Rhaglen IDEAL Cylchlythyr 12 Chwefror 2022

BYW’N DDA A GWELLA BYWYD HEINI:
RHAGLEN IDEAL

Croeso i 12fed cylchlythyr IDEAL! Gobeithio eich bod chi’n cadw’n iach. Bu’n gyfnod prysur a chyffrous i dîm IDEAL. Gobeithio y byddwch chi’n mwynhau darllen am yr hyn rydyn ni wedi bod yn ei wneud.

Cynnydd Rhaglen IDEAL

Rydyn ni wedi bod yn siarad â chi am gyfnod anhygoel o saith mlynedd. Rydyn ni wedi gwneud hyn er mwyn dysgu cymaint â phosibl am fyw gyda dementia a sut mae hyn yn newid dros amser. Rydyn ni wedi gorffen casglu data. Bydd y tîm yn awr yn ysgrifennu'r dystiolaeth bwysig rydych chi wedi ei rhoi i ni ac yn rhannu'r hyn rydyn ni wedi ei ddysgu yn eang.

Pecyn Cymorth Ar-lein Newydd gan Dîm IDEAL

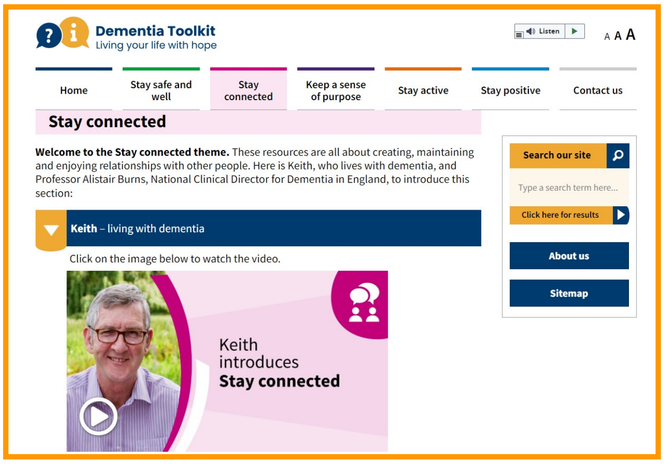
Dementia Toolkit
Living your life with hope
www.livingwithdementiatoolkit.org.uk

Mae tîm IDEAL wedi creu gwefan NEWYDD gyffrous — y Pecyn Cymorth Byw gyda Dementia. Mae'r Pecyn Cymorth hwn wedi ei gynllunio i roi **gobaith** ac **ysbrydoliaeth** i chi drwy enghreifftiau o brofiadau bywyd go iawn. Mae hefyd yn cynnig **syniadau** i'ch helpu chi i fyw bywyd fel y dymunwch.
Crëwyd y pecyn cymorth gyda grŵp brwdfrydig o bobl â dementia a gofalwyr ac mae’n seiliedig ar y pum thema allweddol mae ein tystiolaeth yn dangos eu bod nhw’n cyfrannu at fyw bywyd da gyda dementia.

Y themâu yw: **Bod yn ddiogel ac yn iach, Cadw mewn cysylltiad, Cadw synnwyr o bwrpas, Cadw’n heini** a **Bod yn bositif.**

Mae’r pecyn cymorth yn cynnwys llawer o awgrymiadau, cyngor, profiadau personol, a fideos hyfryd gan arbenigwyr a'r grŵp cynnwys, fel Chris, sy'n dweud:

“Mae angen edrych ar y pethau y gallwch chi eu gwneud wrth feddwl am dementia. A pho fwyaf y byddwch chi'n ei wneud, y mwyaf rydych chi'n sylweddoli y gallwch chi ei wneud a'r mwyaf mae'n eich codi chi yn ôl ar eich traed ”



Prosiect ENLIVEN

ENLIVEN

Bydd ein cydweithwyr ym mhrosiect ENLIVEN yn gweithio gyda busnesau i wneud buddion gweithgareddau awyr agored yn fwy hygyrch i bobl hŷn â phroblemau gyda’r cof. Byddai’r tîm wrth eu bodd yn clywed gennych chi am eich perthynas â natur a sut rydych chi’n meddwl y gellir ei gwella. Maen nhw wedi sefydlu arolwg. Defnyddiwch y ddolen hon i fynd at yr arolwg: https://www.surveymonkey.co.uk/r/HGCBD8D

Cynhyrchiad Theatr a Ffilm Ddogfen yn seiliedig ar IDEAL

The World Turned Upside Down: Drama ar sail ymchwil IDEAL

Roeddem yn falch o allu llwyfannu ein cynhyrchiad theatr yng Nghaerwysg ym mis Ionawr.
Enw'r ddrama oedd 'The World Turned Upside Down'. Roedd yn cynnwys y gynulleidfa i archwilio'r heriau cyfathrebu a wynebir gan bobl sy'n byw gyda dementia. Defnyddiodd y ddrama yr hyn a ddysgon ni yn ein hymchwil, a chafodd yr actorion sesiynau gyda'n grŵp cynnwys er mwyn gallu deall y profiad o ddementia.
Cyflwynwyd pedwar senario yn y ddrama, a chyfrannodd y gynulleidfa at sut roedd yr olygfa yn datblygu. Buont yn trafod ffyrdd o wella cyfathrebu yn ystod sefyllfaoedd bywyd go iawn, ac yna ail-lwyfannodd yr actorion yr olygfa yn seiliedig ar adborth y gynulleidfa.
Cawsom lawer o sylw yn y cyfryngau ac adborth gwych gan aelodau'r gynulleidfa.
Mae ffilm ddogfen yn cael ei gwneud a bydd yn cael ei rhannu yn ddiweddarach yn y flwyddyn. Os hoffech ei derbyn, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion isod.

Datganiad Preifatrwydd wedi ei ddiweddaru

Rydyn ni eisiau dweud wrthych chi sut rydyn ni'n cysylltu data eich holiadur IDEAL â data'r GIG https://www.idealproject.org.uk/projects/linkage/. Byddwn yn cysylltu data presennol am ddefnydd gwasanaethau'r GIG â data holiadur IDEAL sy'n bodoli'n barod i ddeall sut mae eich anghenion iechyd wedi newid dros amser. Dim ond os ydych yn byw yn Lloegr ac wedi cydsynio i gysylltu data y byddwn ni'n defnyddio data'r GIG. Bydd yr astudiaeth cysylltu data yn ein helpu ni i ateb cwestiynau pwysig am gostau ariannol byw gyda dementia a gallai helpu i newid polisi.
Bydd y data'n cael ei storio'n ddiogel a'i ddadansoddi gan aelodau tîm ymchwil IDEAL yn Ysgol Economeg Llundain. Gweler ein Polisi Preifatrwydd am ragor o fanylion; yr adran fwyaf perthnasol yw'r un sy'n dweud "Mae'n bosibl y bydd y prosiect IDEAL hefyd yn defnyddio eich data personol yn y ffyrdd a ganlyn" a gellir dod o hyd iddi yma.
https://www.idealproject.org.uk/takingpart/datapolicy/ neu **cysylltwch â ni** am fwy o wybodaeth.

Cyhoeddiadau Diweddar

Mae'r wybodaeth a roddwch i ni yn ein helpu ni i ddarparu gwybodaeth wyddonol newydd. Mae hefyd yn cynorthwyo ymgyrchoedd i wella pethau i bobl mae dementia yn effeithio arnyn nhw. Rhai o'r cwestiynau diweddar rydym wedi eu harchwilio yw:

- Pa wahaniaeth wnaeth y cyfyngiadau symud cyntaf yn 2020 i fywydau pobl yr effeithiwyd arnynt gan ddementia sy'n byw gartref?
- Sut mae pobl sy'n byw gyda dementia yn gwneud synnwyr o'r cyflwr? A yw rhai ffyrdd o feddwl am ddementia yn fwy defnyddiol nag eraill?
- Faint mae gofalu am rywun â dementia yn ei gostio? Sut mae'r costau hyn yn newid dros amser? Pa bethau sy'n gwneud gwahaniaeth i faint y gall gofal dementia ei gostio?

I gael crynodebau o'n holl gyhoeddiadau, ewch i'n gwefan.

Cysylltu â ni

I gysylltu â ni, diweddaru eich manylion neu roi gwybod i ni am newidiadau i'ch amgylchiadau, cysylltwch â thîm IDEAL ym Mhrifysgol Caerwysg.

Gallwch adael neges ar: rhif ffôn: 01392 724653
E-bost: IDEAL@exeter.ac.uk

Rydyn ni'n anfon y cylchlythyr hwn atoch chi oherwydd eich bod chi wedi cymryd rhan yn rhaglen IDEAL ac wedi rhoi caniatâd i ni gysylltu â chi.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i www.idealproject.org.uk

Gallwch hefyd ein dilyn ni ar Twitter @IDEALStudyTweet