Astudiaeth IDEAL Newyddlen Rhif. 6 Tachwedd 2018

# BYW'N DDA A MANTE-ISIO I'R EITHAF AR FYWYD HEINI : ASTUDIAETH IDEAL

Annwyl unigolyn sy'n rhan o brosiect IDEAL,

Yn ôl yn 2014, bu i'r Sefydliad Ymchwil Iechyd Cenedlaethol a'r Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol gyflwyno cyllid i dîm o ymchwilwyr o dros 13 mudiad i fynd ati gyda'r astudiaeth IDEAL. Diben yr astudiaeth oedd bwrw golwg ar brofiadau pobl wedi eu heffeithio gan orffwylltra (dementia) a chanfod beth sy'n eu helpu i 'fyw'n dda'.

Bu i dros 200 o ymchwilwyr IDEAL ymhob cwr o Brydain ymweld â 1500+ o wirfoddolwyr (fel chithau) ar gyfer IDEAL ynghyd â'u teulu a/neu ffrindiau. Bu i'r ymchwilwyr holi pobl am wahanol agweddau o'u bywyd o ddydd i ddydd a sut maen nhw'n ymdopi. Mae'r ymchwil yn fwy eang na'r gwaith ymchwil blaenorol.

Hefyd, IDEAL ydy'r astudiaeth sylweddol cyntaf i ail-ymweld â phobl yn ystod cyfnod o 3 blynedd i weld sut mae pethau yn newid iddyn nhw dros amser. **Mae'r newyddlen hon yn cofnodi carreg filltir pwysig sef cwblhau ymweliadau IDEAL.**

Gallwch deimlo balchder fod yr astudiaeth wedi ei thrafod mewn dros 45 cynhadledd academaidd a digwyddiadau cyhoeddus ac hefyd wedi ymddangos ar raglenni Teledu a Radio. Mae 18 o gyhoeddiadau wedi eu llunio yn sgil eich ymatebion chi.

**Ewch i: www.idealproject.org.uk/activities/papers/**

Yn bwysicach oll, caiff IDEAL ei gydnabod gan y Gymdeithas Alzheimer sydd wedi penderfynu ei ariannu i ofalu ei bod yn parhau. Bydd yr estyniad hwn o IDEAL, sef 'IDEAL-2' yn gyfle inni weld sut mae eich profiadau yn newid dros gyfnod hirach o amser. Gydag IDEAL-2, byddwn hefyd yn gwahodd pobl o ymuno gyda rhaglen ymchwil IDEAL, yn enwedig pobl o grwpiau wedi eu tangynrychioli.

**Rydym yn hynod ddiolchgar i bawb sydd wedi cynnig eu hamser ac sydd wedi cyfrannu tuag at y prosiect. Rydym yn gobeithio y byddwch yn cydweithio gyda ni eto ar IDEAL-2.**

Dymuniadau gorau oll,

Linda Clare

Yr Athrawes Linda Clare

(Prif Ymchwilydd)

# Beth sy'n helpu pobl sy'n byw gyda gorffwylltra ysgafn i gymedrol i 'fyw'n dda'? Canfyddiadau o'r rhaglen IDEAL

Fel rhan o'r rhaglen IDEAL, bu inni holi 1547 person yn byw gyda gorffwylltra ysgafn i gymedrol am sgorio eu hansawdd bywyd, eu boddhad gyda bywyd a'u lles. Bu inni gyfuno'r sgoriau hyn i greu un sgôr 'byw'n dda'

**Bu inni ganfod sawl ffactor a oedd yn berthnasol i allu pobl gyda gorffwylltra i fedru byw'n dda...**

- Nodweddion seicolegol ac iechyd seicolegol: fel personoliaeth, optimistiaeth, hunan-barch, unigrwydd ac iselder
- Ffitrwydd corfforol ac iechyd: fel ffordd o fyw a chyflyrau iechyd
- Cyfleusterau ac asedau: fel maint rhwydweithiau cymdeithasol a chymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol a diwylliannol
- Rheoli bywyd o ddydd i ddydd gyda gorffwylltra: fel y gallu i gwblhau gweithgareddau arferol
- Sefyllfa cymdeithasol: fel dosbarth cymdeithasol a statws cymdeithasol tybiedig yn y gymuned

**Ffyrdd o wella gallu pobl gyda gorffwyllltra i fedru byw'n dda...**

1) Gofalu bod eich iechyd meddwl yn dda drwy leihau lefelau iselder ac ati

2) Gofalu bod eich iechyd corfforol yn dda a galluogi pobl i fedru rheoli eu gweithgareddau yn fwy effeithiol

3) Lleihau unigedd, cynyddu ymwneud cymdeithasol a diwylliannol a helpu pobl gyda gorffwylltra i deimlo'n fwy diogel ac yn rhan mwy annatod o'u cymunedau

**Cyfeirnod Papur:** Clare, L., Wu, Y-T., Jones, I.R., Victor, C.R., Nelis, S.M., Martyr, A., Quinn, C., Litherland, R., Pickett, J.A., Hindle, J.V., Jones, R.W., Knapp, M., Kopelman, M.D., Morris, R.G., Rusted, J.M., Thom, J.M., Lamont, R.A., Henderson, C., Rippon, I., Hillman, A., & Matthews, F.E., on behalf of the IDEAL study team. A comprehensive model of factors associated with subjective perceptions of living well with dementia: findings from the IDEAL study. *Alzheimer's Disease and Associated Disorders.* [Wedi ei dderbyn Hydref 2018]

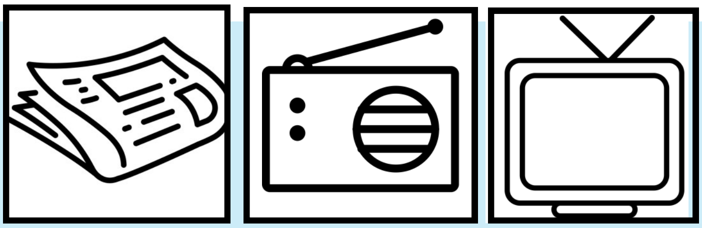
# CYHOEDDIADAU PELLACH IDEAL

**'Model gynhwysfawr o ffactorau cysylltiedig â'r gallu i fedru 'byw'n dda' ar gyfer gofalwyr teulu pobl yn byw gyda gorffwylltra ysgafn i gymedrol: canfyddiadau o'r astudiaeth IDEAL ':** Yn y papur hwn, bu i'r Athrawes Linda Clare archwilio ymatebion ffrindiau / teulu yn ymwneud ag IDEAL i weld sut i wella eu lles nhw hefyd.

**'Barn ar PPI gan 'Action on Living Well: Asking You' (ALWAYs), y rhwydwaith ymgynghorol o bobl gyda gorffwylltra a gofalwyr fel rhan o'r astudiaeth IDEAL':** Bu aelodau'r cyhoedd yn byw gyda gorffwylltra, sef y grŵp 'ALWAYs', yn ymgynghorwyr ar gyfer IDEAL. O dan arweiniad Rachael Litherland o'r elusen 'Innovations in Dementia', bu i'r grŵp ysgrifennu papur am eu profiadau yn cefnogi'r prosiect IDEAL a'u swyddogaeth fel rhan o'r gwaith. Bydd y papur yn cynnig argymhellion ar gyfer prosiectau ymchwil yn y dyfodol sydd â'r gobaith o gydweithio gyda'r cyhoedd er mwyn siapio'u hymchwil.

**'Credoau am orffwylltra: Datblygu a dilysu Mynegai Cynrychioliadau ac Addasu i ddygymod gyda Gorffwylltra (RADIX)' :** Mae'r papur hwn, o dan arweiniad y Dr Catherine Quinn, yn cynnig sylwadau ar ddatblygiad mesur (cyfres o gwestiynau) i'w defnyddio mewn ymchwil yn y dyfodol. Mae'r mesur yn bwrw golwg ar gredoau'r rheiny sy'n rhan o IDEAL am eu cyflwr a beth sy'n digwydd iddyn nhw. I wybod mwy am gyhoeddiadau IDEAL, ewch i:

**www.idealproject.org.uk/activities/papers/**



## Rhannu eich profiadau gydag eraill: Allwch chi helpu?

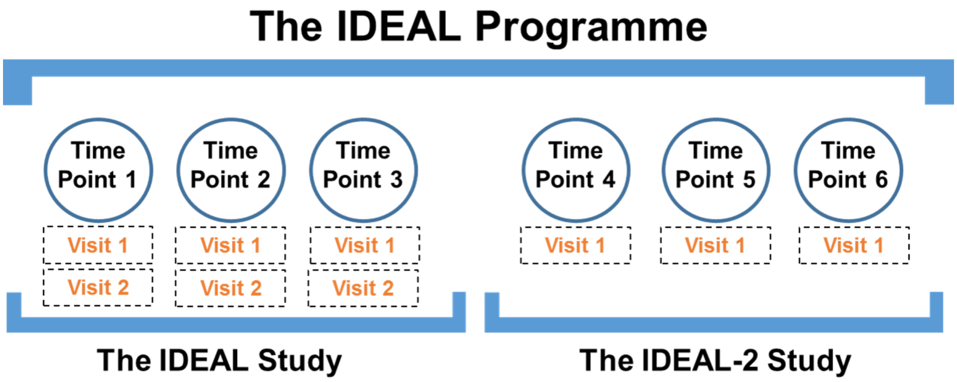
Mae IDEAL yn cynhyrchu sawl canfyddiad a bydd yn parhau i wneud hynny wrth inni fwrw golwg mwy manwl ar y data. Mae hyn yn golygu weithiau y bydd yn denu sylw gan y cyfryngau. Rydym yn chwilio am wirfoddolwyr sy'n bodloni'r meini prawf isod:

1. Pobl sydd wedi bod yn rhan o IDEAL un ai fel unigolyn yn byw efo gorffwylltra neu yn cefnogi rhywun gyda gorffwylltra
2. Pobl fuasai'n fodlon siarad gyda newyddiadurwyr ynghylch eu profiadau (e.g., papurau newydd, Teledu a radio) yn sgil canfyddiadau IDEAL

Byddem yn helpu unrhyw wirfoddolwyr i baratoi ar gyfer ymrwymiadau gyda'r cyfryngau a bydd ein tîm ymchwil a/neu'r swyddfa'r wasg yn gwmni ichi ar y dydd. Os hoffech chi gymryd rhan, cysylltwch gyda Louise Vennells ( L.Vennells@exeter.ac.uk).

# Y camau nesaf ar gyfer rhaglen IDEAL?

Mae'r astudiaeth IDEAL wedi ei chwblhau erbyn hyn a bu 3 ymweliad gyda blwyddyn rhwng pob un. Fe gawson nhw eu henwi'n **timepoint 1, 2 a 3**. Gyda diolch i'r Gymdeithas Alzheimer am gyllid i gynnal **astudiaeth IDEAL-2**, rydym yn medru parhau i ymweld â phobl fu'n rhan o IDEAL tair gwaith eto (blwyddyn ar wahân unwaith eto), ar gyfer **timepoint 4, 5 a 6**. Gyda'i gilydd, mae IDEAL ac IDEAL-2 yn rhan o'n **Rhaglen IDEAL** eang a chyffrous **.** Bydd ymchwilwyr o'ch ardal yn cysylltu gyda chi yn ystod y misoedd nesaf i weld a hoffech chi gymryd rhan yn y rhaglen IDEAL-2.



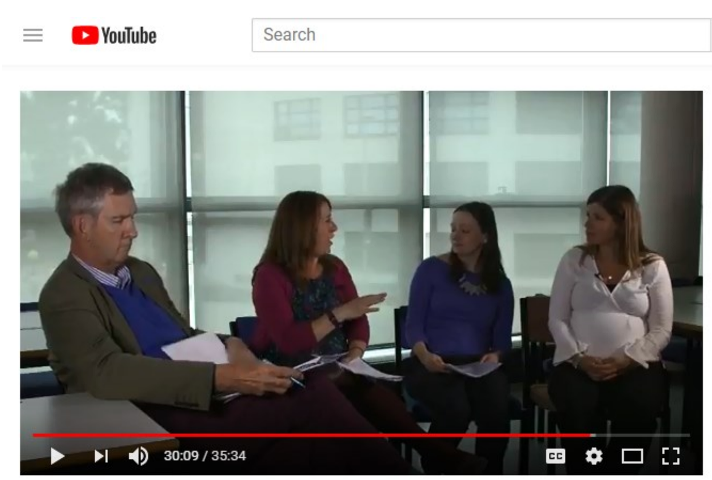

# Beth sy'n wahanol am IDEAL-2?

- Yn wahanol i flynyddoedd blaenorol, mae **bwlch o 2 flynedd** rhwng yr ymweliad IDEAL diwethaf (sef time point 3) a phan gewch chi'ch gwahodd i ddechrau time point 4
- Mae **llai o gwestiynau** ichi eu hateb, felly dim ond un ymweliad fydd ei angen er mwyn ichi gwblhau'r holiaduron
- Bu inni ddefnyddio'r **adborth gan bobl fu'n rhan o'r rhaglen** i ofalu fod y llyfrynnau holiaduron yn haws i'w defnyddio

# Ar y gweill…

- Mae sawl safle ledled Prydain yn cwblhau ymweliadau astudiaeth timepoint 4 erbyn hyn, gyda safleoedd newydd yn agor pob wythnos.
- Ym mis Tachwedd, bydd tîm y rhaglen IDEAL yn cynnal cynhadledd yn Llundain ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n siapio cefnogaeth ar gyfer y rheiny gyda gorffwylltra. Bydd y cynhadledd yn ymdrîn â'r hyn rydym wedi ei ddysgu hyd yn hyn a sut gallwn barhau i gefnogi pobl i fyw yn well gyda gorffwylltra .
- Byddwn yn hysbysu o'r diweddaraf ynghylch cynnydd yr astudiaeth gyda newyddlenni rhaglen IDEAL

# GWEITHGAREDDAU DIWEDDAR IDEAL




IDEAL Study Masterclass on Involving People with Dementia and Carers in Research

**[chwith]** Awst 2018– bu i IDEAL ryddhau dau **ddosbarth meistr ar-lein** er mwyn datblygu sgiliau'r rheiny sy'n gwneud gwaith ymchwil yn ymwneud â gorffwylltra. Mae'r dosbarthiadau meistr yn canolbwyntio ar sgiliau cyfweld ac ymrwymiad y cyhoedd yn ymwneud â dylunio ymchwil :

**www.idealproject.org.uk/ takingpart/mclass/**

**[dde]** July 2018– Bu i'r Athrawes Linda Clare (un o arweinwyr IDEAL) a Keith Oliver (ymgynghorydd prosiect IDEAL ac eiriolwr byw gyda gorffwylltra ) gyflwyno yn y **33ain Cynhadledd Cenedlaethol Clefyd Alzheimer** yn Chicago.

Yn y gynhadledd fawreddog hon, bu iddyn nhw amlygu gwaith a chanfyddiadau IDEAL.

**[chwith]** Mehefin 2018– Y tîm IDEAL yn cyfarfod gyda'r **Gymdeithas Alzheimer** i drafod y canfyddiadau yn sgil IDEAL a sut i'w rhoi ar waith yn fwyaf effeithiol.

Byddwn yn manteisio ar arbenigedd y Gymdeithas Alzheimer er mwyn gofalu fod canfyddiadau IDEAL yn ddealladwy ac yn ddefnyddiol i eraill.

**[ar y brig ar y chwith ]** Mai 2018– Ymchwilwyr IDEAL , Ruth Lamont ac Anthony Martyr yn arddangos gwaith celf IDEAL ar gyfer Wythnos Gweithredu Dementia (DAW18) yng nghanolfan siopa Guildhall Exeter .

**[llun gwaelod ar y chwith]** Bu ein llyfryn IDEAL diweddaraf yn canolbwyntio ar yr hawl i fynd allan a mwynhau tra'n byw gyda gorffwylltra. Dyma waith tri artist a thri grŵp: 'DEEP Vibes Scarborough', 'York Minds and Voices' a 'Face It Together' yn Bradford. Fel rhan o'u lansiad mawreddog yn ystod DAW18 bu iddyn nhw ddatguddio baner, bu band yn chwarae a bu iddyn nhw gyfarfod pobl a newyddiadurwyr lleol yng ngorsaf drenau Efrog.

**www.idealproject.org.uk/projects/almo/**

## Nodyn am ddiogelu eich data ...

Mae Prifysgol Exeter yn ymroi i ddiogelu eich data personol ac maen nhw'n gweithredu yn unol â holl deddfwriaeth diogelu data perthnasol. Mae tîm ymchwil IDEAL yn cydymffurfio gyda chanllaw Prifysgol Exeter ynghylch defnyddio data unigolion ymchwil ac egwyddorion diogelu data o dan y Rheoliad Diogelu Data Cyffredinol (GDPR).

Os hoffech chi wybod mwy am hyn, gwelwch ein datganiad llawn ar-lein www.idealproject.org.uk/datapolicy/ neu cysylltwch â ni i dderbyn copi ohono.

Rydym yn anfon y newyddlen hon atoch chi gan y 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 gysylltu gyda ni ar twitter @IDEALStudyTweet**

**I ddiweddaru 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

Caiff IDEAL ei ariannu gan y Economic and Social Research Council (ESRC) a'r National Institute for Health Research (NIHR): ES/L001853/1