Rhaglen IDEAL Cylchlythyr Rhif. 15 Tachwedd 2023

BYW'N DDA A GWELLA BYWYD YMARFEROL:

RHAGLEN IDEAL

Croeso i'n cylchlythyr diweddaraf

Croeso cynnes iawn i chi. Ar ôl 10 mlynedd, mae'r Rhaglen IDEAL yn dod i ben. Yn y cylchlythyr terfynol hwn, gallwch ddarllen am rai o'r allbynnau a'r digwyddiadau diweddaraf. Rydyn ni wedi gallu creu nifer o adnoddau defnyddiol a llawn gwybodaeth gyda'r wybodaeth rydych chi wedi'i rhannu â ni, gan gynnwys **Pecyn Cymorth Byw Gyda Dementia.** Mae'r rhain yn helpu pobl i deimlo'n fwy cadarnhaol am eu profiadau, ac yn eu galluogi i ddeall yn well sut i fyw fel y maen nhw'n dymuno gyda dementia. Mae'r adnoddau hefyd yn rhoi gwybod i weithwyr gofal iechyd proffesiynol a llunwyr polisïau am sut y gall pobl â dementia fyw fel y maen nhw'n dymuno.

Llyfr IDEAL - '*Living with Dementia Reconsidered*'

Mae ymchwilwyr ac aelodau o'r grŵp ALWAYS wedi bod yn cydweithio i greu llyfr newydd sy'n ymwneud â chanfyddiadau IDEAL. Bydd y llyfr yn rhan o gyfres 'Reconsidering Dementia' Gwasg y Brifysgol Agored a bydd yn cael ei gyhoeddi yn 2024. Mae'r penodau'n rhannu gwybodaeth o raglen IDEAL mewn ffordd hygyrch, gyda'r nod o ddarparu gobaith realistig bod bywyd yn parhau ar ôl derbyn diagnosis o ddementia, a bod llawer o ffyrdd y gellir gwella profiadau pobl o ddementia.

Mapiau Byw gyda Dementia

Gan ddefnyddio'r dystiolaeth o raglen IDEAL, rydym yn creu dau 'fap' sy'n cyflwyno'r gwahanol agweddau ar fywyd sy'n dylanwadu ar brofiad person o ddementia: mae un yn ymwneud â phobl â dementia, ac mae un yn ymwneud â gofalwyr. Bydd ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn defnyddio'r rhain i'w helpu i gael sgyrsiau a fydd yn annog dealltwriaeth ddyfnach er mwyn iddyn nhw allu rhoi gwell cefnogaeth i'r unigolion maen nhw'n eu gweld.

Golygfa o'r Opera IDEAL. Mae rhagor o wybodaeth dros y dudalen:

Holiadur Fy Mywyd

Weithiau, gall holiaduron fod yn hir, yn anodd eu llenwi ac ymddangos yn amherthnasol. Rydym ni wedi cydgynhyrchu holiadur gyda grŵp o bobl sy'n byw gyda dementia, ac fel dywedodd un aelod o'r grŵp, mae'n holiadur y "byddwn i eisiau ei lenwi". Gellir ei ddefnyddio i nodi meysydd lle mae bywydau pobl yn mynd yn dda, a meysydd y gellir eu gwella. Yna gellir trafod ymatebion gyda theulu, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol. Mae'r holiadur ar gael yma: https://bit.ly/MylifeQ

My Life Questionnaire

This questionnaire is about your daily life. We hope that, as you look over your answers, you can see which areas are going well for you. You might also identify areas where you or others could make changes to improve how you feel about your life. You might want to discuss your answers with your family, friends or healthcare professionals.

Filling in the questionnaire

Over the page are 10 statements about daily life. For each statement, please choose the response that best matches how you feel. These are the responses you can choose from:

Strongly disagree / Disagree / Neither agree nor disagree / Agree / Strongly agree

You can respond to the statements in any order.

If you feel emotional as you complete the questionnaire, you could take a look at the Living with Dementia Toolkit. It is full of support, ideas, and inspiration from people with dementia: **www.livingwithdementiatoolkit.org.uk**

Scoring the questionnaire

You score the questionnaire as follows:

1. Award points for each statement:
   - Strongly disagree = 1
   - Disagree = 2
   - Neither agree nor disagree = 3
   - Agree = 4
   - Strongly agree = 5
2. Add up the points for **all 10 items to get the score.**
3. The **minimum** possible score is 10. The **maximum** possible score is 50.

The My Life Questionnaire has been co-produced by people living with dementia and the IDEAL research team, and scientifically validated as part of the IDEAL research programme.

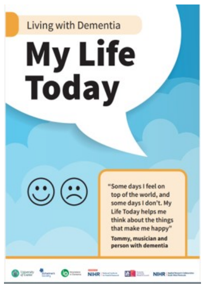
Please turn over to begin

Opera IDEAL

Fe berfformion ni **'Y Bont'** yn gynharach eleni, sef opera un act newydd am y profiad o fyw gyda dementia. Rydym yn falch iawn ein bod ni newydd lansio ffilm o'r perfformiad Saesneg er mwyn i lawer mwy o bobl allu gwylio'r gwaith celf anhygoel hwn. Rhannwch yn eang os gwelwch yn dda! https://bit.ly/bridgedem

'My Life Today'

Mae pobl â dementia wedi dweud wrthym eu bod nhw eisiau rhywbeth y gallant ei ddefnyddio i nodi'r pethau bob dydd sy'n eu helpu nhw i 'fyw'n dda.'



O ganlyniad, buom yn cydweithio â phobl â dementia i ddatblygu **'My Life Today'.** Mae'r llyfryn byr a'r fideo esboniadol wedi'u cynllunio i helpu pobl â dementia i fonitro a chofnodi'r pethau sy'n gwneud iddynt deimlo'n dda, ac i ddod o hyd i ffyrdd o sicrhau bod y pethau hyn yn parhau i fod yn rhan o'u bywydau. Rydym wrthi'n cyfweld pobl i weld a yw 'My Life Today' yn ddefnyddiol ac i weld lle gellid ei wella. Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth hon i wneud newidiadau, a bydd y fersiwn derfynol ar gael yn y Pecyn Cymorth Byw gyda Dementia. **www.livingwithdementiatoolkit.org.uk**

Dathlu IDEAL - Ymunwch â ni

I rannu llwyddiannau IDEAL, ac i nodi diwedd y prosiect, rydym yn cynnal digwyddiad ar **6 Rhagfyr am 10am.** Teitl y digwyddiad yw 'Tystiolaeth ac adnoddau o 10 mlynedd o'r rhaglen IDEAL.' Yn y digwyddiad, bydd y gynulleidfa'n clywed gan y tîm IDEAL, grŵp ymgysylltu ALWAYS, sef grŵp o bobl sydd a dementia a gofalwyr, yn ogystal â siaradwyr gwadd. Byddwn yn lansio adnoddau newydd sbon yn rhad ac am ddim hefyd. Mae hwn yn ddigwyddiad ar-lein, a byddem yn falch o gael eich cwmni. I gofrestru, ewch i https://bit.ly/IDEAL10

Bydd recordiad ar gael ar ein gwefan neu ar ein sianel YouTube tua diwedd y flwyddyn www.youtube.com/@idealprogramme1252

Y tu hwnt i IDEAL

O fis Ionawr 2024 ymlaen, bydd yr Athro Linda Clare a sawl aelod o dîm IDEAL yn arwain Uned Ymchwil Polisi newydd a fydd yn canolbwyntio ar ddementia a chyflyrau niwrolegol cynyddol. Bydd y tîm yn gweithio'n agos gyda chydweithwyr polisi yn yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol a'r GIG. Bydd y tîm yn darparu tystiolaeth ymchwil i'w helpu i wneud penderfyniadau am bolisi ar lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol. Yn yr un modd ag IDEAL, bydd y tîm yn cynnwys pobl sydd â phrofiad uniongyrchol ym mhob agwedd ar y gwaith.

DIOLCH YN FAWR

Dyma'r tro olaf i ni gysylltu â chi am IDEAL. Felly, diolch am eich amser, eich ymroddiad a'ch parodrwydd i rannu eich profiadau. Mae eich mewnbwn wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol i sut rydym ni ac eraill bellach yn deall dementia.

Pob dymuniad da,

Tîm IDEAL

Cysylltwch â ni

Ffôn: 01392 724653 **E-bost:** IDEAL@exeter.ac.uk
www.idealproject.org.uk

Gallwch ein dilyn ni ar Twitter/X @IDEALStudyTweet