

BYW'N DDA A BOD YN IACH RHAGLEN IDEAL



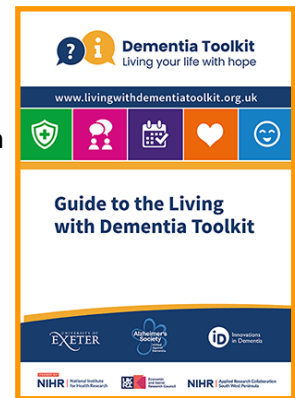
Croeso i rifyn mis Awst o'r cylchlythyr. Gobeithiwn eich bod yn cadw'n iawn ac yn mwynhau mwy o ryddid a heulwen ers y cylchlythyr diwethaf.

Pecyn Cymorth Byw gyda Dementia

www.livingwithdementiatoolkit.org.uk

Dylech fod wedi derbyn eich copi o 'Ganllaw i Becyn Cymorth Byw gyda Dementia' drwy'r post. Rydym wedi ychwanegu rhywfaint o gynnwys newydd at y wefan yn ddiweddar:

- **'Addasu i ddiagnosis'** lle mae MAQ ac eraill yn rhannu eu teimladau am gael dementia. Mae hyn yn yr adran 'Aros yn bositif'.
- **'Cysylltu â'ch diwylliant'** lle mae Angela yn rhannu ei phrofiad o ofalu am ei mam o Jamaica. Rydyn ni'n dysgu am Lesiant Rhwydwaith Dementia Tsieineaidd, a bydd tîm o Mary Seacole House yn Lerpwl yn dangos i ni sut maen nhw'n helpu i gadw pobl yn gysylltiedig â'u diwylliant. Mae hyn yn yr adran 'Aros yn gysylltiedig'.
- **'Syniadau ar gyfer dyddiau hapus'** wedi'u dylunio gan y fyfyrwraig ysgol Raina Lele. Mae Raina yn rhannu ei syniadau a gweithgareddau a allai arwain at ddiwrnodau hapus. Mae hyn yn yr adran 'Aros yn bositif'.



Cysylltwch â ni os hoffech i ni anfon unrhyw rai o'r adnoddau atoch yn y post.

Rhaglen IDEAL yng Nghynhadledd Ryngwladol Clefyd Alzheimer's

Bu Cathy, Jane, Keith a Rachael, sef pedwar o gyd-gynhyrchwyr brwdfrydig y Pecyn Cymorth Byw gyda Dementia, yn trafod y broses o'i gynhyrchu. Mae cyd-gynhyrchu yn ffordd o gynnwys pobl â dementia wrth ddatblygu gwasanaethau neu gynhyrchion ar gyfer pobl â dementia. Dywedodd Cathy: "Roedd y pedwar ohonom yn sefyll gyda'n gilydd i rannu stori cydgyhyrchu'r pecyn cymorth yn bwerus iawn, ac mae'r ymateb gan gynadledwyr ledled y byd wedi bod yn bositif iawn."



Cathy, Jane, Keith a Rachael ar lwyfan y gynhadledd.

Siaradodd yr Athro Linda Clare am 'gynrychioli dementia'. Dyma sut mae pobl â dementia yn deall ac yn gwneud synnwyr o'r cyflwr. Siaradodd Linda am bwysigrwydd darganfod safbwynt pob unigolyn ar y cyflwr. Gellir defnyddio hwn wedyn i arwain sut rydyn ni'n ceisio gwella'r profiad o fyw gyda dementia. I ddarganfod mwy am waith Linda ar y pwnc hwn, ewch i

<https://bit.ly/DEMREP> neu gofynnwch am gopi yn y post.

Cân IDEAL!

Roedd tîm prosiect IDEAL eisiau cân gadarnhaol, gofiadwy a bachog i'w chwarae mewn digwyddiadau a gweithdai. Mae hyn er mwyn rhannu neges o obaith i bobl sy'n byw gyda dementia, yn enwedig y rhai a gafodd ddiagnosis yn ddiweddar.

Fe wnaethon nhw gomisiynu dau gerddor sy'n byw gyda dementia, Paul Hitchmough a Tommy Dunne BEM, i greu cân yn seiliedig ar yr hyn y mae ymchwil IDEAL yn ei ddatgelu am fyw'n dda gyda dementia.

Creodd Tommy a Paul y gân 'Brave New World', yn seiliedig ar yr ymchwil a'u personol nhw profiad.

Dywed Tommy: "Mae Brave New World yn ymwneud â wynebu bywyd yn dilyn diagnosis o ddementia. Mae'n ymwneud sylweddoli y gallwch chi fyw bywyd llawn, gwahanol, mewn byd sydd â gobaith yn hytrach nag anobaith. Dyna pam roedd angen cynnwys telynegol gref ar yr alaw i gyfleu'r neges."

Mae Paul a Tommy yn ddau o Gyd-Gyfarwyddwyr **thred CIC**, sefydliad sy'n anelu at fod yn gyfrwng newid gyda phobl sy'n byw gyda dementia er mwyn lleihau arwahanrwydd cymdeithasol.

Gwrandewch ar y gân drwy ymweld â <https://bit.ly/BNWsong>

Fe wnaeth y gân ymddangos ar newyddion ITV a Chynhadledd Ryngwladol Clefyd Alzheimer's. Darllenwch fwy yma <https://bit.ly/BNWITV>

Darllenwch fwy am thred yma: www.thred.org.uk



Tommy a Paul yn recordio 'Brave New World' i IDEAL.

Cyhoeddiadau Diweddar

Diolch i'r wybodaeth rydych chi wedi'i rhoi i ni, gallwn ddarparu gwybodaeth wyddonol newydd. Mae hefyd yn helpu i gefnogi ymgyrchoedd i wella pethau i bobl y mae dementia yn effeithio arnynt. Rhai cwestiynau diweddar rydyn ni wedi eu harchwilio yw:

- **Sut gallwn ni gynnwys pobl â dementia difrifol mewn ymchwil?**
- **Beth sy'n rhoi boddhad i ofalwyr am ofalu?**
- **A yw ansawdd bywyd yn newid dros amser i bobl sy'n byw gyda dementia ysgafn i gymedrol?**

I gael crynodebau o'n holl gyhoeddiadau, ewch i'n gwefan. Cysylltwch â ni os hoffech gael copïau papur o unrhyw grynodedbau a anfonwyd atoch drwy'r post.

Cysylltwch â ni

I gysylltu â ni, diweddarau 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

Rydym yn anfon y cylchlythyr hwn atoch oherwydd eich bod 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 ar Twitter
[@IDEALStudyTweet](https://twitter.com/IDEALStudyTweet)