Rhaglen IDEAL Newyddlen Rhif. 8 Chwefror 2020

BYW'N DDA A CHADW'N HEINI:

RHAGLEN IDEAL

Yn Rhifyn y Gaeaf...

Cynnydd Rhaglen IDEAL - t1

Prosiectau IDEAL ychwanegol - Ymchwil Uwch ynghylch Dementia - t2

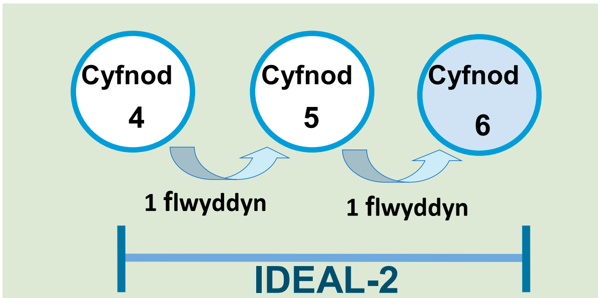
Detholiad o gyhoeddiadau diweddar - t2

Gweithio ar IDEAL - Myfyrdodau gan y tîm o Swydd Gaerhirfryn a De Cumbria - t3

Digwyddiadau'r Rhaglen IDEAL – Beth fuom ni'n ei wneud? - t4

Cynnydd y Rhaglen IDEAL

Diolch yn fawr i'r rheiny ohonoch oedd yn rhan o'r rhaglen IDEAL. Rydym ar hyn o bryd yn cwrdd â phobl ar gyfer eu hymweliadau T4 a T5 . Mae dal angen eich help arnom i gyflawni ein targedau recriwtio. Rydym yn gwerthfawrogi'ch ymglymiad parhaus yn fawr ac yn cydnabod nad ydy hyn bob amser yn hawdd ichi.



Cyfnod 4

Yn ystod y 18 mis diwethaf, bu i 207 o bobl gyda dementia a 208 o ofalwyr gytuno i gymryd rhan yn IDEAL-2 ac maen nhw wedi cwblhau eu hymweliadau cyfnod 4.

Chwefror 2020 — **Gorffennaf 2020**

Bydd y cyfnod recriwtio ar gyfer astudiaeth IDEAL-2 yn dod i ben mewn dim ond 6 mis. Hoffem ennill safbwyntiau cymaint o bobl â phosib felly gofynnwn yn garedig ichi barhau i'n cefnogi ni os allwch chi.

Cyfnod 5

Bu ymweliadau Cyfnod 5 (sydd un flwyddyn ar ôl ymweliadau Cyfnod 4) yn ystod y 6 mis diwethaf.

Chwefror 2020 — **Mehefin 2021**

Bydd ymweliadau Cyfnod 5 yn parhau i ddigwydd yn ystod y 17 mis nesaf.

Pprosiectau Ychwanegol y Rhaglen IDEAL

Prosiect 2 Cyd-gynhyrchu	**Prosiect 3** Safbwyntiau pobl gyda dementia mwy difrifol yn dilyn ymchwil	Prosiect 4a Cymunedau Croenddu, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol	Prosiect 4b Dementia heb ddiagnosis	Prosiect 5 Defnydd gwasanaeth a chostau	Prosiect 6 Polisi ac Ymarfer

Pam fod y prosiect hwn yn angenrheidiol?

Mae pobl sydd â dementia sydd wedi datblygu cymaint fel nad oes modd iddyn nhw gwblhau holiaduron dal llais a barn i'w rannu ac mae eu safbwynt yn bwysig. Mae modd i lawer o bobl gyda dementia sydd fwy difrifol leisio'u barn am yr hynny sy'n bwysig iddyn nhw tra bod eraill yn rhannu eu teimladau a hoffterau'n aneiriol. Rydym yn ymchwilio gwahanol ffyrdd o fanteisio ar safbwyntiau pobl gyda dementia mwy difrifol.

Ein hamcanion:

a) Adolygu'r hyn rydym wedi'i ddysgu eisoes o ymchwil a chanllawiau wedi'u cyhoeddi ynghylch sut i fanteisio ar safbwyntiau pobl gyda dementia mwy difrifol.

b) datblygu a phrofi ystod o dechnegau cyfathrebu gall ymchwilwyr eu defnyddio er mwyn manteisio ar safbwyntiau pobl gyda dementia mwy difrifol drwy ymchwil.

Cynnydd:

a) Mae Dr Anthony Martyr wrthi'n adolygu ymchwil ac argymhellion wedi'u cyhoeddi ac mae wedi dechrau adnabod amgylchiadau lle mae safbwyntiau pobl gyda dementia mwy difrifol wedi eu cynnwys.

b) Bu inni gynnal cyfweliadau a thrafodaethau grŵp gyda gofalwyr ac arbenigwyr cyfathrebu. Mae Dr Rachel Collins wrthi'n dadansoddi'r rhain fel rhan o'r cam gyntaf yn datblygu'r pecyn adnoddau.

Cyhoeddiadau Diweddar

Bu i'r ymchwilwyr canlynol ateb cwestiynau pwysig yn defnyddio'ch ymatebion chi i'r holiadur IDEAL. Gallwch fwrw golwg ar holl gyhoeddiadau IDEAL a chrynodebau Saesneg clir yma www.idealproject.org.uk/activities/papers/

Bu i Dr Cate Henderson (Ysgol Economeg Llundain) fwrw golwg ar y defnydd o wahanol fathau o ofal (gofal iechyd, gofal cymdeithasol a gofal di-dâl) gan bobl gyda dementia cymedrol a'r costau ynghlwm. Dengys yr astudiaeth caiff y mwyafrif o gostau gofalu eu hysgwyddo gan fwyaf gan ofalwyr di-dâl. Mae gofalwyr di-dâl yn cynnig 36 awr o ofal yr wythnos ar gyfartaledd. Mae hyn yn amlygu'r angen i wneuthurwyr polisïau fynd ati i ystyried anghenion cefnogi'r gofalwyr di-dâl.

Bu i Dr Anthony Martyr (Prifysgol Exeter) fwrw golwg ar y berthynas rhwng 'byw'n dda' ymysg pobl gyda dementia cymedrol a'u gallu i gyflawni tasgau o ddydd i ddydd fel gwneud paned neu ddefnyddio'r ffôn. Bu iddo ganfod bod y rheiny wnaeth ddatgan eu bod yn ei chael hi'n anodd cyflawni tasgau o ddydd i ddydd o'r farn bod eu gallu i fyw'n dda yn isel. At hynny bu iddo ganfod bod y rheiny wnaeth ddatgan eu bod yn wynebu llai o drafferthion yn cyflwyno'r tasgau o'r farn bod eu gallu i fyw'n dda yn uwch. Mae hyn yn cefnogi'r angen i ofalu bod modd i bobl gyda dementia barhau i fod yn annibynnol am yn hirach.

Roedd Dr Catherine Quinn (Prifysgol Bradford) yn dymuno dysgu am ba brofiadau'r gofalwyr teulu oedd yn dylanwadu ar allu'r person gyda dementia i 'fyw'n dda'. Bu i Dr Quinn ganfod os oedd y gofalwyr o dan lot o bwysau, yn brin o hyder o ran eu cymhwysedd ar gyfer eu dyletswydd gofalu, ac yn cymryd rhan mewn llai o weithgareddau cymdeithasol, bu i'r bobl hynny roedden nhw'n gofalu amdanyn nhw raddio eu hansawdd bywyd, lles a boddhad gyda bywyd yn llai cadarnhaol. Mae hyn yn amlygu y gallai cefnogaeth ymarferol ac emosiynol fod o fudd i ofalwyr teulu a'r bobl maen nhw'n eu cefnogi.

Gweithio ar IDEAL-2: Myfyrdodau Tîm Swydd Gaerhirfryn a De Cumbria

Bu i ymweld â'r unigolion ynghlwm â'r rhaglen gynnig cipolwg buddiol ar y gwahaniaethau rhwng datblygiad dementia i wahanol bobl. Dydy hyn ddim yn unig oherwydd yr is-fathau o ddementia ond hefyd y wahanol brofiadau unigol mae'r bobl wedi'u hwynebu dros y blynyddoedd. Mae'r heriau y mae'r gofalwyr yn eu hwynebu a sut maen nhw'n ymdopi'n amrywio'n sylweddol hefyd. Dydyn nhw ddim yn cael eu gwerthfawrogi digon yn y gymdeithas, felly mae'r broses o gasglu gwybodaeth IDEAL gan unigolion dros amser yn hynod bwysig.

Dyma sut rydym yn mynd ati i gasglu gwybodaeth IDEAL gan yr unigolion:

Ar gyfer unigolion newydd i'r rhaglen, rydym yn trefnu galwad i drafod y prosiect a threfnu ymweliad i'r cartref. Pythefnos cyn yr ymweliad, byddwn yn cysylltu gyda'r unigolyn eto ac os ydyn nhw'n cytuno i barhau gyda'r broses, byddwn yn anfon y taflenni gwybodaeth perthnasol. Wythnos yn ddiweddarach, byddwn yn eu ffonio eto i gadarnhau eu bod yn fodlon inni barhau gyda'r ymweliad. Cyn yr ymweliad byddwn wedi llunio pecynnau wedi'u paratoi ymlaen llaw gyda phopeth fydd eu hangen ar gyfer yr ymweliad.

Ar gyfer pob unigolyn sy'n dychwelyd yn y rhaglen IDEAL, bu inni greu adnodd sy'n help inni adnabod dyddiad ymweld targed a chyfnod gweithredu. Gydag unigolion newydd hefyd, byddwn yn cysylltu gyda nhw pythefnos cyn yr ymweliad er mwyn pennu a hoffan nhw barhau ai peidio. Rydym yn anfon taflenni gwybodaeth perthnasol atyn nhw ac yn trefnu galwad yn dilyn yr ymweliad. Perthynas i'r unigolyn sy'n ateb gan amlaf ac mae'n bosib na fyddan nhw'n credu bod yr ymweliadau'n briodol mwyach. Mewn sefyllfaoedd o'r fath, rydym yn egluro bod yr holiaduron wedi'u haddasu fel sy'n briodol er mwyn gofalu bod y broses yn fwy rhwydd. Byddwn hefyd yn egluro bod safbwyntiau'r unigolion ar unrhyw gyfnod yn parhau i fod yn bwysig inni. Rydym yn eu hatgoffa bod hawl gan yr unigolyn roi'r gorau i'r broses ar unrhyw adeg os ydy hi/ef yn dymuno.

Weithiau bydd angen neilltuo **amser ychwanegol** ar gyfer ymweliadau i bobl gyda dementia mwy difrifol, e.e. y rheiny mewn gofal preswyl neu nyrsio. Mewn achosion o'r fath, weithiau bydd angen inni ymweld â phobl ddwywaith er mwyn medru cwblhau'r holiaduron. Byddwn bob amser yn diolch i'r unigolion a'u perthnasau am roi o'u hamser. Byddwn hefyd yn cyflwyno taleb iddyn nhw fel diolch am gymryd rhan, ac rydym yn gofyn iddyn nhw ydyn nhw'n fodlon inni gysylltu gyda nhw eto yn y dyfodol.

Daniel Pulford (Cydlynydd Safle)

Digwyddiadau'r Rhaglen IDEAL

Drwy gydol y prosiect IDEAL, bu tîm o artistiaid yn cydweithio gyda grwpiau o bobl gyda dementia o wahanol ardaloedd ledled y wlad. Gyda'i gilydd bu iddyn nhw lunio cyfres i faneri er mwyn codi ymwybyddiaeth y cyhoedd o ychydig o'r problemau y mae pobl gyda dementia yn eu hwynebu. Mae disgrifiad i gyd-fynd gyda phob un o'r 14 baner, ynghyd â cherdd ac ychydig o gelfwaith wedi'i greu'n ystod proses datblygu'r baneri.

Mae'r 'baneri dementia' gwych hyn yn teithio o amgylch y wlad ar hyn o bryd ac mae modd ichi eu gweld yn y mannau canlynol:

Llyfrgell Exeter : Hydref yr 16eg 2019 hyd at Fawrth yr 31ain 2020

Y Goleudy, Poole, Dorset: Ionawr y 18fed hyd at Fawrth yr 16eg 2020

Amgueddfa Harris, Oriel a Llyfrgell, Preston: Chwefror y 15fed hyd at Fai'r 23ain 2020

Oriel Oldham: Chwefror yr 20fed hyd at Ebrill y 25ain 2020

Ceiau Surrey, Southwark, Llundain: Mai'r 11eg hyd at Fai'r 17eg 2020

Cadeirlan Sheffield: Gorffennaf y 12fed hyd at Orffennaf yr 20fed 2020

Melin Salts, Saltaire: Medi'r 11eg hyd at Fedi'r 21ain (ar agor bob dydd) a Medi'r 22ain hyd at Hydref yr 31ain 2020 (ar agor ar benwythnosau'n unig)

Amgueddfa Ddiwydiannol Bradford : Tachwedd yr 22ain 2020 hyd at Ebrill 2021

Amgueddfa Feddygol Thackray, Leeds: Rhagfyr 2020 hyd at Fai 2021

Mae'r lluniau hyn o ddiwrnod agoriadol yr arddangosfa yn yr Amgueddfa Hanes y Bobl ym Manceinion (ar agor o Ragfyr yr 16eg 2019 - Ionawr y 19eg 2020). Gallwch weld mwy o luniau a gwybodaeth am y posteri ar y dudalen twitter: **@IDEALStudyTweet**

Cynhadledd Cymdeithas Gerontolegol America (GSA) : Bu i ymchwilwyr a chlinigwyr o amryw o wledydd fynychu'r drafodaeth IDEAL yn y gynhadledd GSA yn Texas lle buon nhw'n trafod unigrwydd ac unigedd. Bu i'r cyflwyniadau sbarduno dadl ddifyr ac amlygu ymhellach y dichonolrwydd o ddefnyddio tystiolaeth IDEAL yn rhyngwladol.

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

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

Gallwch hefyd ein dilyn ni ar twitter @IDEALStudyTweet

I ddiweddaru eich manylion cyswllt, cysylltwch gyda:

IDEAL Team, 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 722990 **E-bost:** IDEAL@exeter.ac.uk