Rhaglen IDEAL Newyddlen Rhif 9 Awst 2020

BYW’N DDA A CHADW’N HEINI:

RHAGLEN IDEAL

Cynnydd y Rhaglen IDEAL

Gobeithio eich bod yn cadw’n iach a hithau’n amser mor heriol.

Ers dyfodiad COVID-19, ni fu modd i ymchwilwyr ymweld â’r rhai sy’n cymryd rhan yn rhaglen IDEAL-2 yn eu cartrefi. Mae’r astudiaeth yn dal i fynd yn ei blaen a byddwn mewn cysylltiad pan fydd yn bosibl inni ailddechrau’r ymweliadau hyn. Yn y cyfamser, mae ein hymchwilwyr GIG wedi bod yn gwneud gwaith arbennig yn gweithio mewn ysbytai ac ar astudiaethau cysylltiedig â COVID-19 ledled Cymru, Lloegr a’r Alban.

Prosiect Newydd yn y Rhaglen IDEAL: INCLUDE

Rydym yn falch iawn o roi gwybod i chi fod y tîm IDEAL yn awr wedi cael cyllid i gynnal rhagor o ymchwil fanwl i ddeall effaith yr epidemig COVID-19 a’r cyfyngiadau a roddir o ganlyniad ar bobl sy’n byw gyda phroblemau cof a dementia, a’u teuluoedd. Enw’r astudiaeth hon yw ‘**INCLUDE**’.

Yn astudiaeth INCLUDE, byddwn yn cysylltu â phawb sy’n cymryd rhan yn astudiaeth IDEAL-2 i ofyn a ydynt yn fodlon dweud wrthym am eu profiadau ers dyfodiad COVID-19. Bydd yr holl gyfathrebu yn digwydd dros y ffôn neu ar-lein, fel na fydd unrhyw risg o drosglwyddo COVID-19.

Rydym am wybod sut mae’r cyfyngiadau o ran mynd allan a gweld pobl eraill wedi effeithio ar y rhai sy’n cyfranogi yn ein hastudiaeth. Bydd hyn yn ein galluogi i argymell ffyrdd gwell o gefnogi pobl i’r dyfodol. Byddwn yn defnyddio’r hyn a ddysgwn i gynhyrchu set o adnoddau dan y teitl ‘Byw yn Dda ym Mhresenoldeb COVID’. Bydd yr adnoddau’n cynnwys pethau i helpu pobl sy’n byw gyda phroblemau cof a dementia, a’u teuluoedd, ynghyd â chanllawiau ar gyfer staff iechyd, gofal cymdeithasol a’r sector gwirfoddol.

Beth fydd angen ei wneud i gymryd rhan yn astudiaeth INCLUDE?

Rhwng Medi 2020 a Mawrth 2021, bydd ymchwilwyr o’r tîm IDEAL yn cysylltu â’r rhai sy’n cymryd rhan yn IDEAL-2 i weld a hoffent fod yn rhan o’r astudiaeth ychwanegol hon. Os ydynt yn cytuno, byddant yn trafod eu profiadau ag ymchwilydd dros y ffôn ar adeg sy’n gyfleus iddynt. Bydd y cyfweliadau hyn yn fyrrach nag o’r blaen a byddant yn rhoi i’r rhai sy’n cymryd rhan gyfle i siarad am eu profiadau yn eu geiriau eu hunain.

Os hoffech gael gwybodaeth bellach am astudiaeth INCLUDE neu i fynegi diddordeb mewn cymryd rhan, anfonwch e-bost at: IDEAL@exeter.ac.uk neu ffoniwch y rhif 01392 724653 a gadael neges gyda’ch enw a’ch rhif ffôn.

Prosiectau Ychwanegol y Rhaglen IDEAL

Mewn ymateb i'r argyfwng COVID-19, cynhyrchodd tîm IDEAL ddwy daflen sy'n amlinellu pum ffordd allweddol y gall pobl â dementia, a'r rhai sy'n eu cefnogi, gadw'n iach yn ystod y cyfnod COVID-19.

Roedd rhai o'r syniadau yn seiliedig ar beth rydym wedi'i ddysgu gan rai sy'n cymryd rhan yn y rhaglen IDEAL a gwybodaeth newydd o'n rhwydweithiau. Mae copi PDF o'r taflenni i'w gael ar adran COVID-19 ar ein gwefan**: www.idealproject.org.uk/covid/**

Diolch am eich cyfraniad at y rhaglen IDEAL, sydd wedi helpu i wneud y gwaith hwn yn bosibl! Rydym yn ddiolchgar am gefnogaeth gan yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol a'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd, a'n galluogodd i gynhyrchu'r taflenni hyn yn gyflym.

Yn ystod y cyfnod clo, derbyniwyd hefyd ychydig o gyllid gan yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, a'n galluogodd i gysylltu â rhai o'r rhai sy'n cymryd rhan yn IDEAL-2 a siarad â nhw dros y ffôn am eu profiadau a beth oedd yn eu helpu i ymdopi â'r sefyllfa. Rydym wedi briffio Adran ac Iechyd Cyhoeddus Lloegr ynghylch beth wnaethom ei ddarganfod. Mae ein canfyddiadau cychwynnol i'w gweld ar-lein yma:
https://includeproject.org.uk/qualitative-research/

Un o'n Cyhoeddiadau Diweddar:

Mae'r holl gyhoeddiadau IDEAL a chrynodebau ohonynt mewn Saesneg clir ar gael yn www.idealproject.org.uk/activities/papers/

Roedd yr Athro Christina Victor (Prifysgol Brunel, Llundain) am wybod pa mor gyffredin yw unigrwydd ymhlith pobl â dementia a'u gofalwyr a gweld pa agweddau ar sefyllfa unigolyn sy'n ei gwneud yn fwy tebygol y bydd yn teimlo'n unig. Darganfu fod traean y bobl â dementia yn IDEAL yn teimlo'n unig. Mae pobl â dementia sy'n byw ar eu pennau eu hunain, sy'n teimlo'n isel eu hysbyd neu sydd heb fawr o gefnogaeth gan eraill, yn fwy tebygol o deimlo'n unig. Roedd cyfraddau unigrwydd yn uwch ymhlith gofalwyr; roedd deuparth y bobl sy'n gofalu am berthynas â dementia yn teimlo'n unig. Roedd gofalwyr oedd yn teimlo'n unig yn tueddu i deimlo dan fwy o straen a heb gystal cefnogaeth. Roeddent hefyd yn fwy tebygol o ddweud bod y berthynas â'r un sy'n derbyn gofal dan straen. Mae hyn yn amlygu'r angen i gydnabod effaith unigrwydd ar bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr, a darganfod beth fyddai o gymorth iddynt deimlo'n well a theimlo bod cefnogaeth iddynt.

Gweithio ar IDEAL - Myfyrdodau gan Ymchwilydd

Byw yn dda gyda phroblemau cof ar gyfer pobl o gymunedau Du a De Asiaidd ym Mhrydain.

Nid ydym yn gwybod llawer eto am safbwyntiau pobl o gymunedau Du a De Asiaidd ym Mhrydain sy'n byw gyda phroblemau cof neu ddementia, a'u teuluoedd, ynghylch beth sy'n eu helpu i 'fyw yn dda'. Mae'r tîm IDEAL ym Mhrifysgol Brunel am geisio darganfod mwy am hyn. Dyma ddau gwestiwn y mae'r tîm yn gobeithio eu hateb:

1. Beth sy'n ei gwneud yn haws neu'n fwy anodd i bobl â dementia a gofalwyr o gymunedau Du a De Asiaidd 'fyw yn dda'?

2. Sut y gallwn ni helpu i sicrhau bod pobl â dementia a gofalwyr o gymunedau Du a De Asiaidd yn cael eu cynnwys mewn ymchwil a bod eu safbwyntiau yn cael eu hystyried wrth ddatblygu gwasanaethau cefnogol?

Eglura Eleanor van den Heuvel, un o ymchwilwyr IDEAL ym Mhrifysgol Brunel, ychydig mwy am y rhan hon o'r astudiaeth:

"Gwnaethom ddechrau trwy gysylltu ag arweinwyr cymunedol ac arweinwyr ffydd, gan eu holi sut roeddent yn gweld yr heriau sy'n wynebu eu cymunedau gyda heneiddio a phroblemau cof. Cynhaliwyd sesiynau gwybodaeth ac ymwybyddiaeth i grwpiau cymunedol er mwyn egluro rhai o ffeithiau sylfaenol dementia mewn ffordd wnaeth alluogi pobl i siarad am y mater.

Datblygwyd holiadur ar sail beth a ddywedwyd wrthym. Rhoddwyd ein prosiect ar y wefan recriwtio Ymunwch ag Ymchwil Dementia i annog pobl i gymryd rhan. Roedd yn bosib inni ymweld â rhai pobl yn eu cartrefi i gwblhau'r holiaduron ond ar ôl i gyfyngiadau COVID-19 ddod, bu'n rhaid gwneud pethau'n wahanol, gan anfon holiaduron trwy'r post a gofyn i bobl eu cwblhau a'u dychwelyd. Rydym wedi estyn yr astudiaeth hon trwy'r wlad ar y wefan Ymunwch ag Ymchwil Dementia."

Beth mae rhan hon yr astudiaeth wedi'i ddarganfod hyd yn hyn?

Mae llawer o'r materion sy'n codi gyda phroblemau cof i bobl yn y cymunedau hyn yn debyg i bawb arall ond daethom o hyd i rai pryderon arbennig. Roedd pobl yn tueddu i ystyried anawsterau cof fel dim ond rhan o heneiddio nes iddynt gyrraedd argyfwng. Roedd pobl yn aml yn teimlo nad oedd y gwasanaethau yn ystyried eu disgwyliadau a'u dewisiadau diwylliannol ac weithiau roedd diffyg ymddiriedaeth yn rhwystro pobl rhag cael y cymorth roedd arnynt ei angen. Ni ddefnyddir y gair 'dementia' yn aml gan fod ganddo stigma mawr, mae'n debyg. Efallai fod y materion hyn yn esbonio'n rhannol pam na fydd llawer o bobl yn cael diagnosis. Dywedodd llawer fod cymunedau ffydd a chefnogaeth dda gan y teulu yn hanfodol ar gyfer byw yn dda. Roedd pobl yn hapus pan ystyriwyd eu dewisiadau personol, er enghraifft o ran bwyta ac yfed neu ofal personol. Bydd yr wybodaeth hon yn ein helpu i argymell ffyrdd o ymgysylltu â phobl o grwpiau Du a Lleiafrifoedd Ethnig mewn ymchwil ac i deilwra gwasanaethau i'r dyfodol.

Digwyddiadau'r Rhaglen IDEAL

Gweithio gyda Phobl Greadigol — Baneri dros Obaith a Newid:

Rydym wedi rhyddhau llyfr yn cynnwys y "Baneri dros Obaith a Newid" a grewyd trwy gydweithio â grwpiau o bobl ledled y wlad y mae dementia wedi effeithio arnynt.

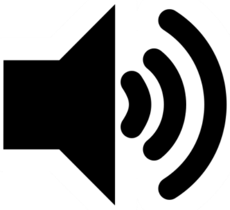
Bu'r grwpiau hyn yn gweithio gydag Ian Beesley, ffotograffydd ac arlunydd proffesiynol; Ian McMillan, bardd, newyddiadurwr, dramodydd a darlledwr; a Tony Husband, cartwnydd arobryn, i greu a chyhwfan cyfres o faneri er mwyn amlygu a lleisio rhai o'r problemau a'r pryderon a wynebir gan bobl sy'n byw gyda dementia, gan ddangos rhai atebion cadarnhaol.

I gael gwybodaeth bellach gallwch fynd i wefan Unfurlings: http://theunfurlings.org.uk/

Gallwch weld y llyfr trwy fynd i: https://issuu.com/universityofexeter/docs/the_unfurlings_book/1?ff

Dyddiaduron Dementia

Yn y cylchlythyr hwn, rydym yn rhoi goleuni ar brosiect ffantastig y mae IDEAL yn cydweithio ag ef.



Prosiect ledled Prydain yw Dementia Diaries, sy'n dwyn ynghyd amrywiol brofiadau pobl o fyw gyda dementia ar ffurf cyfres o ddyddiaduron sain. Mae'n ffurfio cofnod cyhoeddus ac archif bersonol sy'n cofnodi barn, myfyrdodau a bywydau beunyddiol pobl sy'n byw gyda dementia, gyda'r nod o annog trafodaeth a newid agweddau.

Ewch i wefan Dyddiaduron Dementia yma https://dementiadiaries.org/about-the-project

Rydym yn anfon y newyddlen hon atoch chi oherwydd eich bod wedi cymryd rhan yn y rhaglen IDEAL a rhoi caniatâd inni gysylltu â chi.

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

Gallwch hefyd ein dilyn ni ar twitter @IDEALStudyTweet

I ddiweddaru eich manylion cyswllt neu i roi gwybod i ni am unrhyw newid yn eich amgylchiadau, cysylltwch â:

IDEAL Team, Centre for Research in Ageing and Cognitive Health (REACH),
Ffôn: 01392 724653 **E-bost:** IDEAL@exeter.ac.uk