Yr Astudiaeth IDEAL Cylchlythyr Rhif. 4 Mehefin 2017

BYW'N DDA A HYBU BYWYD EGNÏOL: ASTUDIAETH IDEAL

Croeso i gylchlythyr yr Astudiaeth IDEAL.

Rydym ni'n anfon y cylchlythyr hwn atoch chi gan eich bod wedi cymryd rhan yn astudiaeth IDEAL ac wedi rhoi caniatád inni gysylltu â chi.

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

Fe allwch chi hefyd ein dilyn ni ar Trydar @IDEALStudyTweet

IDEAL - Y Diweddaraf

Mae'r prosiect ymchwil IDEAL yn astudiaeth gynhwysfawr, pum mlynedd o hyd sy'n digwydd ar draws Prydain. Ers inni ddechrau yn 2014, mae mwy na 1500 o wirfoddolwyr IDEAL a 1270 o gyfeillion neu berthnasau wedi cymryd rhan yng ngham cyntaf yr astudiaeth.

Mae mwy na mil o bobl eisoes wedi symud ymlaen i ail gam yr astudiaeth (12 mis ar ôl cymryd rhan am y tro cyntaf). Mae mwy na 300 o bobl hefyd wedi cwblhau'r trydydd cam hyd yma (24 mis ar ôl cymryd rhan am y tro cyntaf.)

Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth rydym ni wedi ei chasglu i edrych ar y ffactorau pwysig o ran galluogi i rywun fyw yn dda.

Mae tîm y prosiect wrthi'n brysur yn dadansoddi'r wybodaeth a gasglwyd a bydd cylchlythyrau'r dyfodol yn rhoi gwybod ichi am ein canfyddiadau.

Yn y cylchlythyr hwn fe hoffem ni rannu peth o'r gwaith wnaethom ni: gan gynnwys estyniad i'r astudiaeth ar ôl ymgeisio'n llwyddiannus am gyllid ychwanegol, rhai o'r gweithgareddau a'r digwyddiadau a drefnom ni a pheth gwaith ymchwil perthnasol y gwnaethom ni.

Gobeithio y bydd o ddiddordeb i chi.

Yr Astudiaeth IDEAL Cylchlythyr Rhif. 4 Mehefin 2017

Cyllid i barhau â'r Astudiaeth IDEAL

Pleser mawr yw gallu dweud y dyfarnwyd inni arian cynllun gan y Gymdeithas Alzheimer's i barhau â'r astudiaeth IDEAL.

Enw'r astudiaeth newydd fydd 'IDEAL-2' a byddwn yn un o 'Ganolfannau Rhagoriaeth y Gymdeithas Alzheimer's.' Bydd yr astudiaeth yn dechrau ar y 1af o Ionawr 2018 ac yn para am bum mlynedd. Byddwn yn rhoi mwy o wybodaeth ichi am IDEAL-2 yn agosach at y dyddiad dechrau.

Ar ran tîm astudiaeth IDEAL, sydd yn y llun, fe hoffem ni ddiolch o galon i'r gwirfoddolwyr a wnaeth astudiaeth IDEAL yn bosib. Gobeithio y manteisiwch chi ar y cyfle i barhau i wneud cyfraniad gwerthfawr at y prosiect drwy gyfrwng astudiaeth newydd IDEAL-2.

Byw'n dda gyda Dementia : Adolygiad

Un o amcanion allweddol y prosiect IDEAL ydy darganfod beth sy'n caniatáu i rywun gael ansawdd da o fywyd pan fo dementia arnyn nhw.

I sicrhau ein bod yn gwneud hyn mor gynhwysfawr â phosib bu i ymchwilwyr IDEAL adolygu gwaith ymchwil blaenorol yn y maes. Mae'r adolygiad yn tynnu gwybodaeth ynghyd o 213 astudiaeth o bedwar ban byd. Mae'n edrych ar ba agweddau o fywyd beunyddiol sy'n fwyaf perthnasol i ansawdd bywyd pobl sydd â dementia arnyn nhw.

Fel y gallwch chi ddisgwyl, mae ansawdd da o fywyd yn dibynnu ar sawl peth gwahanol.

Yn benodol, bu i'r adolygiad amlygu pwysigrwydd perthynas dda gyda theulu a ffrindiau, teimlo'n iach, a pheidio â theimlo'n bryderus neu'n isel. Mae mynd allan gyda theulu a ffrindiau a gwneud gorchwylion beunyddiol (fel siopa, gwaith tŷ a thasgau lle mae angen elfen o fedrusrwydd) hefyd yn bwysig.

Bydd cyhoeddi'r adolygiad hwn yn cyfrannu at ein dealltwriaeth o'r ffactorau sy'n llunio ansawdd bywyd ac yn fodd o ganolbwyntio ar ganlyniadau'r astudiaeth IDEAL.

Gweithgareddau Diweddar

Rydym ni wedi bod yn brysur iawn fel tîm prosiect yn cyflwyno canfyddiadau'n gwaith ymchwil a chyfweliadau mewn cynadleddau a digwyddiadau, yn cynnwys:

* Cynhadledd Cymdeithas Seicolegol Prydain
* Cynhadledd Cymdeithas Gerontoleg Prydain
* Cynhadledd Ymchwil Ymddiriedolaeth Partneriaeth Dyfnaint
* Digwyddiad Ymchwilwyr Heneiddio Newydd Bangor
* Cynulliad Cenedlaethol Cymru
* Diwrnod Datblygu Gwasanaeth Dementia Bryste
* Diwrnod Astudiaeth Dementia Arweinwyr Eglwys South West

Yn ychwanegol at y gweithgareddau hyn, bu i ymchwilwyr IDEAL gynnal nifer o ddigwyddiadau fel rhan o Wythnos Ymwybyddiaeth o Ddementia 2017 yn Llundain a Chaerdydd.

Grym Rhannu Profiadau: Cyfweliadau IDEAL

Cyn dechrau cynnal cyfweliadau manwl gyda nifer o wirfoddolwyr yr astudiaeth IDEAL, mae'r Dr Alex Hillman wedi profi ei dull o gyfweld gyda grŵp bychan o bobl oedd â dementia arnyn nhw, a pherthynas neu gyfaill.

Yn wahanol i'r holiaduron strwythuredig a ddefnyddiwyd ym mhrif astudiaeth IDEAL, mae'r cyfweliadau hyn yn debycach i sgwrs wedi ei harwain ac yn galluogi i bobl ddisgrifio'u profiadau o fyw gyda dementia yn eu ffordd eu hunain. Ynghyd â thaflu goleuni ar sut y dylem ni gynnal cyfweliadau yn y dyfodol, mae'r cyfweliadau prawf hyn wedi bod yn ddiddorol yn eu hawl eu hunain.

Manteision i'r unigolyn…

Bu i'r cyfweliadau amlygu pwysigrwydd a goblygiadau rhannu straeon ynghylch y profiad o fyw gyda dementia.

Disgrifiodd un gŵr ei brofiad o rannu ei stori gyda chynulleidfa'i eglwys leol:

> *'Gofynnwyd imi siarad â'r gynulleidfa am fyw yn dda gyda dementia achos roedd o [y ficer] yn teimlo bod yna bobl yn y gynulleidfa fyddai'n elwa o glywed hynny. Ac roedd hynny'n dda, roedd o'n ei werth ei wneud.'*

Mae trefnu a rhannu ein straeon personol yn fodd o wneud synnwyr o unrhyw newidiadau.

Fe all hi fod yn anodd i rywun gydnabod symptomau dementia, ond fe all fod yn fuddiol hefyd am ei fod yn caniatáu i rywun ddal gafael ar yr agweddau pwysig hynny sy'n rhan o'u hunaniaeth.

Manteision i bobl eraill…

Mae straeon hefyd yn chwarae rhan bwysig y tu hwnt i'r budd i'r sawl sy'n eu hadrodd. Mae rhannu ac ailadrodd straeon o sut beth ydy byw gyda dementia yn ffordd bwysig o herio camdybiaethau a'r elfen gyffredin o warth sy'n rhan o'r diagnosis o ddementia. Roedd y rheini a gymerodd ran yn y prosiect yn cydnabod eu hunain rym adrodd straeon, fel Jane (nid ei henw iawn) a ddywedodd:

> *'Dw i'n gwneud hyn (adrodd ei stori) achos mae arna i eisio i bobl ddeall.'*

Dylanwadu ar gefnogaeth y dyfodol …

Dangosodd y cyfweliadau prawf fod llawer o amrywiaeth ym mhrofiadau'r bobl hynny oedd â dementia arnyn nhw, ond fe ddangoson nhw hefyd fod ganddyn nhw lawer o brofiadau tebyg a chyffredin.

Mae modd i'r straeon hyn greu, galluogi a hwyluso ffordd fwy gwybodus o fyw ochr yn ochr â phobl sydd â dementia arnyn nhw a darparu canllaw ynglŷn â'r math o wasanaethau a chefnogaeth allai ganiatau i bobl fyw yn dda ar ôl cael diagnosis.

Gan fod y cyfweliadau prawf bellach wedi eu cwblhau, caiff 20 o wirfoddolwyr sy'n rhan o'r astudiaeth IDEAL eu gwahodd i gymryd rhan yn y cyfweliadau go iawn yn y misoedd nesaf.

Yr Astudiaeth IDEAL Cylchlythyr Rhif. 4 Mehefin 2017

Rhannu profiadau drwy gyfrwng Lluniau, Cartŵns a Cherddi

Aeth Ian Beesley (ffotograffydd) Tony Husband (cartwnydd) ac Ian McMillan (bardd) i swydd Caint ym mis Mai fel rhan o'r prosiect 'Bywyd mwy Cyffredin' sy'n gysylltiedig ag IDEAL.

Esgorodd y gweithdai yng Nghaergaint a Maidstone ar luniau a barddoniaeth diddorol ac ysgytwol ynglŷn â byw gyda dementia.

Mae rhai enghreifftiau o'r rhain ar y dudalen hon.

Roedd y gweithdai yn edrych ar themau trefn a'r ennyd bresennol.

I wybod mwy neu i ddiweddaru'ch manylion cyswllt cysylltwch â:

Ruth Lamont, Centre for Research in Ageing and Cognitive Health, University of Exeter, Washington Singer Laboratories, Perry Road, Exeter, EX4 4QG.
Ffôn: 01392 726865 **Ebost:** r.lamont@exeter.ac.uk

'Routine, Routine, Routine'

Cerdd gan Ian McMillan

He is washing again
What should I do?
Every day the same
Easy to forget
Do rabbits have routine?
Laughter is part of me everyday routine

Routine, routine, routine
I go to the cathedral
Wash the floor, close that door
Routine takes the space of dreams and possibilities

I get side tracked easily
Routine is very important
I should read that article
Arrgggh! Scream, shout, and go out
Where is everyone in my expectations?
And whether I can park close enough to get home

I struggle to keep to the list
The school run determines how much freedom I have
My alerts on snooze, lead to forgetting my tablets, as other things are now present
Checking the clock once more
It seems that I will be OK

Get up clean your teeth and then what
Every day is different
Sometimes routine can be very boring
Think about lovely things
I have to stop, sit and rest

Is it help or a hindrance? tick tock

Caiff IDEAL ei ariannu gan y Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol (ESRC) a'r Sefydliad Ymchwil Iechyd Cenedlaethol (NIHR) (ES/L001853/1)