



BYW'N DDA A HYBU BYWYD EGNÏOL: ASTUDIAETH IDEAL



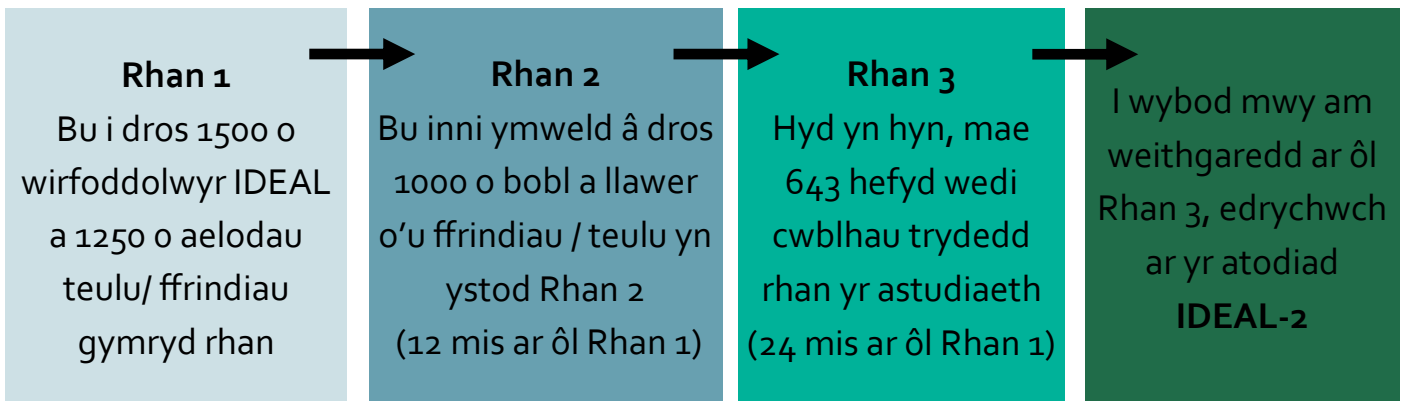
Croeso i newyddlen yr Astudiaeth IDEAL.

Rydym yn anfon y newyddlen hon atoch chi oherwydd bu ichi gymryd rhan yn yr astudiaeth IDEAL ac wedi rhoi caniatâd inni gysylltu gyda chi.

I wybod mwy, ewch i: www.idealproject.org.uk

Gallwch hefyd ein dilyn ar twitter  @IDEALStudyTweet

Y Diweddaraf am IDEAL



Bu i'r tîm ymchwil fynd ati i ddefnyddio'r wybodaeth o Ran 1. Maen nhw'n bwrw golwg ar y ffactorau sy'n helpu'r rheiny gyda gorffwylltra i fyw bywyd da.

Yn y Newyddlen hon...

- ⇒ t2 Bu i Chapbooks lansio digwyddiad i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd am IDEAL
- ⇒ t3 'Byw'n dda a'r budd o rannu profiadau' gan Margaret Gordon
- ⇒ t4 Rachel Clarke ar 'Gofalu a Gweithio'

Gweithgareddau IDEAL diweddar

Digwyddiad IDEAL 'Gorffwyltra: Profiadau personol a chynrychiolaethau diwylliannol'

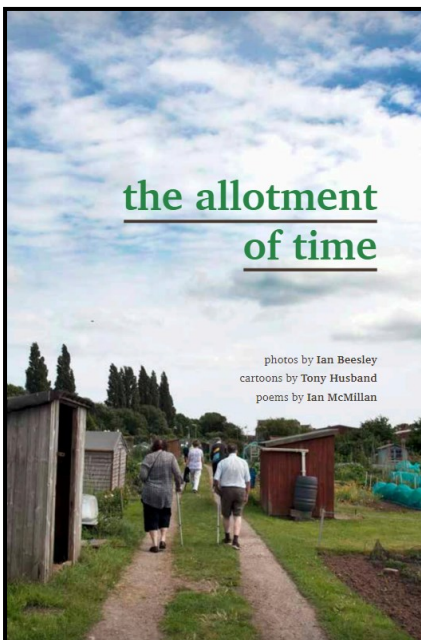
Ym mis Tachwedd, bu i dîm IDEAL gynnal digwyddiad cyhoeddus am ddim yn 'Studio 74' Exeter Phoenix. Roedd hyn yn rhan o 'Ŵyl Gwyddorau Cymdeithasol' y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol. Diben y digwyddiad oedd annog pobl i feddwl am y ffordd yr ydym yn ystyried a thrafod gorffwyltra a sut fuasai hyn yn medru effeithio'r rheiny sy'n byw gyda'r clefyd.



Keith Oliver - awdur *Walk the Walk, Talk the Talk* -drwy rannu ei feddyliau am fyw gyda chlefyd Alzheimer's, bod yn eiriolwr ar gyfer y rheiny gyda gorffwyltra a'r rhan bwysig mae'n ei chwarae mewn ymchwilio i orffwyltra. Yna bu i'r Ymchwilwyr, Dr Alex Hillman a Dr Catherine Quinn, a Steve Milton o 'Innovations in Dementia' gynnig cyflwyniadau (mae llun ohonyn nhw uchod). Bu iddyn nhw arwain trafodaeth ynghylch sut gaiff gorffwyltra ei bortreadu mewn gwahanol gyfryngau (e.e. drwy ffilm, teledu, mewn papurau newydd) a phwysigrwydd y derminoleg rydym yn ei ddefnyddio. Diolch yn fawr i bawb oedd yn bresennol.

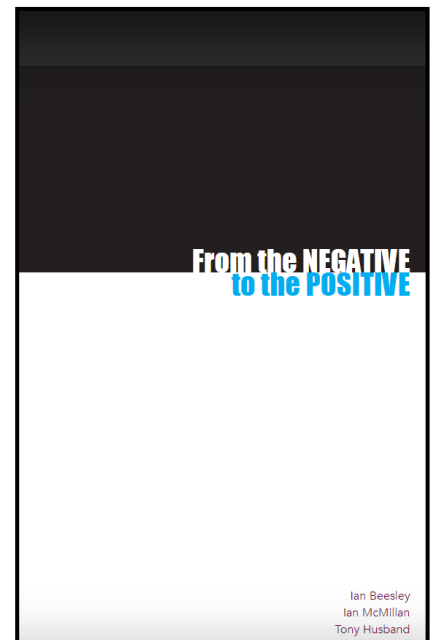
Gweithdai artistiaid IDEAL: Cyhoeddwyd ar ffurf 'Chapbooks'

Yn gysylltiedig â'r astudiaeth IDEAL, bu i Ian Beesley (ffotograffydd), Tony Husband (cartwnydd) ac Ian McMillan (bardd) ddod ynghyd i gydweithio gyda grwpiau o bobl wedi eu heffeithio gan orffwyltra ar gyfer y 'Prosiect Bywyd Mwy Cyffredin'. Hyd yn hyn, mae'r artistiaid a'r grwpiau wedi mynd ati i greu dau 'chapbook' (llyfrynau bach) yn Exeter ac Oldham. Mae'r artistiaid yn llunio rhai o brofiadau dydd i ddydd y grwpiau drwy ffotograffiaeth, barddoniaeth a chartwnau. Mae'r 'chapbooks' wedi ymddangos ar orsafoedd radio lleol, ar y Teledu ac yn y cylchgrawn *Nursing Older People*.



Mae'r 'chapbooks' ar gael yn rhad ac am ddim i'w lawr lwytho ar-lein ar

<http://www.idealproject.org.uk/almo/chapbooks/>



Byw'n dda a'r budd o Rannu Profiadau

*Yn newyddlen ddiwethaf yr astudiaeth IDEAL, bu'r Dr Alex Hillman yn trafod y buddion posib i unigolion wrth rannu eu profiadau o fyw gyda gorffwylltra gydag eraill. Yn dilyn hyn, bu i, **Margaret Gordon** (gwirfoddolwr astudiaeth IDEAL) gytuno'n garedig i gyfrannu at y rhifyn hwn gan rannu ychydig o'i meddyliau hi.*

Tair blynedd yn ôl, canfuwyd bod Clefyd Alzheimers ar fy ngŵr o 55 mlynedd. Buom yn byw bywyd llawn mynd ers erioed, yn unigol a gyda'n gilydd felly rydym yn benderfynol i beidio gadael i bethau newid inni. Bu'n rhaid i fyw gyda gorffwylltra olygu byw'n dda gyda gorffwylltra. Roedden ni'n gwybod nad oedd y clefyd am gilio ond aethom ati i'w drin fel y cyfnod nesaf yn ein bywydau. Roedd darganfod bod y clefyd arno yn ystod y cyfnod cynnar wrth gwrs o fantais.

Yr her gyntaf i'r ddau ohonom ni oedd parhau i wneud yr hynny roedden ni'n ei fwynhau mewn bywyd ond hefyd rhoi'r gorau i bethau eraill roedden ni'n eu mwynhau. Bu Alan yn gwneud gwaith i gwirfoddol ar ran pwyllgor ein Marchogaeth ar gyfer yr Anabl (RDA) am oddeutu 12 mlynedd felly roedd rhoi'r gorau i hynny yn siom enfawr iddo ond hefyd yn anghenraid. Yn debyg i hyn, roedd yn rhaid imi roi'r gorau i fod yn rhan gweithgar o'n cangen Prifysgol y Drydedd Oes (U3A) yn East Lothian. Ond gyda ffrindiau da, roedd modd i Alan barhau gyda'r rhan fwyaf o'i ddi-ddordebau – cerdded, chwarae golff, nofio a mynd i'r gampfa, gan roi gwybod, i unrhyw ffrindiau neu bobl eraill roedd yn ei adnabod yr oedd yn digwydd eu gweld, fod ganddo Alzheimer's. A dweud y gwir, ar y dechrau, roedd yn digalonni mymryn yn y clwb golff oherwydd er bod sawl ffrind iddo yn dioddef o anhwylderau yn gysylltiedig â'u hoedran ac yn derbyn cydymdeimlad, yr ymateb gafodd Alan wrth ddweud ei fod yn dioddef o drafferthion yn ymwneud â'i gof oedd - 'O mae pob un ohonom ni'n dioddef o hynny!'

Bu inni wirfoddoli i helpu efo gwaith ymchwil gan obeithio y byddai modd inni ddysgu mwy am ein sefyllfa a hefyd helpu eraill mewn rhyw ffordd neu'i gilydd. Bu inni (finnau mwy nag Alan) ddechrau darllen, gwyltio, gwrando ac ymchwilio ar y we i geisio dysgu mwy a hefyd yr hynny oedd ar gael i'n helpu i ofalu bod bywyd mor dda â phosib. Hefyd bu inni chwilio am bethau inni fedru gwneud gyda'n gilydd y buasem ni'n eu mwynhau ac yn teimlo boddhad o'u gwneud.

Bu inni dderbyn swp o ddeunydd am yr help oedd ar gael yn ein hardal ond doedd hynny ddim yn addas yn ystod y cyfnod cynnar pan fu inni ddarganfod fod gan Alan Alzheimer's. Roedd angen inni gyfathrebu gyda phobl, wyneb yn wyneb. Bu inni dderbyn gwahoddiad i gwrs cof yn ein hysbyty meddwl lleol ac yno bu inni ddysgu gwrs arbennig – yn bwysicaf oll, nad oedden ni ar ein pen ein hunain!! Roedd medru rhannu profiadau gydag eraill yn fuddiol dros ben ac yn union y math o gefnogaeth yr oedd ei hangen arnom ni.

Yn y cwrs cof cyntaf hwnnw bu inni glywed, drwy hap a damwain, am fenter gwirfoddol o'r enw 'Lets Sing' – wedi ei sefydlu gan gyn-weithiwr o Alzheimer's yr Alban ac o dan ofal Cerddores Cymunedol penigamp, Penny Stone. Gan ddefnyddio ein llais yn unig, mae hi'n ein harwain i ganu mewn 2,3 a 4 rhan, neu rowndiau – unrhyw beth a phopeth o'r Chattanooga Choo Choo i'r Pachelbel Canon gyda chaneuon gwerin bendigedig o bob cwr o'r byd. Bu Alan yn mwynhau cerddoriaeth ers erioed – mae'n dal yn mynychu Grŵp Gwerin Prifysgol y Drydedd Oes a grŵp Gwerthfawrogi Jazz – ond mae ein côr wythnosol yn arbennig. Yng ngeiriau Alan 'Dw i'n mwynhau ysbryd cyd-dynnu Penny sy'n help i'n disgyblu ni ac inni werthfawrogi'r gerddoriaeth. Mae hi'n herio ein hymennydd.'

Erbyn hyn, yn sgil gwneud ffrindiau gyda phobl gall y ddau ohonom ni uniaethu gyda nhw, bu inni ddysgu am sawl menter sy'n ystyriol o orffwylltra yn ac o gwmpas Caeredin sy'n canolbwyntio ar feysydd penodol. Mae ein Horiellau, Amgueddfeydd a'n Llyfrgell Genedlaethol yn cynnig digwyddiadau cymdeithasol y mae croeso i bobl gyda gorffwylltra eu mynychu ac sy'n ymwneud â'r meysydd maen nhw'n arbenigo ynddyn nhw. Mae ein theatrau yn cynnig cyfleoedd tebyg. Rydym yn dal yn darganfod cyfleoedd newydd. Mae bywyd yn parhau.

Gofalu a Gweithio

Bu ymchwilydd PhD, Rachel Clarke yn cynnal cyfweiliadau gyda nifer o bobl sy'n gofalu am rywun annwyl iddyn nhw sy'n dioddef o orffwylltra ynghyd â pharhau i weithio am dâl. Bu iddi gyfsweld â phymtheg plentyn sy'n oedolyn, un wŷr ac wyth partner i bobl gyda gorffwylltra. Mae canfyddiadau cynnar yn amlygu ychydig o ffactorau sy'n bwysig i unigolion yn y sefyllfa hon.

Bu i Rachel ganfod fod adnoddau i helpu trefnu eu bywyd yn bwysig (h.y. ffonau symudol clyfar ac iPad's ac ati). Dywedodd un o'r bobl cafodd eu cyfsweld: *'Dw i wrth fy modd efo fy nhabled, dw i'n ei gludo i bob man efo fi... mae fy nhabled wedi gofalu fod modd imi gysoni... fy nyddiadur gwaith gyda fy nyddiadur rydw i'n rhannu gyda fy [mhrïod] sy'n help imi gyflawni'r rhestr hurt o bethau y mae'n rhaid imi eu gwneud oherwydd dw i bob amser yn trefnu pethau'r un pryd â phethau eraill... gyda fy ymrwymïadau gofalu'.*



Roedd cefnogaeth eraill hefyd yn ffactor pwysig arall oedd yn help i unigolion fedru gweithio yn ogystal â gofalu. Bu i un unigolyn cafodd ei gyfsweld drafod sut mae aelodau eraill y teulu'n cefnogi'r broses gofalu:

'Fy [mhrïod] yn enwedig. [Maen nhw'n] help mawr imi os oes gen i apwyntiadau y mae'n rhaid imi eu mynychu. [Maen nhw'n] medru aros gyda Mam'.

Bu i unigolion wedi eu cefnogi'n ddigonol gan wasanaethau gofal ac oedd yn derbyn cefnogaeth yn eu gweithle ddweud eu bod nhw'n llwyddo i fedru parhau i fyw eu bywydau, gweithio a gofalu. Dywedodd un gofalwr: *'Dw i wedi fy siomi ar yr ochr orau gyda'r gefnogaeth y tu allan i'r gweithle. A dweud y gwir, rydan ni wedi ein syfrdanu... mae gwaith yn arbennig... fy nghydweithwyr, fy Rheolwr'.*

I rai gofalwyr sy'n gweithio, bu iddyn nhw ddisgrifio gwaith fel hoe o'u dyletswydd gofalu: *'mae bod â swydd ym... yn, yn un o'r pethau sy'n gwneud imi anghofio i ryw raddau am fy nghyfrifoldebau gofalu'.*

Mae gwaith Rachel yn amlygu'r strategaethau pwysig y mae pobl yn eu rhoi ar waith ond hefyd yr amryw heriau y mae'n rhaid i bobl eu hwynebu wrth ofalu am rywun annwyl iddyn nhw a pharhau i weithio. Mae hi'n gobeithio cyhoeddi mwy o'i chanfyddiadau yn y dyfodol agos.

Caiff Rachel Clarke ei hariannu gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol ym Mhrifysgol Sussex.

I wybod mwy neu i ddiweddarau eich manylion cyswllt, cysylltwch gyda:

Ruth Lamont, Centre for Research in Ageing and Cognitive Health (REACH), South Cloisters, University of Exeter, St. Luke's Campus, Heavitree Road, Exeter, EX1 2LU.

Ffôn: 01392 726865 **E-bost:** r.lamont@exeter.ac.uk