The IDEAL Programme Newsletter No. 7 June 2019

BYW'N DDA A CHADW'N HEINI:

RHAGLEN IDEAL

Yn Rhifyn y Gwanwyn...

Beth ydy'r sefyllfa hyd yn hyn o ran y rhaglen IDEAL? (t1)

Prosiectau ychwanegol IDEAL- Y diweddaraf ar ymchwil cyd-gynhyrchu (t2)

Detholiad o gyhoeddiadau diweddar (t2)

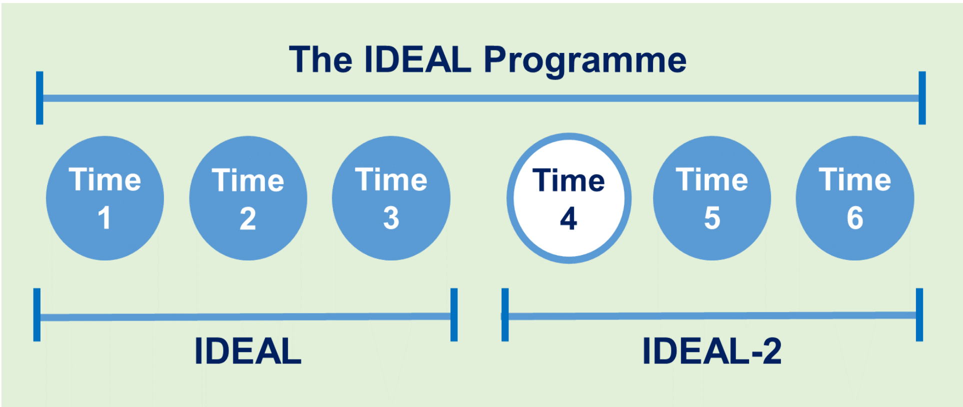
Gweithio ar IDEAL– Myfyrdodau gan y tîm o Kent (t3)

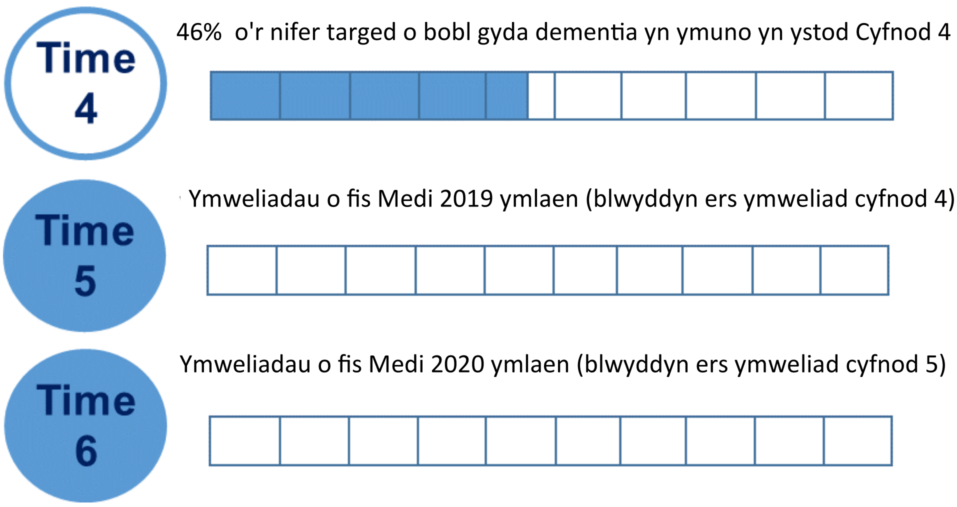
Digwyddiadau'r rhaglen IDEAL – Beth fuom ni'n ei wneud? (t4)

Cynnydd Rhaglen IDEAL

Bu nifer ohonoch chi'n rhan o IDEAL (cyfnod 1 i 3). Fodd bynnag, rydym hefyd yn croesawu unigolion newydd i ymuno gyda ni ar gyfer IDEAL-2 (yn ystod Cyfnod 4). Rydym yn recriwtio pobl newydd yn ystod Cyfnod 4 er mwyn gofalu caiff pobl o wahanol oedran a gyda gwahanol ddiagnosis eu cynrychioli'n ddigonol yn yr astudiaeth.

Mae 28 safle'r GIG ledled Prydain yn ymweld ag unigolion ar hyn o bryd ar gyfer Cyfnod 4.





Prosiectau Ychwanegol y Rhaglen IDEAL

Prosiect 2 Cyd-gynhyrchu	Prosiect 3 Dementia datblygedig	Prosiect 4a Cymunedau Croenddu, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol	Prosiect 4b Dementia heb ddiagnosis	Prosiect 5 Defnydd gwasanaeth a chost	Prosiect 6 Polisïau ac Ymarferion

Grŵp DEAR (Arbenigwyr Dementia ynghylch Ymchwil Weithredu)

Rydym yn grŵp o 11 o bobl gyda dementia yn cydweithio gyda Phrifysgol Exeter er mwyn creu ffordd o fesur beth mae'n ei olygu i 'fyw'n dda gyda dementia'.

Holiadur Personol

Mae ein holiadur yn fodd ichi Ddewis eich datganiadau'ch hun ynghylch union ystyr byw'n dda *ichi.* Byddwn yn rhoi hyn ar brawf am yr ychydig fisoedd nesaf i weld pa mor effeithiol ydy'r broses.

DEAR
Dementia Experts into Action Research

Datblygu Holiadur Cyffredinol

Yn ystod Hydref 2019, byddwn yn mynd ati i lunio holiadur cyffredinol lle bydd pawb yn derbyn yr un cwestiynau yn yr un ffordd.

Profiad Joy

*"Bu **DEAR** yn help imi ganolbwyntio ac yn reswm imi godi o fy ngwely. Rydw i'n edrych ymlaen at fod yn rhan o'r ymchwil. Fe **alla** i gyfrannu, ni chaiff dementia reoli fy mywyd mwyach."*

Cyhoeddiadau Diweddar

Mae holl gyhoeddiadau IDEAL a chrynodebau Saesneg eglur ar gael yma www.idealproject.org.uk/activities/papers/

Bu i dîm rhaglen IDEAL gyhoeddi dau bapur trosfwaol yn y dyddlyfr *Alzheimer Disease and Associated Disorders*. Bu'r cyhoeddiadau o dan arweiniad Prif Ymchwiliwr IDEAL, yr Athro Linda Clare. Mae un papur yn bwrw golwg ar yr hyn sy'n cyfrannu at allu pobl gyda dementia i fyw'n dda. Mae'r ail yn ymwneud â pha ffactorau sy'n bwysig i'r rheiny sy'n gofalu amdanyn nhw (ffrindiau / teulu) i fyw'n dda. Cafodd iechyd meddwl a chorfforol eu hamlygu fel ffactor pwysig ar gyfer y ddau grŵp. Yn ogystal, cafodd teimlad o werth yn y gymuned a rheoli tasgau ar gyfer pobl gyda dementia ynghyd â phrofiadau cadarnhaol o

Bu i'r ymchwilydd Ruth Lamont a'i chydweithwyr gyhoeddi canfyddiadau yn sgil IDEAL yn y dyddlyfr *Aging & Mental Health*. Mae'r papur yn amlygu pwysigrwydd o deimlo'n werthfawr, yn ddefnyddiol ac yn optimistaidd er mwyn medru mynd ati i fyw'n well gyda

Bu i'r ymchwilydd Catherine Quinn arwain ar erthygl yn ymwneud â chredoau cynigwyr gofal ynghylch dementia wedi'i gyhoeddi yn y dyddlyfr *Psychology & Health*. Bu i'r tîm ymchwil ganfod fod y ffordd y bu gofalwyr yn ystyried a thrafod dementia yn gysylltiedig â'u lles personol.

Gweithio ar IDEAL—Myfyrdodau Tîm Kent

Llwyddodd tîm ymchwil Ymddiriedolaeth Partneriaeth GIG a Gofal Cymdeithasol Kent Medway i fod yn **ardal recriwtio mwyaf blaenllaw** ar gyfer yr astudiaeth IDEAL. Yn dilyn hynny, rydym ar ben ein digon o dderbyn gwahoddiad i ddychwelyd fel ardal recriwtio ar gyfer yr astudiaeth IDEAL-2 ac i fedru cynnig y cyfle ychwanegol hwn i bobl sy'n byw gyda dementia yn Kent.

Mae'n wych gweld yr astudiaeth yn parhau i gasglu data dros gyfnod hirach o amser. Bydd hyn yn fwy defnyddiol byth i fedru cynnig gwybodaeth ar **yr hyn sydd ei angen ar bobl gyda dementia, a'r rheiny sy'n annwyl iddyn nhw, i fyw'n dda.**

Bu inni ganfod fod yr **ymweliadau yn ddymunol a syml** i'r ymchwilwyr a'r unigolion yn sgil llunio holiadur mwy syml. Bu i hyn ofalu fod y profiad yn brafiach i unigolion.

I unigolion sy'n dychwelyd, mae'n bosib bod y cwestiynau'n gyfarwydd gan eu bod yn debyg i gwestiynau IDEAL. Fodd bynnag, bu i adborth ar lafar hyd yn hyn gan unigolion yn byw gyda dementia a'u partneriaid astudiaeth ddatgan y bu'n ddefnyddiol iddyn nhw dderbyn yr un cwestiynau eto, gan ei fod yn eu hannog i **werthuso sut bu i'w sefyllfa newid o bosib** ers inni eu gweld dwy flynedd yn ôl a pha fath o gefnogaeth fyddai'n fuddiol iddyn nhw ar hyn o bryd.

I unigolion newydd yn ymuno gydag IDEAL-2 sydd heb gymryd rhan yn IDEAL, **bu'r rhaglen yn llwyddiannus a phoblogaidd** ac mae'r broses o ymuno â'r rhaglen heb ichi fod yn rhan ohoni yn flaenorol yn rhwydd.

Rydym yn edrych ymlaen at barhau i weld unigolion hen a newydd ar gyfer IDEAL-2, ac i gydweithio gyda'r tîm ym Mhrifysgol Exeter i gynnig y rhaglen bwysig hon i'r rheiny sy'n manteisio ar ein gwasanaeth ledled Kent.

Jamie Harper— Cydlynydd Ymchwil Clinigol Cynorthwyol

Digwyddiadau Rhaglen IDEAL

Dathlu cwblhau IDEAL

Ym mis Tachwedd 2018 bu inni gyfarfod yn Llundain er mwyn dathlu diwedd hanner cyntaf y rhaglen IDEAL (Cyfnod 1-3) ac i gyflwyno'r ail hanner (Cyfnod 4-6). Fel rhan o'r digwyddiad bu cyflwyniadau gan y grŵp ymgynghorol y prosiect a'r grŵp ALWAYs (Action on Living Well: Asking You), a gan yr AS Debbie Abrahams. Cafodd y canfyddiadau diweddaraf eu cyflwyno i'r rheiny sy'n ymwneud â gofal a pholisïau ar gyfer pobl gyda.

Rhwydwaith Cenedlaethol ar 'fyw'n dda' gyda dementia

Ym mis Chwefror 2019, bu i ymchwilwyr a chynrychiolwyr o Gymdeithasau Alzheimer cenedlaethol o wledydd fel Brasil, Canada, Yr Almaen, Iwerddon, Siapan, Lebanon, Seland Newydd, Taiwan a'r UDA fynychu gweithdy deuddydd o hyd. Bu i dîm IDEAL rannu'r hyn roedden ni wedi'i ddysgu hyd yn hyn, a bu i'r grwp fwrw golwg ar sut gallwn ni ddysgu mwy am fyw'n dda gyda dementia gan ein cymheiriaid.

Dadrolio baner 'Egin Gyfeillion'

Ym mis Ebrill 2019, bu i raglen IDEAL ac AgeUK Exeter ddadorchuddio'r faner ddiweddaraf fel rhan o'n gwaith parhaus i arddangos profiadau pobl o fyw gyda dementia drwy gyfrwng celf. Cafodd y faner ei chreu ar y cyd â phobl gyda dementia ac mae'n dangos effaith cadarnhaol garddio gyda'n gilydd.

Rydym yn anfon y newyddlen hon atoch gan eich bod wedi cymryd 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 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 726865 **Ebost:** IDEAL@exeter.ac.uk