Rhaglen IDEAL Newyddlen Rhif 10 Chwefror 2021

BYW’N DDA A CHADW’N HEINI:

RHAGLEN IDEAL

Gobeithio eich bod yn teimlo’n iach ac yn edrych ymlaen at weld haul ar fryn cyn bo hir.

Cynnydd y Rhaglen IDEAL: Dechrau Pwynt Amser 6

Rydym yn falch o roi gwybod i chi y byddwn yn cysylltu â phobl yn fuan a gofyn iddynt gymryd rhan yng ngham nesaf astudiaeth IDEAL sef yr un olaf, Pwynt Amser 6.

Oherwydd y cyfyngiadau parhaus yn sgil COVID-19, mae tîm prosiect IDEAL yng Nghaerwysg wedi gwneud newidiadau pwysig i’r ffordd y byddwn yn cywain gwybodaeth gennych.

Gyda Pwynt Amser 6, yn hytrach na chael ymweliad â’ch cartref gan aelod staff o’ch Ymddiriedolaeth GIG leol, byddwch yn clywed gan ymchwilydd o Brifysgol Caerwysg. Bydd yr ymchwilydd yn siarad â chi dros y ffôn neu ar-lein i gywain eich gwybodaeth. Cynhelir yr ymchwil hon mewn ffordd debyg iawn i’r astudiaeth INCLUDE (gweler tudalen 2) - efallai eich bod wedi cymryd rhan yn yr astudiaeth honno hefyd.

Byddwn yn dechrau cysylltu â phobl sy’n dal i gymryd rhan yn IDEAL ym mis Ebrill. Bydd un o’r tîm ymchwil IDEAL cyfeillgar ym Mhrifysgol Caerwysg yn eich ffonio a gofyn a hoffech gymryd rhan yn rhan nesaf yr astudiaeth, Pwynt Amser 6. Os felly, bydd yr ymchwilydd yn trefnu amser i siarad â chi.

Bydd yr ymchwilydd yn siarad â chi a gofyn cwestiynau dros y ffôn neu mewn galwad fideo ar-lein, p’run bynnag sydd orau gennych. Ni fydd angen llenwi gwaith papur y tro hwn, oherwydd bydd yr ymchwilydd yn gwneud popeth ar y cyfrifiadur. Mae’r holiadur mewn dwy ran. Bydd pob rhan yn cymryd tuag awr i’w chwblhau a chewch gymryd seibiannau os oes angen. Gellir gwneud y ddwy ran ar ddyddiau gwahanol.

Bydd ymchwilwyr yn cysylltu â chi yn y gwanwyn ond mae croeso i chi gysylltu â ni cyn hynny os hoffech gael gwybodaeth bellach.

Cyhoeddiadau Diweddar:

I weld crynodeb o bob un o gyhoeddiadau IDEAL, ewch i’n gwefan idealproject.org.uk/activities/papers/ neu **cysylltwch â ni.**

Rydym yn defnyddio’r wybodaeth yr ydych wedi ei rhoi i ni dros y blynyddoedd i ddarparu gwybodaeth wyddonol newydd, cyfrannu at fentrau polisi a chefnogi ymgyrchoedd i wella pethau i bobl sy’n cael eu heffeithio gan ddementia. Dyma rai testunau a drafodwyd mewn papurau gwyddonol diweddar:

- Profiadau ac anghenion pobl â dementia sy’n byw ar eu pennau eu hunain, gyda chefnogaeth dda gan eu teuluoedd neu heb gefnogaeth o’r fath
- Cwestiynau y gallai clinigwyr eu gofyn i’w helpu i sylweddoli os yw pobl â dementia mewn cyflwr gwael yn seicolegol ac y byddai mwy o gefnogaeth yn llesol iddynt
- A yw gallu mynychu llefydd gwyrdd a glas yn yr awyr agored (megis parciau neu draethau) yn gwella ansawdd bywyd pobl â dementia
- A oes cysylltiad rhwng ymagwedd gadarnhaol at fynd yn hŷn ac ansawdd bywyd gwell ar gyfer pobl â dementia

Prosiect Ychwanegol yn y Rhaglen IDEAL: INCLUDE

Sylwadau gan ymchwilwyr Prifysgol Caerwysg sef Anna, Ellie a Sophie

Ers Medi 2020, rydym wedi cynnal astudiaeth newydd o'r enw **INCLUDE**. Sefydlwyd astudiaeth INCLUDE yn gyflym i edrych ar yr effaith y mae COVID-19 wedi'i chael ar bobl sy'n byw â dementia ac aelodau eu teuluoedd neu eu ffrindiau sy'n cymryd rhan yn y rhaglen IDEAL. Mae hyn er mwyn i ni allu gwneud argymhellion am ffyrdd gwell o gefnogi pobl mewn sefyllfaoedd tebyg yn y dyfodol. Rydym yn ddiolchgar iawn i'n cyfranogwyr IDEAL sy'n wedi cymryd rhan hyd yn hyn. Os nad ydych wedi clywed gennym eisoes, byddwn mewn cysylltiad cyn diwedd mis Mawrth 2021 i weld a oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan.

Beth mae cymryd rhan yn INCLUDE yn ei olygu:

Mae'r astudiaeth yn golygu cwblhau holiadur, sy'n edrych ar wahanol agweddau ar eich bywyd, eich profiadau a'ch teimladau am sut mae cyfyngiadau'r pandemig COVID-19 wedi effeithio arnoch chi.

Sut rydych wedi sicrhau bod yr holiadur ar gael i bawb yn yr astudiaeth IDEAL?

Rydym yn hyblyg iawn ac yn fodlon addasu sut rydym yn defnyddio'r holiadur a gwneud y broses mor syml ag y bo modd i bawb.

Beth rydym wedi'i fwynhau yn ystod yr astudiaeth:

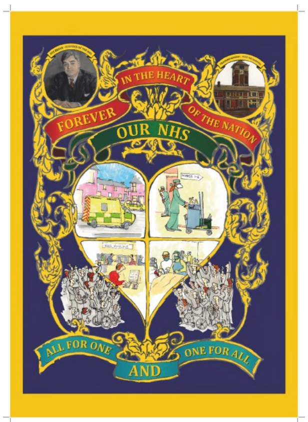
Er bod yr amgylchiadau yn rhyfedd i bawb ohonom, mae'n braf iawn ein bod yn dal i allu siarad â rhai ohonoch chi, ein cyfranogwyr anhygoel, sydd eisoes wedi cyfrannu cymaint i'r astudiaeth IDEAL. Rydym wedi mwynhau clywed am hanesion eich bywyd, gweld wynebau cyfeillgar a chael hwyl gyda chi i gyd. Bu hefyd yn gyfle gwych i ni fel ymchwilwyr ddysgu a bu'n bleser gweithio ar yr astudiaeth. Byddwn mewn cysylltiad â chi eto pan fyddwn yn eich ffonio i drefnu eich cyfweliad amser 6 IDEAL.

Digwyddiadau'r Rhaglen IDEAL

Bwriedid cynnal yr arddangosfeydd baneri Unfurlings mewn mwy o lefydd ledled y wlad yn 2021, gan ddechrau gydag Amgueddfa Feddygol Thackray yn Leeds. Yn anffodus, oherwydd cyfyngiadau, ni fu modd agor y rhain eto, er y byddant yn digwydd pan fydd hynny'n ddiogel. Fodd bynnag, gallwn rannu â chi ddolen at un o'r arddangosfeydd gwych yn Amgueddfa Harris a fideo sy'n dangos dau o'r artistaid tu ôl i'r gwaith.

Arddangosfeydd ar-lein Amgueddfa Harris **shorturl.at/ghvEF**

Fideo ar faneri Unfurlings **shorturl.at/ejtuQ**



Cysylltwch â ni

I gysylltu â ni, diweddaru eich manylion neu roi gwybod i ni am unrhyw newid yn eich amgylchiadau, cysylltwch â'r tîm IDEAL ym Mhrifysgol Caerwysg.

Gallwch adael neges ar y rhif ffôn: 01392 724653 **E-bost:** IDEAL@exeter.ac.uk

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