

Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia

CADR

Centre for Ageing & Dementia Research



2019-20
Adroddiad Blynyddol



Cynnwys

Rhagair.....	1
Cyflwyniad.....	4
Crynodeb Adroddiad Blynyddol.....	5
Cwrdd â'r Tîm 2019-2020.....	7
Pecynnau Gwaith	9
Amgylcheddau Heneiddio: Cymunedau Cyfeillgar i Oedran a Bywiadwy	9
Unigrwydd, Unigedd a Gwydnwch	10
Agweddau Gofal Cymdeithasol ar Heneiddio: Trawsnewid Cartrefi Gofal a Gofal yn y Cartref yng Nghymru.....	11
Dulliau Creadigol ar gyfer Gofal yr Henoed a Dementia.....	12
Deall Geneteg Clefyd Alzheimer mewn Cyd-destunau Cymdeithasol	13
Deall Geneteg Dementia Ymhellach gyda Chyrff Lewy	14
Cymunedau sy'n Cefnogi Dementia	15
Gwaith, Ymddeoliad a Gwahaniaethu	16
Cyflawniadau Allweddol: Ymgysylltu a Chynnwys y Cyhoedd.....	17
Cyflawniadau Allweddol: Ymgysylltu â Gweithwyr Proffesiynol Gofal Cymdeithasol	20
Cyflawniadau Allweddol: Ymgysylltu Masnachol	21
Cyflawniadau Allweddol: Gwellu Cydweithrediad: GIG a Gwneuthurwyr Polisi	23
2019-20 mewn Ffigyrau	25
Sicrhau Effaith Hir-dymor.....	26
Edrych Ymlaen.....	27
Partneriaid CADR.....	28
Dolenni Nodwedd	29
Adnoddau.....	31
Cysylltu gyda Ni	31

Darpara Canolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) y seilwaith ar gyfer ymchwil rhyngddisgyblaethol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i faterion sy'n effeithio ar heneiddio, pobl hŷn ac yn enwedig y rheiny sy'n byw â dementia. Mae'r ymchwil sy'n cael ei wneud yn cynnwys astudio ffactorau biolegol, seicolegol, amgylcheddol a chymdeithasol, sydd oll yn gallu effeithio ar sut mae pobl yn heneiddio. Mae'r Hwb CADR hwn yn fan delfrydol ar gyfer astudiaethau cydweithredol rhwng disgyblaethau, i ymchwilwyr weithio gyda'i gilydd, i gael tystiolaeth gan bobl hŷn am eu profiadau beunyddiol ac yn hwyluso'r broses o rannu gwybodaeth a gafwyd gan ymchwil. Gellir defnyddio canlyniadau'r ymchwil hwn, ar draws y meysydd amrywiol ond cysylltiedig hyn, i helpu i lunio polisiau cymdeithasol ac iechyd swyddogol ac yn y pen draw arwain at gymwysiadau ystyrion ar gyfer y boblogaeth hŷn.

Disgrifia'r adroddiad hwn ein gwaith ymchwil, sy'n gystadleuol yn rhyngwladol ac yn aml-ddisgyblaethol ac sydd wedi'i wobrwyo â chipio grantiau'n gynyddol. Mae hyn wedi caniatáu i ni greu grŵp ymchwil sylweddol gyda chyfleoedd i ddatblygu myfyrwyr PhD ac ymchwilwyr gyrfa gynnar.

Mae gan waith CADR fel thema graidd, y farn bod pobl hŷn yn ased i gymdeithas a'u cymuned. Gan fod yn ymwybodol iawn bod pobl hŷn yn aml yn cael eu portreadu'n negyddol ac yn cael eu hystyried yn faich gan sugno adnoddau, mae gwaith CADR yn ceisio gwneud iawn y camsyniad hwn. Yn ganolog i waith CADR, mae pobl hŷn yn ased gwerthfawr iawn. Yn ein gwaith ar amgylcheddau o heneiddio, tynnwn sylw at y rhan annatod y mae pobl yn chwarae wrth greu cymuned gref a'r gefnogaeth a roddant i'w cymdogaethau, a sut mae hynny'n cryfhau cymdeithas ar lefel leol.

Canolbwyntia gwaith CADR hefyd ar wneud gwahaniaeth i'n bywydau wrth i ni heneiddio. Ein blaenoriaeth yw gweithio ar draws y ffiniau disgyblaeth draddodiadol, gan ddod â theori ac arbenigedd ynghyd o ystod eang o feysydd academaidd ac ymarfer, er mwyn llywio llunwyr polisi ac ymarferwyr yn well. Mae CADR yn ymgynghori'n rheolaidd â nifer o gymunedau o bobl hŷn, ac mae ganddo Grŵp Cynnwys ac Ymgysylltu sy'n tynnu ar brofiadau pobl hŷn ac sy'n eu parchu.

Mae CADR wedi blaenoriaethu ymchwil sy'n mynd i'r afael â materion a godwyd gan ddeiliaid diddordeb, yn enwedig pobl **hŷn, ac unigolion sy'n byw** â dementia mewn amrywiaeth o gyd-destunau

Enghraifft o'n gwaith ar draws disgyblaethau a sectorau yw'r Sefydliad Awen newydd, Sefydliad y Diwydiannau Heneiddio Creadigol wedi'i ariannu a'i redeg ochr yn ochr â CADR. Bydd y sefydliad newydd hwn yn dwyn ynghyd y rhai sy'n gweithio yn y sector diwydiant creadigol (technoleg, hapchwarae, darlledu, cyfryngau, artistiaid, amgueddfeydd) gyda'r rhai sy'n gweithio gyda heneiddio a phobl hŷn, gan gysylltu er mwyn datblygu cynhyrchion a gwasanaethau sy'n fwy addas ar gyfer gwir anghenion poblogaeth sy'n heneiddio.

Mae CADR yn gyfarwydd â realiti llwyr y sector cartrefi gofal bregus sydd heb ei ddeall. Gweithiwn i wella bywydau preswylwyr ac uwchsgilio aelodau o'r staff gofal cymdeithasol a nyrsio sy'n gweithio gyda chymuned sy'n heneiddio, gan gysylltu â rhaglenni fel ENRICH. Sylweddolwn bod tipyn o waith anhygoel yn digwydd mewn cymunedau sy'n heneiddio, a all ddigwydd heb i neb sylwi neu gael ei gymryd yn ganiataol, ac rydym am ddathlu'r cyfraniad pwysig hwn, gan gefnogwyr taledig a chan wirfoddolwyr.

Pan wnaethom gydio yn yr awenau fel Cyd-Gyfarwyddwyr CADR ym mis Medi 2019, nid oeddwn yn gwybod beth oedd yn ein disgwyl! Mae sefyllfa bresennol COVID-19 wedi datgelu pwysigrwydd rhaglenni ymchwil fel CADR wrth dynnu sylw at, a chefnogi'r anghenion a'r materion sy'n gysylltiedig â chymdeithas sy'n heneiddio.

Dim ond ychydig o baragraffau er mwyn cyflwyno ein hunain: Mae Dr Charles Musselwhite yn gerontolegydd amgylcheddol sydd â diddordeb mewn trafndiaeth a symudedd wrth i ni heneiddio. Mae e wedi gweithio gyda darparwyr trafndiaeth, gan gynnwys Great Western Railway a Transport for Greater Manchester, i wneud trafndiaeth gyhoeddus yn fwy cyfeillgar i oedran; edrych ar ddiogelwch ar y ffyrdd gyda Mercedes Benz, a lobbio am fwy o amser i gerddwyr groesi'r ffordd.

Mae'r Athro Andrea Tales yn dod ag agwedd wahanol i ymchwil heneiddio rhyngddisgyblaethol i CADR, sef y berthynas rhwng cyfanrwydd yr ymennydd a sut y gallwn weld, dehongli ac ymateb i'n hamgylchedd. Er enghraifft, gall cynyddu ein gwybodaeth am sut mae ein sylw a'n system weledol yn newid wrth i ni heneiddio, a chyda chyflyrau amrywiol sy'n gysylltiedig ag oedran, ein helpu i ddeall pam y gallai rhai pobl fod yn fwy tueddol o gwmpo. Mae cymryd sylw yn bwysig iawn wrth gerdded yn ddiogel. Fel arfer, gallwn siarad yn hapus wrth i ni gerdded gyda rhywun oherwydd medrwn rannu ein sylw'n llawn a llwyddo gwneud sawl peth ar yr un tro. Os yw'r gallu hwn yn cael ei leihau mewn rhyw ddull, er enghraifft gan newidiadau gwybyddol neu afiechyd, yna mae siarad yn defnyddio'r sylw sydd ei angen arnom ar gyfer cerdded ac mae'n fwy tebygol y gall cwmpadau ddigwydd. Bellach rydym yn byw mewn byd mwy ansicr, ond golyga cyllid parhaus CADR am y bum mlynedd nesaf, y gallwn sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed wrth i ni ailadeiladu cymdeithas a datblygu dull newydd o fyw mewn ymateb i COVID-19.

Byddwn yn parhau i osod Cymru fel arweinydd byd-eang ar ymchwil gerontolegol a heneiddio ac mae ein cysylltiadau â pholisi ac ymarfer yn sicrhau effaith drawsnewidiol barhaus yn lleol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol.

Mae ein gallu i ddenu lefelau uchel o gyllid wedi adlewyrchu ein huchelgais cynyddol. Mae rhai o'r mentrau mawr newydd y mae CADR wedi cyfrannu atynt, neu eu harwain (Dementias Prin a Chefnogaeth, y Ganolfan Adeiladu Gweithredol, y Sefydliad Heneiddio Creadigol, Gofal Cynaliadwy), yn gwella ein hysfa gystadleuol a'n hamlygrwydd ymchwil ymhellach. Bydd ein rôl ganolog yn Sefydliad y Diwydiannau Heneiddio Creadigol yn cynyddu cyfleoedd cyllido ymhellach fesul gynyddu hyder yn ein gallu i brofi arloesiadau mewn Labordy Byw, a thrwy hynny luosi'r effaith economaidd, iechyd a llesiant. Bydd CADR yn parhau i gwrdd â disgwyliaid cyllidwyr ar gyfer cynigion mawr, uchelgeisiol a heriol, sy'n gofyn am gydweithrediad amlddisgyblaethol ac amlsefydliadol, ac mae ein hygrededd yn cael ei danategu gan ein seilwaith a'n gallu ymchwil rhagorol.



Yr Athro Andrea Tales a Dr Charles Musselwhite, Cyd-Gyfarwyddwyr CADR

Cenhadaeth

Ariennir y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) gan Lywodraeth Cymru fesul Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

Ein cenhadaeth yw datblygu canolfan ymchwil integredig o'r radd flaenaf sy'n pontio gweithgaredd amlddisgyblaethol a datblygu meysydd o arbenigedd - yn fiolegol, trwy bolisi seico-gymdeithasol ac amgylcheddol i bolisi cymdeithasol mewn heneiddio a dementia.

Bwriadau

Ein bwriad yw gwella bywydau pobl hŷn trwy integreiddio ymchwil, polisi ac ymarfer.

Amcanion Strategol

Trwy gyfres o becynnau gwaith a themâu trawsbynciol rydym yn...

- Darparu'r sail i alluogi ymchwilwyr blaenllaw mewn ymchwil heneiddio a dementia i gystadlu'n fyd-eang trwy ddatblygu cryfderau a chydweithrediadau ymchwil beirniadol ymhellach
- Datblygu ac adeiladu gallu ymchwil sy'n sail i ddal mwy o grantiau yn y dyfodol, sefydlu adnoddau ymchwil hanfodol, sgiliau a thechnolegau newydd, ac adeiladu màs critigol ar gyfer ymchwilwyr gyrfa gynnar, myfyrwyr PhD a Chymrodorion Ymchwil
- Darparu llwyfan ar gyfer ymchwil amlddisgyblaethol a thrawsfudol sy'n gystadleuol yn rhyngwladol a fydd yn cael effaith sylweddol ar iechyd a llesiant pobl Cymru
- Hwyluso trawsodi canfyddiadau biolegol a seico-gymdeithasol i arfer gofal clinigol a chymdeithasol yng Nghymru
- Ymgysylltu â llunwyr polisi ac ymarferwyr, gan ledaenu canfyddiadau ymchwil a sefydlu blaenoriaethau a chydweithrediadau ymchwil, a gweithio gyda nhw i wella gwasanaethau i bobl hŷn yng Nghymru.
- Ymgysylltu â'r cyhoedd i sicrhau bod ymchwil y Ganolfan yn mynd i'r afael ag anghenion pobl hŷn, pobl sydd â dementia a gofalwyr yn ogystal â'r cyhoedd yn gyffredinol
- Datblygu a hwyluso cysylltiadau busnes a chlinigol, gan gyfrannu at iechyd a chyfoeth Cymru, hefyd gwella'r sector Gwyddor Bywyd.

CRYNODEB ADRODDIAD GWEITHREDOL

Mae CADR yn cynnwys wyth pecyn gwaith. Disgrifir ein cyflawniadau dros y flwyddyn ddiwethaf (2019-2020), yn llawn yn yr Adroddiad Blynyddol hwn, ac fe'u crynhoir isod.

Amgylcheddau heneiddio: Cymunedau cyfeillgar i oedran a bywiadwy

Mae'r thema hon yn mynd i'r afael ag amgylcheddau sy'n gyfeillgar i oedran ac sy'n cefnogi dementia. Eleni rydym wedi:

- Cynhyrchu animeiddiad i ledaenu canfyddiadau ymchwil ar y gwasanaethau Symud cartref
- Wedi sicrhau cyllid o £10,000 i ddeall profiadau oedolion hŷn wrth ddefnyddio technoleg
- Wedi darparu tystiolaeth i Bwyllgor Gwyddoniaeth a Thechnoleg Tŷ'r Arglwyddi

Unigrwydd, unigedd a gwydnwch

Mae'r thema hon yn mynd i'r afael ag unigrwydd, unigedd, gwydnwch ac allgáu cymdeithasol. Eleni rydym wedi:

- Derbyn gwahoddiad i fod yn Brif Siaradwr yn 28ain Cynhadledd Flynyddol John K Friesen
- Cynnal ysgol hyfforddiant Ymchwil Gyrfa Gynnar ROSEnet derfynol
- Cyflwyno hyfforddiant i Swyddfa Comisiwn Pobl Hŷn (t24)
- Cydweithio â Heddlu De Cymru, sydd bellach yn defnyddio'r llyfryn maint poced 'Ymdopi ag unigrwydd'

Trawsnewid cartrefi gofal a gofal yn y cartref yng Nghymru

Canolbwyntia'r thema hon ar ymchwil ar ofal cymdeithasol fel y mae'n ymwneud â phobl hŷn, pobl â dementia a gofalwyr. Eleni rydym wedi:

- Ymgymryd ag adolygiad cwmpasu ar y cyd yn disgrifio'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer seibiannau byr i ofalwyr ar gyfer pobl hŷn, gan gynnwys y rhai sy'n byw â dementia
- Derbyn cyllid o £35,000 gan Lywodraeth Cymru i nodi ac archwilio sut mae pryderon cynyddol ynghylch canllawiau cau cartrefi yn cael eu defnyddio a'u cyflawni yng Nghymru
- Cynnal Cynhadledd Flynyddol ENRICH Cymru (t18)
- Derbyn £60,000 ar gyfer rhaglen tair blynedd ar Gyd-greu, Comisiynu a darparu Gwylliau Byr Ystyrion

Dulliau creadigol ar gyfer gofal yr henoed a dementia

Bwriad y thema hon yw gwneud gwahaniaeth trwy'r celfyddydau i ansawdd bywyd a llesiant pobl hŷn, y rhai sy'n byw â dementia a'u gofalwyr. Eleni rydym wedi:

- Cael ein hymchwil wedi'i nodi fel esiampl ymchwil mewn adroddiad gan Gyngor Celfyddydau Cymru
- Cynnal Digwyddiad Rhwydweithio Cynghrair Ymchwil Celf a Gofal Celf 1af Cymru
- Llwyddo i ddenu cyllid o £3.85m ar gyfer Sefydliad newydd, Sefydliad y Diwydiannau Heneiddio Creadigol (t27)

Deall geneteg clefyd Alzheimer mewn cyd-destunau cymdeithasol

Mae'r thema hon yn nodi ffactorau tueddiad geneteg ac amgylcheddol prin i glefyd Alzheimer. Eleni rydym wedi:

- Cynhyrchu data ar gyfer yr Astudiaeth Swyddogaeth Wybyddol a Heneiddio (CFAS) Cymru sy'n edrych ar filiynau o amrywiadau geneteg ar gyfer risg Alzheimer
- Cyflwyno papur yng Nghymdeithas Geneteg Dynol America

Deall geneteg dementia ymhellach gyda chyrrff Lewy

Gan ddefnyddio'r arbenigedd a gafwyd wrth nodi ffactorau risg geneteg ar gyfer clefyd Alzheimer, rydym bellach yn ymchwilio i'r ffactorau geneteg sy'n cyfrannu at y risg o ddatblygu dementia gyda chyrrff Lewy (DLB), math o ddementia sy'n aml yn cael ei anwybyddu a'i dan-ymchwilio. Eleni rydym wedi:

- Cydweithio ag ymddiriedolaethau'r GIG / byrddau iechyd ledled Cymru a Lloegr i recriwtio cyfranogwyr sy'n byw â DLB
- Sicrhau cyllid o £10,000 i gynnal dadansoddiad geneteg o garfan DLB

Cymunedau sy'n cefnogi dementia

Mae'r thema hon yn datblygu ymchwil sy'n rhoi pobl sy'n byw â dementia a'u cefnogwyr 'yn y sedd yrru'. Eleni rydym wedi:

- Cynnal digwyddiad cenedlaethol yn arddangos canfyddiadau ymchwil diweddaraf ac arfer gorau ar raglenni Rhwng Cenedlaethau
- Cynyddu Rhwydwaith Dementia Gogledd Cymru i 441 aelod
- Creu ffilm dwyieithog '*In it together*' am brofiadau'r rheiny sy'n byw â dementia
- Cydweithio ag Amgueddfa Genedlaethol Cymru i dreialu seminarau misol i adeiladu cysylltiadau yn y gymuned a chyfleoedd i bobl sy'n byw â dementia gymryd rhan mewn gweithgareddau (t26)

Gwaith, ymddeoliad a gwahaniaethu

Bwriad y thema hon yw gwella canlyniadau'r farchnad lafur i weithwyr hŷn, ond hefyd i frwydro yn erbyn gwahaniaethu ar sail hunaniaeth ac oedran. Adeilada ar yr ymgyrch fyd-eang, dan arweiniad Sefydliad Iechyd y Byd i frwydro'n erbyn rhagfarn ar sail oed, a gwahaniaethu. Eleni rydym wedi:

- Cynnal Cynhadledd hanner diwrnod a elwir yn 'Older workers in Great Britain – perspective from the four devolved nations' a noddwyd gan Julie Morgan, AS
- Dod yn aelod o'r British Standards Industry Committee on Ageing Societies
- Cyhoeddi 'Navigating Later Life Transitions: An evaluation of emotional and psychological interventions' (t26)

Amlinella'r adroddiad ymgysylltiad â'r cyhoedd, masnach a diwydiant, y GIG, llunwyr polisi a gweithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol. Yn gyffredinol, mae CADR wedi cael blwyddyn gynhyrchiol iawn: rydym wedi sicrhau incwm grant oddeutu £5.8 miliwn, ac wedi cynhyrchu 53 o erthyglau a adolygwyd gan gymheiriaid, y mae rhai ohonynt yn cael eu cyhoeddi mewn cyfnodolion gwyddonol gyda'r effaith fwyaf yn ein gwahanol ddisgyblaethau. Rydym wedi trefnu 1,160 o gyfleoedd i'r cyhoedd gymryd rhan yn ein hymchwil ac ymgysylltu ag ef. Cawsom 3,462 o ddefnyddwyr gwefannau newydd gyda 16,671 o bobl yn edrych ar ein tudalennau, a gwnaethom 152,120 o argraffiadau Trydar dros y flwyddyn gydag enillion net o 317 o ddilynwyr.

CWRDD Â'R TÎM 2019-2020

Mae tîm CADR yn cynnwys academyddion, ymchwilyr a staff cymorth o dair o brifysgolion mwyaf blaenllaw Cymru: Abertawe, Bangor a Chaerdydd.



Swansea University
Prifysgol Abertawe



Bwrdd Gweithredol CADR

Cyfarwyddwr (2016 -2019)
Yr Athro Vanessa Burholt



Cyd Gyfarwyddwr(wyr) (o 2019)
Yr Athro Andrea Tales



Dr Charles Musselwhite



Cyfarwyddwr Cysylltiol
Yr Athro Gill Windle



Cyfarwyddwr Cysylltiol
Dr Rebecca Sims



Tîm Cymorth Ymchwil

Rheolwr Prosiect
Ms Rhian Williams



Cefnogaeth Ymchwil
Ms Catherine Gale



Cefnogaeth Ymchwil
Ms Iona Strom



Tîm Gweithredol CADR



Dr Deborah Morgan



Dr Ewen Sommerville



Dr Elizabeth Evans



Ms Maria Cheshire-Allen



Ms Anna Story



Ms Johanna Davies



Dr Amy Murray



Ms Rachel Marshall



Dr Mark Redmond



Dr Carol Maddock



Mr Alun Meggy

Arweinwyr Thema CADR

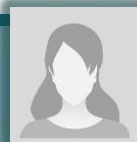
Amgylcheddau Heneiddio
Athro Cyswllt
Charles Musselwhite
Yr Athro Norah Keating



Unigrwydd, unigedd a
Gwydnwch
Yr Athro Vanessa Burholt
Yr Athro Gill Windle



Trawsnewid Cartrefi Gofal
a gofal gartref
Dr Diane Seddon
Ms Stephanie Green



Dulliau Creadigol ar gyfer gofal
yr henoed a dementia
Yr Athro Gill Windle
Dr Kat Algar-Skaife



Cymunedau sy'n Cefnogi
Dementia
Dr Catrin Hedd Jones
Mr Ian Davies-Abbott



Gwaith, Ymddeoliad a
Gwahaniaethu
Athro Cyswllt
Martin Hyde
Dr Christine Dobbs



Deall Geneteg Clefyd
Alzheimer mewn cydestunau cymdeithasol
Dr Rebecca Sims
Dr Adele Pryce Roberts
Yr Athro Julie Williams



Deall Geneteg Alzheimer ym Mhellach
gyda Chyrff Lewy
Yr Athro Antony Bayer
Yr Athro Valentina Escott-Price

Gwella Cydweithrediad:
Seilwaith & Gwneuthurwyr Polisi
Athro Cyswllt
Sarah Hillcoat-Nallétamby



Gwella Cydweithrediad:
GIG
Yr Athro Andrea Tales
Dr Amy Jenkins



PECYNNAU GWAITH

Amgylcheddau Heneiddio: Cymunedau Cyfeillgar i Oedran a Bywiadwy

Mae'r pecyn gwaith hwn yn ymwneud ag ymchwil ar yr amgylchedd awyr agored, trafniadaeth, ardaloedd gwledig a difreintiedig, a thai. Effeithia ar agendâu cymunedol sy'n gyfeillgar i oedran ac sy'n fywiadwy trwy drosi'r gwaith yn arfer.

Caiff ein gwaith ei drefnu yn wyth prif thema o'r enw pecynnau gwaith. Yma rydym yn disgrifio rhai o'n cyflawniadau allweddol ym mhob thema

Symud Cartref – newyddion ar ddatblygiadau gwasanaeth arloesol yng Nghymru.



[Should I stay or should I go?](#) Rydym wedi dechrau lledaenu canfyddiadau i'r cyhoedd am ein hymchwil ar symud gwasanaethau cartref - gwelwch ein cartŵn am brofiadau pobl hŷn o symud cartref gyda chefnogaeth gan wasanaeth newydd "Symud Ymlaen" a dreialwyd yng Ngogledd Cymru.

(<http://www.cadr.cymru/en/cadr-resources.htm>) Crëwyd y fideo hon fel rhan o brosiect ymchwil gan Dr Sarah Hillcoat-Nallétamby a Dr Alexandra Sardani a wnaeth edrych ar wasanaeth gan Care and Repair Cymru a helpodd pobl hŷn i benderfynu symud i gartref ai peidio.

Deall profiadau oedolion hŷn wrth ddefnyddio technoleg i aros gyda'i gilydd: Hwylusydd neu grewr gwendidau newydd?

Roedd Dr Deborah Morgan yn gyd-ymchwilydd ar y prosiect dielw addysgol hwn, sef Grant Bach BA/Leverhulme (£10,000), a gynhaliwyd gan y tim ymchwil ym Mhrifysgolion Northumbria ac Abertawe. Mae'r prosiect wedi cynhyrchu dau flog, a dau bapur sy'n cael eu hadolygu ar hyn o bryd. Cynhyrchwyd podlediad hefyd o'r canfyddiadau. (t29)



CYFLAWNIADAU ALLWEDDOL:

- Gweithio â pheirianwyr yn y Ganolfan Adeiladu Gweithredol, gan edrych ar effaith adeiladau gweithredol â phŵer solar ar dlodi tanwydd, iechyd a llesiant pobl hŷn (t21)
- Dyfarnwyd £10,000 o'r Gronfa Iechyd & Actif – gwella llesiant pobl hŷn gan gerdded: cefnogi Prosiect Cyfeillion Cerdded Cymru.
- Darparwyd tystiolaeth i Bwyllgor Gwyddoniaeth a Thechnoleg Tŷ'r Arglwyddi ar 'Heneiddio: Technoleg Gwyddor a Byw'n Iach' – (t29)
- Cyflawni un PhD wedi'i gwblhau - Archwilio effaith o roi'r gorau i yrru yn hwyrach mewn mewn bywyd.

Unigrwydd, Unigedd a Gwydnwch

Adeilada'r pecyn gwaith hwn ar draddodiad hanesyddol gerontoleg gymdeithasol yng Nghymru, a'r wybodaeth a'r arbenigedd helaeth ar allgáu cymdeithasol, cefnogaeth **gymdeithasol, unigrwydd a gwydnwch yn y boblogaeth hŷn**. Defnyddia ymchwil o dan y thema hon, ddata o ffynonellau presennol fel Swyddogaeth Wybyddol ac Astudiaethau Heneiddio Cymru. Eleni rydym wedi bod yn brysur yn gwella effaith ein hymchwil. Fe wnaethom gyhoeddi pum papur academaidd, wedi trefnu digwyddiadau rhanbarthol ar gyfer aelodau'r cyhoedd ac fe wnaethom gyflwyno ein hymchwil mewn cynadleddau rhyngwladol.

Mae cydweithio rhwydwaith rhyngwladol yn weithgaredd craidd yn y pecyn gwaith hwn. Eleni, gwahoddwyd Cyfarwyddwr Cyswllt CADR, Gill Windle, i roi anerchiad allweddol yn 28ain Cynhadledd Flynyddol John K Friesen 'Deall a Meithrin Gwydnwch mewn Oedolion Hŷn'. Trefnir hyn yn flynyddol gan Ganolfan Ymchwil Gerontoleg Prifysgol Simon Fraser yn



Vancouver, British Columbia, Canada ar gyfer aelodau'r cyhoedd, ymchwilwyr a darparwyr gwasanaeth.

Fe wnaeth sgwrs yr Athro Windle archwilio'n feirniadol rai o fanteision ac anfanteision y syniad o wydnwch yn hwyrach mewn bywyd, un o'i meysydd arbenigol. Caiff hwn i'w gyhoeddi yn

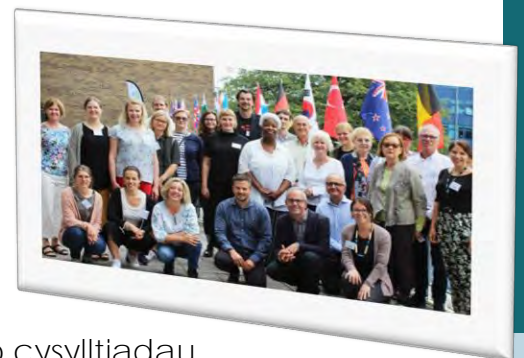
hwyrach eleni gan Springer Publishers mewn llyfr o'r enw 'Resilience and Ageing: Emerging Science and Future Possibilities'.

O'r chwith i'r dde: Yr Athro Deborah Carr, Prifysgol Boston; Yr Athro Janine Wiles, Prifysgol Auckland; Yr Athro Gill Windle, Prifysgol Bangor; Yr Athro Andrew Wister, Cyfarwyddwr GRC, Prifysgol Simon Frazer; Dr. Theodore D. Cosco, Prifysgol Simon Frazer. Llun wedi ei gymryd yn dilyn Cynhadledd Friesen 2019 Theodore D. Cosco, Simon Frazer University.

Allgáu cymdeithasol pobl hŷn

Cynhaliwyd ysgol hyfforddi Ymchwilwyr Gyrfa Gynnar olaf ROSEnet gennym ym Mhrifysgol Abertawe ym mis Mehefin 2019. Mynychodd un ar bymtheg o gynrychiolwyr yn cynnwys cymysgedd o fyfyrwr PhD ac ymchwilwyr ôl-ddoethuriaeth o 11 gwlad wahanol. Yn dwyn y teitl 'Heriau Polisi mewn Cyrsiau Bywyd Allgáu Cymdeithasol,'

bwriad y digwyddiad oedd cefnogi cynrychiolwyr i archwilio cysylltiadau rhwng theori ac ymchwil ym maes allgáu cymdeithasol ac ystyried y polisiau a'r arferion a allai leihau allgáu cymdeithasol heb eu gwledydd a'u lleoliadau eu hunain. Derbyniodd y digwyddiad adborth hynod gadarnhaol ac ymunodd panel rhyngwladol o arbenigwyr a mentoriaid mewn polisi ac ymarfer cymdeithasol â'r cynrychiolwyr gan gynnwys Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.



CYFLAWNIADAU ALLWEDDOL:

- Cydweithio â Heddlu De Cymru - sydd bellach yn defnyddio'r llyfryn maint poced 'Ymdopi ag unigrwydd.'
- Cyflwyno hyfforddiant i staff yn Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn (†24).
- Cefnogodd yr Ymgyrch i Ddiweddu Unigrwydd mewn swyddogaeth gynghori ar gyfer cyhoeddi Ymgyrch.

Agweddau Gofal Cymdeithasol ar Heneiddio: Trawsnewid Cartrefi Gofal a Gofal yn y Cartref yng Nghymru

Mae'r pecyn gwaith hwn yn datblygu llif o ymchwil ar ofal cymdeithasol wrth iddo **ymwneud â phobl hŷn, pobl â dementia a gofalwyr**. Mae ymchwil trawsfudol yn dod â gofal cymdeithasol awdurdodau lleol ynghyd â busnes a diwydiant i adeiladu gallu ymchwil, cynyddu cyfleoedd i gyfnewid gwybodaeth ac effeithio ar arfer yn y dyfodol. Mewn cydweithrediad ag Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru (WSSCR) mae hyn yn cynnwys datblygu Labordy Arloesiadau Ymchwil Gofal Cymdeithasol (#SCIL) a'r fenter Galluogi Ymchwil mewn Cartrefi Gofal (ENRICH) yng Nghymru (gweler t18).



Seibiannau byr ystyrion i ofalwyr a phobl ag achosion cymhleth ac anghenion gofal

Mae Diane Seddon yn aelod o Grŵp Datblygu Ymchwil ac Ymarfer y DU sy'n bwrw ymlaen â gwaith ar seibiannau byr ystyrion. Cyhoeddwyd Adolygiad Cwmpasu a ariannwyd gan Shared Care Scotland sy'n disgrifio'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer seibiannau byr i ofalwyr **pobl hŷn**, gan gynnwys y rhai sy'n byw â dementia. Yn y dyfodol, bydd digwyddiadau lledaenu yn helpu i lywio'r Cynllun Gofalwyr newydd ar gyfer Cymru sy'n cael ei ddatblygu gan Lywodraeth Cymru.

Pryderon cynyddol ynghylch Cau Cartrefi Gofal

Mae Dr Deborah Morgan wedi cael ei chomisiynu £35,000 gan Lywodraeth Cymru (is-adran Partneriaethau ac Integreiddio) i nodi ac archwilio sut mae pryderon cynyddol ynghylch canllawiau cau cartrefi gofal yn cael eu defnyddio a'u deddfu yng Nghymru. Adeilada hyn ar waith a gomisiynwyd yn flaenorol gan yr Athro Vanessa Burholt yn 2011 'The Closures of Care Homes for Older People in Wales: Prevalence, Process and Impact'.



CYFLWYNIADAU ALLWEDDOL:

- Pennod llyfr yn dod yn fuan; 'Revisiting Loneliness Individual and country-level changes' sy'n archwilio effaith gywyr micro a macro lefel o unigrwydd a newid mewn unigrwydd mewn 11 gwlad Ewropeaidd (t29)
- Seddon D. a Prendergast, L. (2019) Seibiannau Byr i Ofalwyr: Adolygiad Cwmpasu. Cyhoeddwyd gan Shared Care Scotland (t29)
- #SCIL i'w arddangos mewn llyfr sydd i ddod - Polisi Cymdeithasol ar gyfer Ymarfer Llesiant Cymdeithasol yng Nghymru
- Ariannwyd ymchwil gydweithredol newydd 'Night Owls: Archwilio Gofal Heb ei Drefnu yn y Nos'. Partner prosiect Awdurdod Lleol Ynys Mon. £15,000
- Yng Ngwanwyn 2019, cychwynnodd prosiect tair blynedd newydd, 'Cyd-greu, Comisiynu a Chyflawni Gwyliau Byrion Ystyrion' a ariennir gan Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru. £60,000
- Cafwyd nawdd am Feistr fesul Ymchwil KESS (Knowledge Economy Skills Scholarships) i werthuso 'Dementia Go'

Dulliau Creadigol ar gyfer Gofal Pobl Hŷn a Dementia

Cyfuna'r pecyn gwaith hwn y gwyddorau cymdeithasol, y celfyddydau, y dyniaethau a methodoleg a arweinir gan ymarfer i fynd i'r afael â bylchau ymchwil ac ymgysylltu'n greadigol â'r cyhoedd a deiliaid diddordeb. Gweithiwn gyda darparwyr iechyd a gofal cymdeithasol i weithredu ein hymyriadau creadigol, gan gefnogi datblygiad arloesedd ymarfer. Eleni rydym wedi bod yn gweithio ar wella effaith ein hymchwil. Rydym wedi cyhoeddi tair erthygl mewn cyfnodolion newydd ac wedi'u cyflwyno mewn cynadleddau cenedlaethol a digwyddiadau rhanbarthol.

Y celfyddydau mewn iechyd a gofal cymdeithasol



Arweinia ein harbenigedd yn y celfyddydau ac ymchwil mewn dementia at dderbyn gwahoddiadau i gyfrannu i Grŵp Parti Trawsbleidiol Llywodraeth Cymru (CPG) ar gyfer cyfarfod y Celfyddydau ac Iechyd (02/02/2020, Windle & Algar-Skaife). Fe wnaeth hyn arwain i'n hymchwil (*Dementia a Dychymyg: Cyngor Ymchwil y*

Celfyddydau a'r Dyniaethau, gwerth £1.2m a Gwerthusiad dibynnol o cARTrefu: Rhaglen gyfranogi a mentora genedlaethol ar gyfer y celfyddydau gofal. Age Cymru, £24,874.) cael ei gynnwys fel astudiaethau achos a chael ei enwi fel enghraifft ymchwil mewn adroddiad gan Gyngor Celfyddydau Cymru sy'n hysbysu sut mae'r celfyddydau o fudd i iechyd yng Nghymru, ar gyfer ymgyrch sy'n wynebu'r cyhoedd ar y celfyddydau ac iechyd. Cyflwynwyd crynodebau o'r astudiaethau hyn i'r CPG a'u cylchredeg gan Gydffederasiwn y GIG yng Nghymru i bob AS Cymreig (Aelodau'r Senedd). (04/02/2020).

Arweiniodd hyn at gwestiynau llawn i'r Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol (12/02/2020 Cwestiynau Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol) yn cwestiynu sut mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi'r defnydd o'r celfyddydau i wella iechyd a llesiant mewn lleoliadau gofal cymdeithasol.

Sut mae Sgyrsiau Creadigol yn helpu gofalwyr?

Roedd un gofalwr yn brysur iawn yn gofalu am ei mam, yn mynd â hi ar wibdeithiau ac yn treulio llawer o amser gyda hi. Mae ganddi deulu hefyd ac felly mae amser iddi hi ei hun yn gyfyngedig iawn. Nododd fod mynychu'r rhaglen Sgyrsiau Creadigol wedi ail-ddefro ei chariad at greadigrwydd, a'i bod wedi gwneud yr amser a'r lle i ddilyn ei hobiau creadigol ei hun, gan arwain at effaith gadarnhaol ar ei llesiant ei hun, ac yn ei dro, yn ei rôl fel gofalwr.

Roedd **'Sgyrsiau Creadigol'** yn bartneriaeth ymchwil rhwng Prifysgol Bangor, Dementia Positive, a Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir y Fflint. Wedi'i ariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, archwiliodd sut y gall sesiynau addysg yn y celfyddydau wella sgiliau'r gweithlu gofal dementia. Gan adeiladu ar lwyddiant yr ymchwil, sicrhodd Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir y Fflint £5,750 o gyllid o'r Gronfa Gofal Integredig (ICF) i barhau i ddarparu Sgyrsiau Creadigol, y tro hwn gan dargedu gofalwyr teulu pobl sy'n byw â dementia. Hyd yn hyn, mae 81 aelod o staff gofal a 62 o ofalwyr teulu wedi elwa o'r rhaglen.

CYFLAWNIADAU ALLWEDDOL:

- Diogelwyd nawdd prosiect meistr fesul ymchwil (Mres) – Lleoliadau Celf mewn Gofal: Ymgorffori'r Dull cARTrefu yn y Sector Gofal Cymdeithasol
- Wedi cynnal Digwyddiad Rhwydweithio Cynghrair Ymchwil Iechyd a Gofal Celfyddydau Cymru cyntaf - Caerdydd
- Llwyddiannus i ddenu cyllid gwerth £3.85m fesul Swyddfa Ariannu Ewropeaidd Cymru (WEFO) ar gyfer sefydliad ymchwil newydd, Sefydliad y Diwydiannau Heneiddio

Deall Geneteg Clefyd Alzheimer mewn Cydestunau Cymdeithasol

Bwriad y pecyn gwaith hwn yw datblygu ein dealltwriaeth am geneteg clefyd Alzheimer mewn cyd-destunau cymdeithasol gan archwilio rhyngweithiadau rhwng genynnau ac unigrwydd neu arwahanrwydd cymdeithasol.

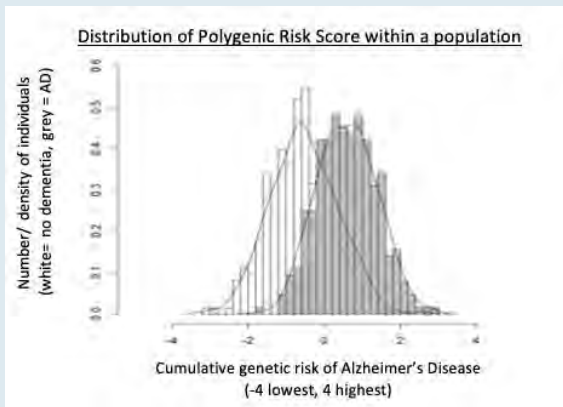
Rhagfynegiad Clefyd

Dengys ymchwil flaenorol gan dîm Caerdydd y gall model Sgôr Risg Polygenig (PRS) nodi unigolion sydd â'r risg uchaf o ddatblygu clefyd Alzheimer yn gywir. Mae gan argaeledd

model darogan cywir botensial mawr fel offeryn ymchwil ac mae ganddo ddefnyddioldeb diagnostig. Bûm yn gweithio gyda Sefydliad Ymchwil Dementia y DU i ddatblygu modelau afiechyd celloedd dynol, a'n partner masnachol Cytox Ltd, sy'n bwriadu mabwysiadu'r model datblygedig ar gyfer gwneud diagnosis o glefydau.

Dengys y graff gallu model PRS i wahaniaethu rhwng unigolion sy'n byw â chlefyd Alzheimer (bariau llwyd) a'r rhai sy'n rhydd o glefydau (bariau gwyn).

Dengys y graff perfformiad ein model mathemategol o risg geneteg Alzheimer yn fwyaf cywir o fewn y rhai sydd â'r risg geneteg isaf ac uchaf o glefyd. Mae Prifysgol Caerdydd bellach yn gweithio gyda'r partner masnachol Cytox Ltd. i ddefnyddio'r PRS wrth ddewis carfan ar gyfer treialon pharma a chlinigol.



Adnoddau Newydd

Rydym bellach yn cynhyrchu data ar gyfer Astudiaeth Swyddogaeth Wybyddol a Heneiddio (CFAS) Cymru, gan edrych ar filiynau o amrywiadau geneteg. Rydym wedi recriwtio myfyriwr PhD a fydd yn defnyddio'r nifer helaeth o ddata ffenoteip sydd ar gael ar gyfer CFAS i brofi modelau Sgôr Risg Polygenig i weld a yw rhyngweithio â ffactorau amgylcheddol a

chymdeithasol (megis unigrwydd ac arwahanrwydd) yn dylanwadu ar y risg o ddementia.

CYFLAWNIADAU ALLWEDDOL:

- Genoteipio a dadansoddi carfan CFAS Cymru ar gyfer risg Alzheimer.
- Sgoriau rhagfynegiad risg wedi eu mireinio sy'n integreiddio gwybodaeth epidemiolegol i'r model geneteg.
- Cyflwyno poster yng Nghymdeithas Geneteg Dynol America



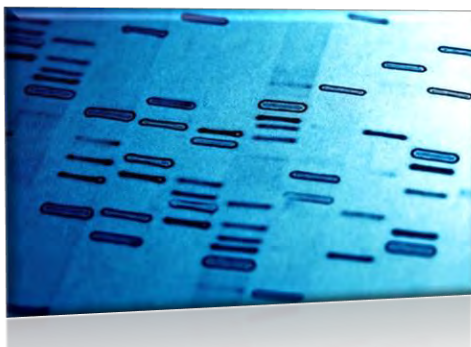
Deall Geneteg Dementia Ymhellach gyda Chyrff Lewy (DLB)

Mae'r pecyn gwaith hwn wedi ymestyn carfan CADR i gynnwys unigolion â Dementia gyda Chyrff Lewy (DLB). DLB yw un o'r mathau mwyaf cyffredin o ddementia, math o ddementia sy'n aml yn cael ei anwybyddu a'i danymchwilio. Mae'r diffyg ymchwil yn y maes hwn wedi rhwystro cynnydd mewn diagnosis a thriniaeth. Yn CADR mae gennym gyfle digynsail i ddatblygu carfan ymchwil CADR DLB newydd a gwella ein dealltwriaeth o'r clefyd hwn yn sylweddol.



Datblygu Adnodd

Rydym wedi cydweithio'n agos ag ymddiriedolaethau'r GIG / byrddau iechyd ledled Cymru, Lloegr a'r Alban ac wedi casglu data cynhwysfawr ar gyfer 328 o unigolion â Dementia gyda Chyrff Lewy (DLB). Mae hwn yn cynnwys agweddau clinigol ar glefyd yn ogystal â samplau ar gyfer ymchwil geneteg a biolegol.



Gwaith presennol

Rydym wedi llwyddo i sicrhau cyllid i gynnal dadansoddiad geneteg o hanner carfan y DLB. Ein bwriad yw nodi achosion geneteg DLB a'r fioleg sylfaenol sy'n gamweithredol mewn afiechyd.

CYFLAWNIADAU ALLWEDDOL:

- Recriwtio llwyddiannus o gyfranogwyr DLB ar draws Cymru, Lloegr a'r Alban.
- Sicrhau cyllid ar gyfer dadansoddiad genom yn eang o hanner adnodd DLB.

Cymunedau Sy'n Cefnogi Dementia

Canolbwyntia'r pecyn gwaith hwn ar bartneriaethau rhwng cenedlaethau a gweithio gyda phobl sy'n byw â dementia i adeiladu cymunedau sy'n cefnogi dementia. Mae gweithgareddau CADR yn grymuso ac yn cydnabod cyfraniad pobl sy'n byw â dementia, gan herio stigma ac adeiladu ymwybyddiaeth.

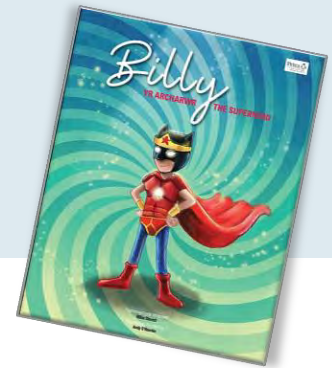
Cysylltu Cenedlaethau



Cynhaliwyd cynhadledd rhwng cenedlaethau ym Mangor (11/4/19) gyda 113 o gynrychiolwyr yn bresennol. Roedd y digwyddiad hwn yn gyfle cyffrous i ddysgu am y canfyddiadau ymchwil diweddaraf ac arfer gorau mewn rhaglenni rhwng cenedlaethau. Ymhlith y siaradwyr gwadd roedd Heléna Herklots (Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru), Stephen Burke (United for All Ages), Tanya Strange (Ffrind i Mi), panel o ymarferwyr a hefyd dewis o weithdai gan gynnwys canlyniadau'r ymchwil rhannu Gofal gan Ymchwilwyr Prifysgol Bangor yn dilyn cyfres *Hen Blant Bach* (S4C) a *The Toddlers that Took on Dementia* (BBC Wales).

Roedd y digwyddiad yn cynnwys enghreifftiau o arfer yn y sector tai, awdurdodau lleol, addysg a'r bwrdd iechyd. Fe wnaeth y cynrychiolwyr elwa o fore rhyngweithiol lle wnaethant ddysgu sut i ddod ag oedolion hŷn a'r cenedlaethau iau at ei gilydd er budd pawb. Roedd y digwyddiad yn bartneriaeth rhwng CADR, Grŵp Cynefin a Chyngor Gwynedd.

Derbyniodd pob cynrychiolydd lyfr am ddim hefyd, *Billy the Superhero*, a gyhoeddwyd yn dilyn gwaith i blant sef Ffrind i Mi.



Creu Ffilm; 'In It Together' / 'Gyda'n Gilydd'

Anna Story, ymchwilydd CADR, wnaeth greu'r ffilm dwyieithog hon gyda phump grŵp dementia o'r Dementia Engagement and Empowerment Project (DEEP) sef rhwydwaith ar draws Gogledd a Chanolbarth Cymru. Mae'r ffilm yn mwyhau (t30) lleisiau yr aelodau ac wedi ei rhannu mewn tri digwyddiad: Llandrindod, Llanberis ac yn Y Drenewydd. Dangoswyd y fersiwn Saesneg yn gyntaf mewn cyfarfod Rhwydwaith Dementia Powys a elwir yn 'Living Well with Dementia – Listening to those living with dementia' (17/07/19) yng Nghlwb Pêl-droed Y Drenewydd.

CYFLAWNIADAU ALLWEDDOL:

- Derbyniwyd gwerthusiad o gymorth dementia yn dilyn diagnosis yng Ngogledd Cymru yng nghynhadledd Ryngwladol Alzheimer's Disease yn Singapore 2020
- Bellach mae gan Rwydwaith Dementia Gogledd Cymru 441 aelod, 801 o ddilynwyr trydar a 73 aelod ar Facebook
- Dyfarnwyd achrediad i Brifysgol Bangor weithio tuag at ddod yn Brifysgol sy'n Gyfeillgar i Dementia Mai 2019. (t30)
- Cyfrannwyd i ddarllediad 18 munud ar Radio Cymru (07/08/19) ar sut mae dod yn Gyfeillgar i Dementia Cyf.



Gwaith, Ymddeoliad a Gwahaniaethu

Y materion allweddol y mae'r pecyn gwaith hwn yn mynd i'r afael â hwy yw **gwahaniaethu a phrofiad gweithwyr hŷn.**

Gweithwyr **Hŷn** ym Mhrydain Fawr: Persbectifau o'r cenhedloedd datganoledig.

Mae gweithlu Prydain Fawr yn heneiddio. Erbyn 2030 bydd mwy na thraean yr holl weithwyr yn 50 oed neu'n hŷn. Mewn ymateb, mae llywodraeth y DU wedi cyflwyno nifer o bolisiau i annog pobl i aros yn y gwaith yn hirach; er hynny, mae pryderon nad yw polisiau a wnaed yn San Steffan yn ystyried yr heriau sy'n wynebu'r cenhedloedd datganoledig. Mae lefel a chyfradd heneiddio'r gweithlu yn wahanol ar draws pedair gwlad Prydain Fawr; ar ben hynny, mae pob un o wledydd cyfansoddol Prydain Fawr yn wynebu heriau penodol o ganlyniad i'w hanesion diwydiannol a'u daearyddiaethau unigryw. Mae'n annhebygol y bydd polisi un maint i bawb i gwrdd â'r heriau a gwireddu cyfleoedd heneiddio gweithlu yn llwyddiannus, ac felly mae angen gwell syniad o'r heriau penodol y mae gweithwyr hŷn, cyflogwyr a llunwyr polisi yn eu hwynebu ym mhob un o'r gwledydd datganoledig.



Yn sgil hyn ac ar gefn y sioeau teithiol a drefnwyd gan CADR ledled Cymru yn 2018, fe wnaethom sefydlu cynhadledd hanner diwrnod (15/10/19). Daeth y digwyddiad hwn ag ymchwilwyr blaenllaw ynghyd ar weithwyr hŷn o Gymru (Dr MartIn Hyde, Prifysgol Abertawe), yr Alban (Dr Valerie Egdell, Athro Cysylltiol Gwaith a Chyflogaeth, Prifysgol Northumbria, Newcastle) a Gogledd Iwerddon (Eamon Clarke, Busnes yn y Gymuned (BITC)) i rannu'r profiadau a'r ymatebion i weithlu sy'n heneiddio ym mhob un o'u gwledydd. Noddwyd y digwyddiad gan Julie Morgan, AS gyda'r anerchiad croesawgar gan Gomisiynydd y Bobl Hŷn, Heléna Herklots CBE, gan gloi gyda Chyflwyniad Llywodraeth Cymru i'r ymgyrch 'Dyddiad Ar Ei Orau Cyn'. Mynychodd dros 30 o bobl y digwyddiad.

"Defnyddiol i glywed profiadau gan y cenhedloedd datganoledig" Siaradwyr diddorol iawn a chyflwyniadau addysgiadol

CYFLAWNIADAU ALLWEDDOL:

- Gwahoddwyd i ymuno â Phwyllgor y Diwydiant Safonau Prydeinig ar Gymdeithasau Heneiddio
- Gwahoddwyd i ymuno â Phwyllgor Technegol y Swyddfa Safonau Rhyngwladol ar y Gweithlu Heneiddio
- Cyfwelwyd ar gyfer y Podlediad Booming Encore ar [Planning your Transition to Retirement](#) 22 Chwe 2020 (t30)
- Cyfwelwyd ar gyfer [Age Speaks](#) ar gyfer East London Radio 20 Chwe 2020 (t30)
- Cyfwelwyd ar gyfer erthygl yn The Times [Can retirement lead to an early death? Why quitting work could kill us](#) 25 Gorffennaf 2019 (t30)

CYFLWYNIADAU ALLWEDDOL

Ymgysylltu a Chynnwys y Cyhoedd

Mae ymgysylltu a chynnwys y cyhoedd yn rhan ganolog o waith CADR. Golyga gweithio ar y cyd a phartneriaeth ag aelodau o'r cyhoedd y gall unigolion a grwpiau gyfrannu eu gwybodaeth a'u profiad i ddylanwadu ar ein gweithgareddau ymchwil. Balch iawn yr ydym i gynnal *Join Dementia Research* yng Nghymru, sydd bellach gyda mwy na mil o wirfoddolwyr yng Nghymru.

Safonau Cenedlaethol ar gyfer Cynnwys y Cyhoedd

Oherwydd cyfranogiad CADR wrth brofi'r Safonau Cenedlaethol, rydym wedi gallu nodi meysydd yn ein prosesau a'n gweithdrefnau yr oedd angen eu newid neu eu mireinio er mwyn datblygu a sicrhau gwell cyfranogiad y cyhoedd mewn ymarfer. Rydym wedi ymrwmo i sicrhau bod y safonau wedi'u hymgorffori trwy ethos ein Canolfan ac yn parhau i fod wedi'u hymgorffori.

Ein bwriad yw nodi a mynd i'r afael â rhwystrau posibl i gymryd rhan mewn ymchwil heneiddio a dementia, yn enwedig y grwpiau hynny sy'n aml yn cael eu gwahardd fel y rhai sy'n heneiddio ag anabledd a phobl hŷn mewn ardaloedd difreintiedig ac anghysbell. Mae addasiadau llwyddiannus hyd yma wedi cynnwys defnyddio canllawiau RNIB (Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion) i gyrraedd y Safon Gwybodaeth Hygyrch ar gyfer deunyddiau argraffedig ac adnoddau clywedol. Rydym hefyd wedi buddsoddi mewn dolen glyw gludadwy sydd ar gael i'w defnyddio mewn cyfarfodydd a chynadleddau, yn hytrach na dibynnu ar leoliadau sydd yn aml heb offer ar gyfer pobl sy'n dioddef o ddifyg clyw.

Rhwystr arall i gyfathrebu a chydweithio mewn ymchwil yw stereoteipiau wrth heneiddio a dementia, a all fod yn niweidiol. Roedd ein tîm wedi blino defnyddio delweddau stoc yn ein cyfathrebu a deunyddiau fel y 'dwylo gofalgar' neu ddelweddau eraill a allai bortreadu pobl hŷn fel rhai bregus neu ddibynol! I unioni hyn, fe wnaethom ofyn i'n rhwydwaith a thu hwnt anfon ffotograffau yn cynrychioli gwahanol agweddau o heneiddio (ar gyfer cystadleuath ffotograffau o'r enw 'Framing Age').

Gwnaed detholiad o'r rhain yn Galendr CADR a'u dosbarthu'n eang. Yn dilyn llwyddiant hyn, rydym yn ailadrodd y fenter hon ar gyfer 2020.



CADR and SUNRISE 'Grŵp Cynnwys ac Ymgysylltu â'r Gymuned'

Mae SUNRISE yn gonsortiw m o brifysgolion a diwydiant dan arweiniad Abertawe sy'n cefnogi ymchwil, gan fynd i'r afael â heriau mewn gwledydd incwm isel / canolig. Ei



bwriad yw datblygu a gweithredu technoleg i greu adeiladau pŵer solar mewn pentrefi gwledig yn India i ddiwallu anghenion cymunedol a datblygu partneriaeth ymchwil i sicrhau cynghrair barhaus a throsglwyddo gwybodaeth rhwng y DU ac India. Yn ddiweddar ymwelodd Dr Carol Maddock, ymchwilydd i CADR, ag India lle roedd ei gwaith ar ymgysylltu a chynnwys y cyhoedd yn sail i natur gymdeithasol yr hyn sydd i raddau helaeth yn brosiect peirianeg ac adeiladu. Llwyddodd i dynnu sylw at bwysigrwydd sicrhau bod y cyhoedd a'r gymuned yn derbyn ac yn deall yr atebion peiranyddol sy'n cael eu cynnig.

Cyfres o seminarau misol

Darpara CADR raglen seminar fisol rhad ac am ddim lle rydyn ni'n tynnu sylw at ein pynciau ymchwil cyfredol. Mae digwyddiadau a seminarau wedi'u cynnal yn Abertawe, Bangor a Chaerdydd. Lle bo modd, rydym yn cynnig cyfle i fewngofnodi a gwyllo ein digwyddiadau fesul dolenni fideo byw. Mae copïau o gyflwyniadau seminar ar gael ar wefan CADR.

Un o'n digwyddiadau mwyaf poblogaidd eleni oedd **Alcohol ym mywydau oedolion hŷn: Deall**

ac ymyrryd ledled y DU. Mae'r 21ain ganrif wedi dod yn ganrif yr yfwr hŷn ac nid ydym yn barod am ganlyniadau'r duedd hon. Alcohol yw'r cyffur o ddewis ar gyfer poblogaeth gyfoethog o fŵm babanod sydd bellach yn yfed ar lefelau nas welwyd erioed mewn cenedlaethau blaenorol o bobl sydd wedi ymddeol. Mae heneiddio yn cynyddu'r risgiau o unrhyw ddefnydd o alcohol ac yn gwneud oedolion hŷn yn boblogaeth o yfwyr allweddol sydd wrth risg.



Roedd y digwyddiad hwn yn cynnwys bore o gyflwyniadau gan arbenigwyr ar draws disgyblaethau, gan gynnwys ymchwilwyr sy'n dod i'r amlwg mewn heneiddio. Disgrifiodd Dr Andy Towers (arbenigwr rhyngwladol o Seland Newydd) dull peilot sydd newydd ei ariannu o nodi a rheoli yfwyr hŷn mewn gofal iechyd sylfaenol. Cawsom hefyd gyflwyniadau gan arbenigwyr blaenllaw eraill gan gynnwys Drs. Sarah Wadd (Prifysgol Swydd Bedford), Tony Rao (Seiciatrydd Ymgynghorol), Claire McEvoy (Queen's University Belfast), a Julie Breslin (Yfed Wise Age Well). Dilynodd trafodaeth ford gron gyda'r nod o nodi'r bylchau mwyaf hanfodol yn ein sylfaen wybodaeth ar yfed peryglus gan oedolion hŷn. Daeth y seminar â dros 37 o fynychwyr ynghyd o ystod eang o gefndiroedd, gan gynnwys y cyhoedd, academyddion, staff y GIG a sefydliadau'r trydydd sector.

ENRICH a Labordai Arloesi Gofal Cymdeithasol (#SCIL)

Cynhaliwyd cynhadledd flynyddol gyntaf ENRICH yn Hydref 2019. Mynychodd 65 o gynrychiolwyr y digwyddiad ym Mhrifysgol Bangor, gan gynnwys rheolwyr cartrefi gofal, staff cartrefi gofal, ymarferwyr gofal cymdeithasol ac aelodau o'r cyhoedd sydd â diddordeb mewn datblygu ymchwil mewn lleoliadau cartrefi gofal.

Gan ddilyn y brif araith a oedd yn canolbwyntio ar werth cyd-gynhyrchu ymchwil a'r ffyrdd arloesol y gellir cyflawni hyn, trefnwyd Labordai Arloesiad Gofal Cymdeithasol (#SCIL) o amgylch pedair blaenoriaeth ymchwil allweddol:



- Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn;
- Datblygu'r gweithlu;
- Amgylchedd gofal;
- a gweithgareddau.

O'r hafod i'r hendre: Y manteision a'r anfanteision o heneiddio'n wledig

Cynhaliwyd Cynhadledd Flynyddol CADR yng Nghanolfan Gelf Aberystwyth ar 1 Hydref 2019, gan gyd-fynd â Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn y Cenhedloedd Unedig (mae'r diwrnod yn gyfle i dynnu sylw at y cyfraniadau pwysig y mae pobl hŷn yn eu gwneud i gymdeithas ac i godi ymwybyddiaeth o gyfleoedd a heriau heneiddio yn y byd sydd ohoni). Daeth y gynhadledd â gwyddonwyr academaidd blaenllaw, ymchwilyr, ymarferwyr, llunwyr polisi a'r cyhoedd ynghyd i gyfnewid a rhannu profiadau o heriau ac atebion i heneiddio mewn ardaloedd gwledig. Fe wnaethom gynnal nifer o weithdai rhyngweithiol yn ymwneud ag Oedraniaeth a Gwahaniaethu, Recriwtio pobl i astudiaethau, Trafnidiaeth a Thlodi Tanwydd.

Roedd nifer o siaradwyr trwy gydol y dydd gan gynnwys Anna Prytherch o Iechyd Gwledig a Gofal Cymru, yn trafod yr adnodd iechyd a gofal cymdeithasol eithaf cyfyngedig mewn ardaloedd gwledig. Trafododd Cyfarwyddwr Cyswllt CADR, yr Athro Gill Windle o Brifysgol Bangor, ddementias prin gyda dros 20% o bobl a gafodd ddiagnosis o ddementia â ffurf brin. Yna cyflwynodd Dr Carol Maddock, Ymchwilydd ym Mhrifysgol Abertawe, waith yr oedd wedi bod yn ei gwneud yn cynnwys y gymuned yng nghefn gwlad India ar y prosiect SUNRISE, gan edrych ar sut y gellid darparu cartrefi â phŵer solar i breswylwyr.

Cawsom gyflwyniad hyfryd gan David Johnston-Smith, archifydd yn Archifau Richard Burton, yn arddangos ffotograffau archif o oddeutu 1978-1993 gan Raissa Page. Bu Raissa'n gweithio fel Gweithiwr Cymdeithasol ac roedd nifer o'r ffotograffau'n darlunio iechyd a gofal cymdeithasol yn hwyrach mewn bywyd. Cafwyd cyflwyniad olaf y gynhadledd gan Teresa Davies, aelod o'r rhwydwaith yng Ngogledd Cymru, DEEP ac A Friendly Face; Anna Story, Ymchwilydd CADR a Dr Catrin Hedd Jones, arweinydd Cymunedau Cefnogol Dementia yn CADR o Brifysgol Bangor. Fe wnaethant fwyhau pwysigrwydd ymchwil a thrafod pwysigrwydd ymestyn rhwydweithiau dementia ledled cefn gwlad Cymru, er mwyn sicrhau bod pobl sy'n byw gyda dementia yn cael eu profiadau ac y gallant fewnbynnu i ymchwil, hyfforddi a datblygu gwasanaethau a chefnogaeth i'r bobl sy'n gweithio yn y maes.

Daeth y gynhadledd i ben gyda'r darlledwr Beti George, hyrwyddwr dros ofal gwell i bobl sy'n byw â dementia, gan grynhoi'r diwrnod gyda thrafodaeth gynulleidfa a phanel yn cynnwys siaradwyr y dydd ac arweinwyr pecyn gwaith CADR.

“Cynhadledd wych arall gyda phwyslais da ar roi ymchwil ar waith; hefyd roedd y stondinau gwybodaeth yn rhagorol”



CYFLAWNIADAU ALLWEDDOL

Ymgysylltu â Gweithwyr Proffesiynol Gofal Cymdeithasol

Mae gwaith CADR gyda gweithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol wedi cael ei ddatblygu i wneud y mwyaf o gyfleoedd i gyfnewid gwybodaeth ac effeithio ar arfer yn y dyfodol. Isod mae rhagor o enghreifftiau o'n gwaith cydweithredol gyda gweithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol a gwaith a fydd yn cael effaith yn y dyfodol.

Galluogi Ymchwil mewn Cartrefi Gofal

Mae rhwydwaith ENRICH Cymru yn datblygu ffocws unigryw yng Nghymru i gefnogi'r gymuned cartrefi gofal i ymgysylltu a datblygu cynigion ymchwil newydd sydd o'r flaenoriaeth uchaf i'w preswylwyr a'u staff. Yn ystod y deuddeg mis diwethaf, mae'r rhwydwaith wedi bod yn cefnogi astudiaeth PERCH (Archwiliad Rhagarweiniol o Rôl Parafeddygon mewn Cartrefi Gofal) ynghyd â Gwasanaeth Ambiwlan Cymru a Chanolfan PRIME Cymru. Mae staff cartrefi gofal o rwydwaith ENRICH Cymru wedi bod yn gysylltiedig â datblygu astudiaeth PERCH trwy fynychu cyfarfodydd y Grŵp Datblygu Ymchwil, cyfrannu at ddogfennau astudio a mynychu gweithdy deiliaid diddordeb (Hydref 2019). Mae cais am gyllid ar gyfer astudiaeth PERCH 2 bellach yn mynd ymlaen i ail gam Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru er Budd Cleifion Cyhoeddus (£229,000) i archwilio dichonoldeb cynnal treial ar hap yn gwerthuso gofal nad yw'n ofal brys a ddarperir gan barafeddygon mewn cartrefi gofal.

Mae cynnig ar y cyd â Chanolfan Cymorth a Chyflenwi Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i ariannu tim ENRICH Cymru 2020-23 yn cael ei adolygu gan Lywodraeth Cymru, i ymestyn cyrhaeddiad y rhwydwaith a darparu cefnogaeth i gartrefi gofal i arwain y ffordd wrth gyd-gynhyrchu ymchwil yng Nghymru.



Lluniau gan fauxels o Pexes

Cefnogaeth ar gyfer Gofalwyr di-dâl

Cynhaliodd ein hymchwilyr ym Mangor grwpiau ffocws gyda gofalwyr yng Ngogledd Cymru fel rhan o brosiect gydag ymchwilyr o Frasil i drafod ble maen nhw'n ennill eu cefnogaeth fel gofalwyr di-dâl. Ar hyn o bryd mae ffilmiau'r ymgynghoriadau yng Nghymru a Brasil yn cael eu hisdeitlo i'w rhannu â gofalwyr ar draws cyfandiroedd.

Rhaglen Hyfforddi Newydd i Arolygiaeth Gofal Cymru (CIW)

Cyflwynodd Dr Catrin Hedd Jones ac Ian Davies-Abbott raglen hyfforddi newydd i Arolygiaeth Gofal Cymru (CIW) ym Merthyr Tudful (12-13 Mehefin 2019). Mae'r rhaglen ddeuddydd wedi'i mabwysiadu fel rhaglen hyfforddi fewnol i'w darparu i'r 90 arolygydd fel rhan o'r rhaglen hyfforddiant Datblygiad Proffesiynol Parhaus a Dementia. Mae CIW hefyd wedi cynnal adolygiad mewnol o ofal dementia ledled Cymru. Gwahoddwyd Catrin ac aelod o grŵp Caban (Addysgwyr Dementia Prifysgol Bangor) fel rhan o'r grŵp deiliaid diddordeb i roi adborth ar yr adolygiad thematig a gynhaliwyd gan Arolygiaeth Gofal Cymru.

CYFLAWNIADAU ALLWEDDOL

Ymgysylltu Masnachol

Mae CADR wedi sefydlu cysylltiadau da ac yn cydweithio gydag ystod o bartneriaid masnachol, sy'n darparu buddion i ymarferwyr a deiliaid diddordeb eraill, gan ein helpu i ddod â chynhyrchion i'r farchnad a dylanwadu ar iechyd ac ansawdd bywyd pobl hŷn.



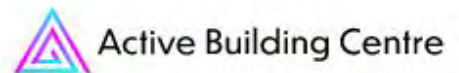
Mae [Linc Up Wales](#) yn brosiect prawf a threial ar raddfa fach, wedi ei ddatblygu gan gonsortiw m o bartneriaid gan gynnwys Hafod Housing, Accenture ac Amazon, Hwb Gwyddor Bywyd Cymru, ynghyd â phartneriaid yn y trydydd sector. Bwriad y prosiect (£95,000 a ddyfarnwyd gyda chyllid ychwanegol y gwnaed cais amdano) yw profi a threialu effeithiolrwydd technoleg i gefnogi unigolion sydd mewn perygl o unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn ystod COVID-19 a thu hwnt.

Canolfan Adeiladu Gweithredol (ABC)

Mae'r Ganolfan Adeiladu Gweithredol eisiau deall y modd y mae cartrefi carbon isel i sero carbon (Adeiladau Gweithredol) yn addasu ein hymddygiadau ynni a'n harferion cymdeithasol. Mae CADR yn ymwneud â phennu buddion cymdeithasol, iechyd a llesiant ac economaidd craidd y cartrefi hyn i gymdeithas sy'n heneiddio er mwyn llywio polisi a dyluniad yn y dyfodol.

Bydd y prosiect yn edrych ar:

- Sut mae bywydau pobl hŷn yn newid mewn cartrefi di-garbon neu garbon isel
- Technolegau newydd ar gyfer cynaliadwyedd. Sut maen nhw'n newid ymddygiad pobl hŷn?
- Sut mae pobl yn symud i mewn, yn creu cymunedau (yn enwedig os ydyn nhw'n rhannu adnoddau)?
- Dadansoddiad cost a budd cartrefi di-garbon



Mae grŵp cyngori arbenigol wedi'i gynnull trwy CADR ac mae dulliau casglu data wedi'u datblygu a'u treialu yn barod i ddechrau casglu data.

Cyflwynodd Dr Charles Musselwhite y gwaith Heneiddio'n Iach yn Rhwydwaith Dysgu a Gwella Tai (LIN) yng Nghaerdydd, ar 4ydd Mawrth 2020. Mae'r Rhwydwaith Dysgu a Gwella Tai (LIN) yn 'ganolbwynt gwybodaeth' blaenllaw ar dai arbenigol, rhwydwaith sy'n dwyn ynghyd tai, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yng Nghymru, Lloegr a'r Alban i enghreifftio atebion tai arloesol ar gyfer poblogaeth sy'n heneiddio.

Yna cyflwynodd Dr Charles Musselwhite y gwaith hwn yn Future Build 2020 ar 5 Mawrth 2020. Future Build yw'r prif ddiwyddiad amgylchedd adeiledig yn y DU, lle gall busnesau a sefydliadau o bob lliw a llun rannu arloesiadau, o gynhyrchion i brosesau ac atebion i wella adeiladu ansawdd gyda chynaliadwyedd wrth galon. Mynychodd tua 30,000 o bobl. Cyflwynodd Charles bwysigrwydd cartrefi carbon isel i boblogaeth sy'n heneiddio, gan ystyried tloedi tanwydd a safbwyntiau heneiddio'n iach. Siaradodd hefyd mewn sesiwn ar newid ymddygiad ar gyfer byd sero net, dan gadeiryddiaeth Roger Harrabin, gohebydd y BBC dros yr Amgylchedd.



CYFLWYNIADAU ALLWEDDOL

Gwella Cydweithrediad: GIG a Gwneuthurwyr Polisi

Mae CADR wedi ymrwymo i wella cysylltiadau cydweithredol gyda'r GIG a llunwyr polisi. Gwneir hyn yn aml trwy hwyluso trosi ymchwil i ymarfer fesul digwyddiadau sydd wedi'u hanelu'n benodol at ymarferwyr neu lunwyr polisi, a ddarperir yn eu gweithle. Mae gennym berthnasod da gyda'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yng Nghymru, y mae gan nifer ohonynt ddiddordeb mewn mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn hwyrach mewn bywyd fel mater iechyd cyhoeddus. Helpwn awdurdodau lleol i gynllunio cymunedau sy'n gyfeillgar i oedran ac sy'n cefnogi dementia.

Ymgysylltu â chlinigwyr mewn ymchwil dementia

Mae'r Grŵp Ymchwil Dementia yn parhau i drefnu sgysiau misol ac yn darparu cefnogaeth academiaidd, ymchwil ac ymarferol amlddisgyblaethol i fyfyrwyr PhD ac ymchwilwyr gyrfa gynnar, ac yn cefnogi hyfforddiant clinigwyr mewn sawl agwedd ar heneiddio, newid gwybyddol a dementia. Mae'r grŵp gyda'i gilydd yn helpu pobl i ennill sgiliau cyflogadwyedd a defnyddio eu sgiliau trosglwyddadwy wrth ddatblygu gyrfa. Mae ein grŵp gwirfoddolwyr ymchwil oedolion hŷn yn parhau i ffynnu, ac rydym wedi galw arnynt yn rheolaidd am gyfranogiad ymchwil sy'n gysylltiedig yn glinigol. Enghraifft ddiweddar o hyn (cyn-COVID) oedd eu cyfranogiad yn un o'n hastudiaethau gan ddefnyddio cyflymromedrau 'o'r radd flaenaf' gwisgadwy (ynghlwm wrth esgidiau) (a ddyluniwyd gan Ysgol Beirianeg Prifysgol Abertawe) i archwilio sut mae sŵn amgylcheddol, yn enwedig sŵn sy'n cychwyn yn sydyn, sŵn syfrdanol, effeithio'n niweidiol ar ein cerddeddiad pan fyddwn yn cerdded o amgylch ein hamgylchedd. Bydd y dystiolaeth a gawn o'r astudiaeth hon yn hysbysu clinigwyr am ffactorau risg ychwanegol ar gyfer oedolion hŷn mewn perthynas â chwympiadau, a fydd yn ei dro yn llywio datblygiad ymyriadau a strategaethau atal cwypmiadau, yn enwedig y rheiny sy'n gysylltiedig ag amgylcheddau cartref a chartref gofal.



O ganlyniad i'n hymgysylltiad â chlinigwyr o Brifysgol Caerdydd ac Ysbyty Llandochau, rydym wedi llwyddo i:

- Gwblhau astudiaeth fawr yn archwilio swyddogaeth yr ymennydd a gwybyddol mewn dementia fasgwlaidd a nam gwybyddol fasgwlaidd.
- Gyhoeddi dau bapur gyda sawl un arall yn cael eu paratoi.

Siaradwyr Cymraeg Hŷn yn byw mewn gofal

Ym mis Rhagfyr 2019 daeth y Comisiynydd Iaith Gymraeg, Aled Roberts i ymweld ag Angharad Higgins a'i goruchwylwyr Dr Charles Musselwhite a Dr Deborah Morgan ym



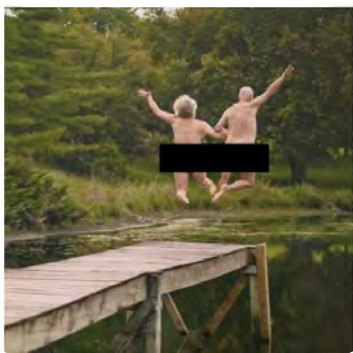
Mhrifysgol Abertawe i drafod ymchwil PhD Angharad o'r enw 'Hiraeth: Profiad siaradwyr Cymraeg hŷn sy'n byw mewn gofal.' Mae Safonau'r Gymraeg yn nodi bod gan bobl yr hawl i dderbyn eu hiechyd a'u gofal cymdeithasol trwy gyfrwng y Gymraeg. Bydd ymchwil Angharad yn edrych ar sut mae'r safonau hyn yn cael eu cymhwyso'n ymarferol ac effaith iaith ar siaradwyr Cymraeg hŷn.

Cynhaliwyd yr ymweliad wedi i Angharad gael gwahoddiad i gymryd rhan mewn trafodaeth o amgylch y Gymraeg ar Radio Cymru.

Rhyw a chyffuriau a roc a rôl (a marwolaeth)

Ym mis Chwefror 2020, gwahoddwyd Dr Deborah Morgan a Dr Chris Dobbs i gyflwyno cyflwyniad tair awr ar heneiddio a gerontoleg i'r staff yn Swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn. Yn garedig iawn, rhodd y Comisiynydd friff agored iddynt. Croesawyd Deb a Chris yn gynnes iawn, ac roedd pawb yn awyddus i glywed am y materion posibl a allai fod yn codi wrth i'r BŴm Babis presennol heneiddio. Roedd y sgwrs yn ymdrin ag ystod o faterion gan gynnwys camddefnyddio alcohol a sylweddau, yn ogystal â rhywioldeb yn hwyrach mewn bywyd. Cafwyd ymgysylltiad uchel (yn ogystal ag ychydig o wrido) a braf iawn oedd rhannu gobeithion a phryderon gyda'r OPC a'i thim. Cytunodd pawb fod cyfleoedd lle mae dylanwadwyr ymchwil a pholisi yn dod at ei gilydd yn hynod fuddiol o ran penderfynu o ble rydyn ni'n mynd o'r fan hon. Gyda'n gilydd rydyn ni'n dysgu, gyda'n gilydd ac oddi wrth ein gilydd.

Pwv vw pobl hŷn?



Beth yw Gerontoleg Gymdeithasol?

Gerontology
geron "old man" logia "study of"

Gerontology



- Gerontology is the study of ageing and older adults.
- It is multidisciplinary field with gerontologists coming from social science, psychology, public health, law, policy, engineering, economics, architecture ...
- The science of gerontology has evolved as longevity has improved.
- Applications of this knowledge relate to policy and practice.



Mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol

Mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol Mae mynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn flaenoriaeth gan Lywodraeth Cymru ac mae Dr Deborah Morgan, aelod o fwrdd allanol y Grŵp Strategaeth Unigrwydd ac Arwahanrwydd, a gyfrannodd at ddatblygiad Strategaeth Unigrwydd Cymru, yn cefnogi'r gwaith hwn. Mae'r bwrdd wedi ailymgynnull yn ddiweddar i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd yng ngoleuni COVID-19. Mae Dr Morgan yn cyfrannu i'r drafodaeth honno.



2019-20 mewn Ffigyrau

Mae'r ffeithlun hwn yn tynnu sylw at rai o'r manteision a'r allbynnau allweddol ar draws ein pecynnau gwaith yn ystod 2019-20



£5.8m

INCWM GRANT
YMCHWIL

1423



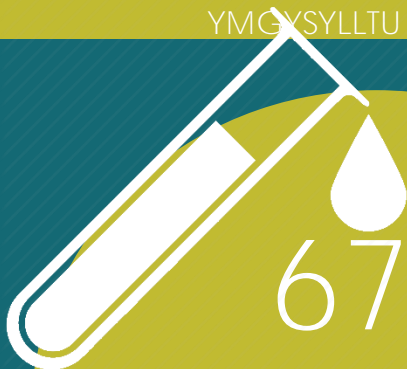
CYNNWYS Y CYHOEDD A CHYFLEOEDD

YMGYSYLLTU

13.8



O SWYDDI WEDI EU CREU



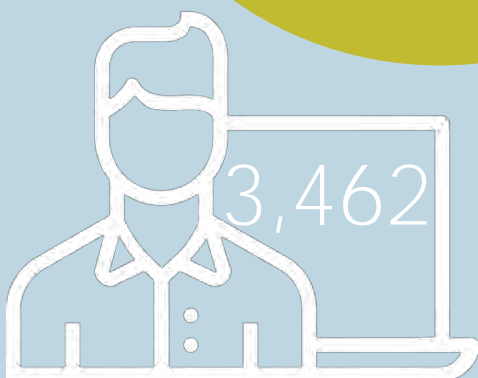
673

SAMPLAU GAN
BOBL GYDA
DEMENTIA

53



CYHOEDDIADAU
GWYDDONOL



3,462

DEFNYDDWYR
GWEFAN
NEWYDD

152,120

ARGRAFFIADAU TRYDAR



SICRHAU EFFAITH HIR-DYMOR

Er mwyn sicrhau effaith hirdymor ein gwaith, mae ymchwilwyr CADR yn ymgysylltu â deiliaid diddordeb dros gylch bywyd eu hymchwil. Yn 2020-2021, rydym yn rhagweld y bydd ymchwil CADR yn effeithio ar ymateb i feysydd blaenoriaeth cenedlaethol a bydd-eang ar gyfer anghenion nas diwallwyd trwy wella cyfleoedd i fyw bywyd hir ac iach. Byddwn yn mynd i'r afael â systemau iechyd a gofal cymdeithasol (gan gynnwys gofal tymor hir), gan greu amgylcheddau sy'n gyfeillgar i oedran, gan helpu i leihau effaith dementia a pharhau i wella ymwybyddiaeth cleifion a'r cyhoedd ar gyfer ymwneud ac ymgysylltu â'n hymchwil. Amlinellir dwy enghraifft o'n heffaith isod:

Navigating Later Life Transitions: Gwerthusiad o ymyriadau emosiynol a seicolegol

Hon oedd y gyntaf o ddwy raglen a werthuswyd yn Lloegr ac Iwerddon i gefnogi gweithwyr hŷn wrth iddynt agosáu at drawsnewidiadau bywyd mawr yn hwyrach mewn bywyd. Cynhaliodd yr Athro Cyswllt Martin Hyde, arweinydd Gwaith, Ymddeoliad a Gwahaniaethu ar gyfer CADR a'r Athro Gill Windle, Cyfarwyddwr Cyswllt CADR ynghyd â chydweithwyr ym Mhrifysgol Abertawe a Phrifysgol Newcastle y gwerthusiad gan ddefnyddio holiaduron a chyfweliadau â chyfranogwyr ar y cyrsiau. Ers hynny mae'r Ganolfan Heneiddio'n Well wedi defnyddio'r dystiolaeth a gynhyrchodd CADR trwy'r prosiect hwn mewn sawl dull. Maent wedi ysgrifennu blog ar y canfyddiadau a'u cyhoeddi ar eu gwefan yn ogystal â hysbysu cydweithwyr am fuddion iechyd a llesiant yn y gweithle (ac allan ohono) yn enwedig y rhai sy'n gweithio ar y rhaglenni gwaith ac iechyd. Cyhoeddwyd cyhoeddiad am y canfyddiadau diweddar. (t30). Bydd Sefydliad Calouste Gulbenkian a'r Ganolfan Heneiddio'n Well yn cynnal cinio ddiwedd mis Ionawr (2021) ar gyfer (gobeithio) detholiad o brif deiliaid diddordeb o amrywiol bensynau, buddsoddiadau a sefydliadau ariannol, y Gwasanaeth Arian a Phensiynau (a gobeithio Guy Opperman, y Gweinidog Pensiynau) y bydd CADR yn eu cefnogi. Y syniad yw tynnu sylw at bwysigrwyd cefnogaeth seicolegol ac emosiynol fel rhan o gynllunio canol oes / MOT.



Gwreiddio materion iaith a gwledigrwyd (diwylliannol) o fewn cymunedau sy'n gefnogol i ddementia

Lansiwyd y CD cyfrwng Cymraeg, a ariannwyd yn rhannol gan CADR (t24), gan Eluned Morgan AS (19/7/19) ac roedd hyn i'w weld yn newyddion Newyddion 9, erthyglau [ar y wasg ar-lein](#) (t30) a chafodd Dr Catrin Hedd Jones ei chyfweld ar 3 rhaglen radio (18 & 19/7/19). Bydd aelodau Merched y Wawr yn codi proffil darparu cerddoriaeth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn iaith y preswylwyr, gan ddsbarthu'r 1000 CD i gartrefi gofal yn bersonol. Denodd digwyddiad dathlu yn yr Eisteddfod Genedlaethol lawer o ddiddordeb a chefnogaeth hefyd (3-9 / 8/19) (t30). Cyflwynodd Catrin mewn pum



digwyddiad agored ar yr Eisteddfod Genedlaethol yn Llanrwst. Mae'r Eisteddfod yn denu tua 160,000 o bobl yn flynyddol ac roedd y digwyddiadau'n seiliedig ar ddementia ac ymchwil rhwng cenedlaethau gydag arbenigwyr yn ôl profiad hefyd yn cyd-gyflwyno a rhannu eu stori wrth godi ymwybyddiaeth ymhlith y mynychwyr Cymraeg eu hiaith.

EDRYCH YMLAEN

Mae CADR wedi cael blwyddyn gynhyrchiol iawn: rydym wedi sicrhau incwm grant gwerth £5.8 miliwn ac wedi cynhyrchu 53 erthygl mewn cyfnodolion gwyddonol a adolygir gan gymheiriaid. Gwnaethom 1,423 o gyfleoedd i gynnwys y cyhoedd ac ymgysylltu ag agweddau ar ymchwil CADR. Cawsom 3,462 o ddefnyddwyr gwefannau newydd, gyda 16,671 o olygfeydd gwe ar y we, a gwnaethom 152,120 o argraffiadau Trydar dros y flwyddyn gydag enillion net o 317 o ddilynwyr. Yn 2020-2021, bydd rhai datblygiadau newydd cyffrous yn effeithio ar ein hymchwil yn y dyfodol, gan sicrhau bod Cymru yn parhau i fod ar flaen y gad o ran ymchwil heneiddio a dementia.

'Edrych ar ôl ein gilydd'

Rydym wedi bod yn gweithio gydag Amgueddfa Genedlaethol Cymru i ddatblygu rhaglen o weithdai misol a ariennir gan gelf Cymunedau Cyngor Gwynedd 'Gofalu am ein gilydd'. Mae staff yr Amgueddfa wedi derbyn sesiynau ymwybyddiaeth Ffrindiau Dementia. Daeth nifer dda i'r gweithdy cyntaf ar thema'r Nadolig (12/12/19) gydag aelodau o'r grŵp Dementia Go Lleol, ac arweiniwyd un gweithgaredd gan gwpl sy'n byw gyda dementia. Bydd y peilot hwn yn adeiladu cysylltiadau yn y gymuned a chyfleoedd i bobl sy'n byw â dementia gymryd rhan mewn gweithgareddau.



Sefydliad y Diwydiannau Heneiddio Creadigol – sefydliad AWEN

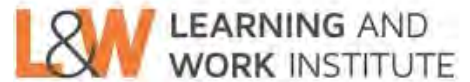
Llwyddodd CADR i ddenu gwerth £3.85m o arian fesul WEFO ar gyfer sefydliad ymchwil newydd, Sefydliad y Diwydiannau Heneiddio Creadigol (ICAI). Bydd isadeiledd o'r radd flaenaf sy'n cynnwys 'cyfleuster byw beunyddiol' (ffug-amgylchedd y cartref), gofod 'café lab' a chyfleuster rhith-reality sy'n seiliedig ar leoliad yn cael ei ddatblygu ym Mhrifysgol Abertawe. Defnyddir y cyfleuster i gyd-gynhyrchu, profi a datblygu cynhyrchion, gwasanaethau a thechnolegau ar gyfer poblogaeth sy'n heneiddio mewn perthynas ag iechyd a llesiant, lle a gwaith. Bydd y cyfleuster ICAI, ynghyd â chyd-greu **dinasyddion**, yn gosod pobl hŷn yng nghanol arloesi, gan nodi anghenion a phrofi cynhyrchion prototeip, profiadau, amgylcheddau neu wasanaethau. Mae pensaer wedi creu cynlluniau ar gyfer y cyfleusterau newydd ac mae'r gweithdai cyd-gynhyrchu yn cael eu cynllunio.



PARTNERIAID CADR



Aalto University



Universiteit Leiden



RESEC

Research in Specialist and Elderly Care



Dolenni nodwedd

Tudalen 9

Should I stay or should I go? Dolen fideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=xuVN7iArhuE>

Deall profiadau oedolion hŷn wrth ddefnyddio technoleg i aros gyda'i gilydd

Dolenni: Spotify: <https://open.spotify.com/show/3YaugSTw5wTNCujhTZSTug>

iTunes: <https://podcasts.apple.com/gb/podcast/ageing-in-a-digital-world/id1506615062?i=1000470663608>

Soundcloud: <https://soundcloud.com/user-589740502/ageing-in-a-digital-world>

Tystiolaeth a ddarperir i Bwyllgor Gwyddoniaeth a Thechnoleg Tŷ'r Arglwyddi

Mae dolen i'r alwad am dystiolaeth yma:

<https://www.parliament.uk/business/committees/committees-a-z/lords-select/science-and-technology-committee/inquiries/parliament-2017/ageing-science-technology-and-healthy-living/>

Dogfen:

<http://data.parliament.uk/writtenevidence/committeeevidence.svc/evidencedocument/science-and-technology-committee-lords/ageing-science-technology-and-healthy-living/written/104933.html>

Tudalen 11

Pennod y llyfr yn dod yn fuan: Ailedrych ar unigrwydd: Newidiadau ar lefel unigolion a gwledydd sy'n archwilio effaith gyrwyr micro a macro o unigrwydd a newid mewn unigrwydd mewn un ar ddeg o wledydd Ewropeaidd; Morgan. D, Dahlberg. L, Waldegrave. C, Mikulionienè. S, Rapolienè. G, Lamura. G, Aartsen, M,

Seibiannau Byr i Ofalwyr: Adolygiad cwmpasu:

<https://www.sharedcarescotland.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/05615-Shared-Care-Scotland-research-report.pdf>

Tudalen 12

Adroddiad Cyngor Celfyddydau Cymru: https://arts.wales/sites/default/files/2019-02/Arts_and_Health_Volume_1_0.pdf

Crynodebau o astudiaethau achos: <https://www.nhsconfed.org/-/media/Confederation/Files/Wales-Confed/Briefing-for-CPG-on-Arts-and-Health-4th-February-2020-v3-PDF.pdf>

Dolenni nodwedd (parhad.)

Tudalen 15

Dolen ffilm: **'In it Together'/'Gyda'n Gilydd':**

Fersiwn Saesneg:

https://www.youtube.com/watch?v=sBtolG4R_UU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2nbOlgRB1WBmxxmq9z8CfP6biSddYeMNOQvDLhiKz4C49FgAbeXe3nW-Y

Fersiwn Gymraeg:

<https://www.youtube.com/watch?v=YClieY0m9VQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1lji99CE9HsXIPg5WigQFAtELNsNfh-wc2pd-lblwEUgfRMwFXFUAY6g>

Dyfarnwyd achrediad i Brifysgol Bangor o Weithio tuag at ddod yn Brifysgol sy'n Gyfeillgar i Dementia Mai 2019. <http://dsdc.bangor.ac.uk/dementia-friendly-university.php.en>

Tudalen 16

Cynllunio eich cyfswiliad Trosglwyddo i Ymddeoliad:

<http://www.boomingcore.com/planning-transition-to-retirement/>

Cyfswiliad Age Speaks: <https://www.mixcloud.com/EastLondonRadio/age-speaks-meets-martin-hyde-feb-20/>

Cyfswiliad erthygl y Times: Gall ymddeoliad arwain ar farwolaeth gynnar? Pam y gallai gorffen gwaith ein lladd: <https://www.thetimes.co.uk/article/can-retirement-lead-to-an-early-death-why-quitting-work-could-kill-us-7tdqzfdp>

Tudalen 26

Llywio Trawsnewidiadau yn Hwyrach mewn Bywyd: Gwerthusiad o ymyriadau emosiynol a seicolegol: <https://www.ageing-better.org.uk/sites/default/files/2019-08/Navigating-later-life-transitions.pdf>

Erthygl y wasg ar-lein yn lansio CD o Gerddoriaeth:

<https://golwg360.cymru/newyddion/cymru/550206-cyhoeddi-helpu-cleifion-dementia-siarad-cymraeg>

Digwyddiad o dathlu yn yr Eisteddfod Genedlaethol:

<https://twitter.com/DementiaUni/status/1159809805009207296?s=20>

ADNODDAU

Gwefan CADR	http://www.cadr.cymru/en/
ENRICH Cymru	http://www.swansea.ac.uk/enrich-cymru/
Twitter	@CADRprogramme
Facebook	https://www.facebook.com/CadrProgramme
Join Dementia Research	https://www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk/beginsignup
Gwefan Dementia & Imagination	http://dementiaandimagination.org.uk/

Hoffem fynegi ein diolch i'n haelodau lleyg am helpu i lunio'r adroddiad hwn:
Mari James, Jo Shercliff, Carol Cleary a Karen Shepherd

CYSYLLTU GYDA NI

E-bost	CADR@swansea.ac.uk
Teleffon	(01792) 295099
Cyfeiriad y Tim Gweinyddol Canolog	CADR Prifysgol Abertawe Parc Singleton Abertawe SA2 8PP



- Newid demograffig
- Amrywiaeth o boblogaeth hŷn

- Cyfleoedd heneiddio
- Blaenoriaethau polisi ac ymarfer