor ein llygaid."*

*"Roedd y profiad yn un diddorol iawn. Project ymchwil da a all helpu pobl yn y dyfodol."*

*"Rwy'n falch fy mod yn cymryd rhan. Mae wedi dyfnhau fy ymwybyddiaeth o'n hamgylchiadau. Rwy'n gobeithio y bydd canlyniadau cadarnhaol o'r ymchwil hon ar gyfer darpariaeth yn y dyfodol."*

*"Hapus i gyfrannu a helpu pobl eraill".*



**CANOLBWYNTIO AR SAFLE YMCHWIL** - hoffem rannu profiad un o'r timau ymchwil sy'n ymwneud â'r astudiaeth: **RICE - Research Institute For The Care Of Older People yng NGHAEFADDON (BATH)**. Dyma sylwadau Dr Krist Noonan, PrifYmchwilydd Lleol dros Gaerfaddon a Gogledd Ddwyrain Gwlad yr Haf:

The IDEAL study opened at the RICE centre in Bath in August 2014 and since this time we have recruited 18 couples into the project. The scope of the project has allowed us to involve people who have not been eligible to take part in other studies. At Bath the study is led by the psychology team at the RICE centre, but the Clinical Research Network of the West of England have been instrumental in supporting recruitment and ensuring that we are able to offer this study to as many people as possible. Our colleagues in local NHS trusts – The Royal United Hospital, Avon and Wiltshire Mental Health Partnership and North Bristol NHS Trust – have also been very supportive of this project and have allowed us to reach out to participants in the broader southwest area.

Many of our participants have commented that the opportunity to be able to voice their opinions on a diverse range of topics related to the dementia journey has been very rewarding and we are sure that the knowledge obtained from this process will be directly relevant to informing future healthcare policy. - THIS HAS NOT BEEN TRANSLATED



## Grŵp Ymgynghorol a Rhwydwaith

Rydym wedi ffurfio rhwydwaith ymgynghorol o gyfranogwyr a'u perthnasau/teuluoedd o'r enw *Action on Living Well: Asking You (ALWAYS)*. Mae aelodau'r grŵp wedi rhoi cyngor i ni ar ymweliadau â chyfranogwyr, adolygu'r cwestiynau rydym yn eu gofyn, a rhoi gwybodaeth hefyd i helpu i hyfforddi'r ymchwilwyr. Byddwn yn parhau i weithio gyda'r grŵp i helpu i siapia'r project yn ystod 2015.

Rydym hefyd wedi ffurfio Grŵp Ymgynghorol i'r Project o aelodau annibynnol, yn cynnwys gweithwyr iechyd proffesiynol a darparwyr gwasanaeth, yn ogystal ag aelodau o'r grŵp ALWAYS. Bydd y grŵp yn cyfarfod ddwywaith y flwyddyn a rhoi cyngor i'r tîm ymchwil.

**Yn y newyddion:** Ers lansio'r astudiaeth rydym wedi:

**Lledaenu gwybodaeth am y project mewn digwyddiadau cenedlaethol a rhyngwladol:** Cynhadledd y British Psychological Society Faculty for the Psychology of Older People, Amwythig; Eisteddfod Genedlaethol Cymru; Rhwydwaith Ymchwil a Datblygu yn ymwneud â Phobl Hŷn a Heneiddio, Abertawe; Prifysgol Caeredin; Coleg Prifysgol Dulyn a The Alzheimer's Association International Conference, Copenhagen, Denmarc.

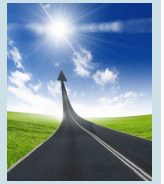
**Hysbysu llunwyr polisi ac asiantaethau gwirfoddol am amcanion a chynlluniau'r astudiaeth.**

Gweithio ar **bapurau academiaidd** ar ansawdd bywyd, arwahanu cymdeithasol, a chyhoeddi protocol yr astudiaeth.

Bydd y **nawdd** at yr astudiaeth yn newid i Brifysgol Exeter. Manylion cyswllt:

**Newid i'r astudiaeth:** O fis Mawrth 2015 bydd PrifYmchwilydd yr astudiaeth, Yr Athro Linda Clare, yn symud o Brifysgol Bangor i Brifysgol Exeter. Bydd staff eraill yn symud yn ddiweddarach yn 2015. Ni fydd y newid hwn yn eich rhwystro rhag parhau i gymryd rhan yn yr astudiaeth. Hoffem eich sicrhau y bydd unrhyw ohebiaeth yn ymwneud ag IDEAL yn cael ei hanfon ymlaen o Fangor i Exeter.

### Camau nesaf i gyfranogwyr



- Byddwn yn parhau i wahodd pobl i'r astudiaeth tan Fehefin 2016.
- Bydd yn 2016 cyn i ni gael yr holl ddata i fedru darparu rhai canlyniadau, ond byddwn yn rhoi gwybod i chi pan fydd canlyniadau ar gael.
- Yn achos pobl a gymerodd ran yn 2014, byddwn yn cysylltu â chi flwyddyn ar ôl eich ymwneud cyntaf â'r project i weld sut rydych yn dod ymlaen. Bydd ymchwilydd yn cysylltu â chi eto ynghylch cymryd rhan.
- Efallai y cysylltir â nifer fechan o bobl sydd wedi cymryd rhan ynghylch cael eu cyfweld yn fwy manwl.

**Cadwch mewn cysylltiad os gwelwch yn dda:** Os ydy'r cylchlythyr hwn wedi'i anfon ymlaen atoch i gyfeiriad gwahanol i'r un sydd wedi'i gofnodi gennym ni, neu os bwriadwch symud yn y dyfodol agos, byddem yn falch pe gallech roi eich manylion cyswllt newydd i ni. Cysylltwch â: Rachel Clarke

Ysgol Seicoleg, Prifysgol Bangor, Adeilad Brigantia, Ffordd Penrallt, Bangor, Gwynedd, LL57 2AS. **Ffôn:** 01248 383254; **E-bost:** r.clarke@bangor.ac.uk