



# Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia



Ymchwil Iechyd  
a Gofal Cymru  
Health and Care  
Research Wales



**2020 - 2021**  
**Adroddiad Blynyddol**



# CYNNWYS

MEWN BYD O YMCHWIL, POBL SY'N GWNEUD GWAHANIAETH

CYFLWYNIAD 01

CRYNODEB O'R ADRODDIAD BLYNYDDOL 02

METRIGAU CRAIDD 04

2020/21 CYFARFOD Y TÎM 05

TROSOLWG O'N PECYNNAU GWAITH 06

AMGYLCHEDDAU O HENEIDDIO

PRIF UCHAFBWyNTIAU

• STRAEON Y GAEAF • MAPIO GOFAL DEMENTIA • MEDDWL

10

NODWEDDION DEMENTIA A GWYBYDDIAETH MEWN HENEIDDIO

PRIF UCHAFBWyNTIAU

• BYW'N DDA GYDA DEMENTIA (FFILM POCKETMEDIC) • DYSGU GYDA PHEIRIANT I  
GANFOD NEWIDIADAU YN YR YMENNYDD • EFFAITH O OED AR YSGOGIADAU WYNEB

12

CYMDEITHASOL AR GYFER IECHYD A LLESIANT MEWN BYWYD YN HWYRACH

PRIF UCHAFBWyNTIAU

• I-GEFNOGAETH • CYDGYFRANNU EIN HARBENIGEDD MEWN YMATEB I'R PANDEMIG  
• MYNEGAI OEDRAN Y DU • GWYBODAETH YW PŴER

14

DULLIAU YMCHWIL & CHYNNWYS AC YMGYSYLLTU

PRIF UCHAFBWyNTIAU

• EGWYLIAU BYR Y DU • ENRICH

16

YMCHWILIAD CYHOEDDUS AC YMGYSYLLTU

CYFRES GWEBINAR • CYNHADLEDD BLYNYDDOL • GET THERE TOGETHER CYMRU

• ANIMEIDDIADAU • BRWYDRO YN ERBYN HENEIDDIO

17

SICRHAU CYDWEITHREDIADAU TYMOR HIR

• CAU CARTREFI GOFAL • YMUNO AG YMCHWIL DEMENTIA • SEFYDLIAD AWEN

20

EDRYCH YMLAEN

• EITHRIO CYMDEITHASOL POBL HŶN • PONTIO'R CENEDLAETHAU

22

CYHOEDDIADAU

23

CYSYLLTU GYDA NI

26



# RHAGAIR

Grŵp seilwaith ymchwil a ariennir gan Lywodraeth Cymru trwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru yw CADR. Dod ag ymchwilwyr gorau yng Nghymru ynghyd, gan weithio ar ymchwil sy'n gysylltiedig â heneiddio gyda'r rheiny mewn polisi ac ymarfer a phobl hŷn, i wneud gwahaniaeth i'n bywydau oll wrth i ni heneiddio. Ynghyd â nod Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru rydym am wneud Cymru yn adnabyddadwy ar draws y byd fel y lle i heneiddio. Edrychwn ar y ffactorau amgylcheddol sy'n cael effaith arnom wrth i ni heneiddio yn ogystal ag agweddau biolegol o heneiddio, ochr yn ochr â'r seicolegol a'r cymdeithasol, ac, mewn dull arloesol, yn tynnu'r rhain at ei gilydd i'w alw'n ddull eco-bio-seico cymdeithasol o heneiddio. Rydym yn edrych ar yr holl faterion allweddol sy'n ein hwynebu wrth i ni heneiddio gan gynnwys datblygiad posibl nam gwybyddol, dementia, cyd-forbidrwydd (megis byw gyda dementia a chyflwr arall fel canser), unigedd ac unigrwydd, rhwystrau i gynhwysiant, anghydraddoldebau ac ystrydebau negyddol. Ond, ceisiwn edrych ar hyn mewn ffordd gadarnhaol a beirniadol i ddod â dull asedau i mewn, gan ofyn sut ydyn ni'n troi'r rhwystrau hyn ar eu pen i wneud pethau'n well i bobl hŷn, trwy gynnwys pobl hŷn eu hunain yn natblygiad ymchwil i gefnogi hyn.

***"Mae'n parhau i fod yn fraint pur gweithio gyda phobl hŷn, gwrando ar eu straeon a chefnogi eu hanghenion trwy gymryd rhan mewn ymchwil i wella ein bywydau oll wrth i ni heneiddio".***

Mae'r flwyddyn ddiwethaf wedi bod yn her wirioneddol i bobl hŷn a'r rhai sy'n gweithio gyda phobl hŷn. Bu'n rhaid i ni addasu sut rydyn ni'n gweithio i allu cefnogi pobl hŷn. Mae pandemig Covid-19 wedi tynnu sylw at yr hyn yr oeddem eisoes yn ei wybod, bellach yn anffodus wedi ei osod yn noeth i ni oll ei weld. Rydym wedi gweld rhagfarn ar sail oed mewn cymdeithas yn arwain at bobl hŷn yn cael eu hystyried yn gwbl fregus, eiddil neu anghenus, gyda'u hanghenion mwyaf sylfaenol yn cael eu hesgeuluso. Rydym wedi gweld pobl hŷn yn dod yn fwyfwy ynysig ac unig, gan na allai eu clybiau, grwpiau na chylchoedd cyfeillgarwch gwrdd ac ymweliadau teulu wedi'u gohirio. Rydyn ni wedi gweld pobl rydyn ni'n gweithio gyda nhw yn ofnus ac yn dorcalonnus. Ond rydym hefyd wedi gweld yr ochr gadarnhaol, pobl hŷn yn helpu ei gilydd, yn helpu eraill yn y gymdeithas ac yn cychwyn cysylltiadau newydd â'r gymuned, gan ddangos gwydnwch a chryfder.

# DATGANIAD Y CYFARWYDDWR

Wrth i'r byd ddechrau ailagor yn betrus ar ôl y cyfnodau clo, rydym yn parhau i gefnogi pobl hŷn a hwyluso eu lleisiau a'u mentrau. Rydyn ni eisiau gallu hwyluso cysylltiad oedolion hŷn â'u cymdogaethau a'u cymunedau eto, i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd, fel eu bod nhw'n gallu mynd oddeutu a gwneud y pethau maen nhw wrth eu bodd yn eu gwneud a chymryd rhan mewn cymdeithas unwaith eto.

Uchafbwynt y flwyddyn i'r Tîm CADR cyfan oedd y Gynhadledd Flynyddol, wnaeth ddangos yr hyn yr ydym yn ei wneud yn CADR yn y goleuni gorau; daethom â chanfyddiadau ymchwil academiaidd ynghyd, ochr yn ochr â phobl yn rhoi'r canfyddiadau hyn mewn polisi ac ymarfer ac yn ganolog i hyn oll, lleisiau pobl hŷn eu hunain.

Pwysleisia hyn beth rydyn ni'n ceisio'i wneud mewn ymchwil. Nid oes diben i'n hymchwil eistedd ar silffoedd llyfrgell academiaidd llychlyd, rydym am wneud gwahaniaeth ac rydym yn gwneud hynny trwy ein cysylltiadau â pholisi ac ymarfer, gyda phobl sy'n gweithio gyda phobl hŷn, gyda staff cartrefi gofal trwy bartneriaeth ag ENRICH Cymru (Galluogi Ymchwil mewn Cartrefi Gofal), ac yn ganolog i hynny yw ein hymglymiad a'n hymgysylltiad â'r bobl hŷn eu hunain.

*Andrea Tales*

YR ATHRO  
ANDREA TALES

Cyd-Gyfarwyddwr



*CBAMusselwhite*

ATHRO CYSWLLT  
CHARLES MUSSELWHITE

Cyd-Gyfarwyddwr



# CYFLWYNIAD

## 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 yng Nghymru sy'n cyflwyno ymchwil ryngddisgyblaethol ac ymchwil drosi o'r radd flaenaf gan feithrin a datblygu ymchwilwyr sydd ag arbenigedd mewn heneiddio a dementia ymhellach.

## Nod

Ein nod yw gwella bywydau pobl hŷn a gofalwyr trwy ddod â phobl ynghyd trwy integreiddio ymchwil, polisi ac ymarfer.

## Amcanion Strategol

Trwy gyfres o themâu gwaith...



- Darparu rhwydwaith mewnol 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 Chymrodyr Ymchwil
- Darparu llwyfan ar gyfer ymchwil amlddisgyblaethol ac ymchwil drosi cystadleuol yn rhyngwladol a fydd yn cael effaith ar iechyd a llesiant pobl Cymru
- Hwyluso trosi 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 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 yn ogystal â gwella'r sector Gwyddor Bywyd

# CRYNODEB O'R ADRODDIAD BLYNYDDOL

Ar gyfer y rownd newydd hon o gyllid (2020 - 2025) mae dull CADR yn cael ei danategu gan ddiffiniad Sefydliad Iechyd y Byd (2015) o heneiddio'n iach.



*Dylai pob person [...] gael y cyfle i fyw bywyd hir ac iach. Ac eto, mae amgylcheddau [...] yn ddylanwadol iawn ar ein hymddygiad, ein hamlygiad i risgiau iechyd [...], ein mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol o ansawdd a'r cyfleoedd a ddaw yn sgil heneiddio. Mae heneiddio'n iach yn ymwneud â chreu'r amgylcheddau a'r cyfleoedd sy'n galluogi pobl i fod a gwneud yr hyn maen nhw'n ei werthfawrogi trwy gydol eu hoes.*



**Mae CADR yn cynnwys pedwar pecyn gwaith. Disgrifir ein cyflawniadau dros y flwyddyn ddiwethaf (2020-2021), yn llawn yn yr Adroddiad Blynyddol hwn, ac fe'u crynhoir fel y gwelwch.**



## AMGYLCHEDDAU O HENEIDDIO

Eleni rydym wedi:

- Sicrhau cyllid o £10,000 yn gweithio ar y Prosiect Storiâu'r Gaeaf gyda Chomisiynydd Pobl Hŷn Cymru
- Wedi gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan a Chynllun Gweithredu Dementia Cymru.
- Sicrhau cyllid o £400,000 ar gyfer prosiect ymchwil newydd - THINK (Transport and Health Integrated Research Network)

## NODWEDDION DEMENTIA & GWYBYDDIAETH MEWN HENEIDDIO

Eleni rydym wedi:

- Cydweithio â chyn-gynhyrchydd y BBC, Kimberley Littlemore, ar y prosiect Ffilmiau Dementia
- Achos astudiaeth newydd gan ddefnyddio Dysgu gyda Pheiriant i Ganfod Newidiadau yn yr Ymennydd
- Papur dan adolygiad sy'n edrych ar y berthynas rhwng prosesu wynebau ac oedraniaeth

## CYNHWYSIAD CYMDEITHASOL AR GYFER IECHYD A LLESIANT MEWN BYWYD YN HWYRACH

Eleni rydym wedi:

- Sicrhau cyllid o £1,480,000 i werthuso adnodd hyfforddi a chefnogi ar-lein o'r enw 'iSupport'
- Cydweithio ar adolygiad i ymchwilio i effaith pandemig Covid-19 ar ofal ac ansawdd bywyd pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr
- Wedi sicrhau £15,000 gan Lywodraeth Cymru i ddiweddarau Mynegai Heneiddio'r DU ar gyfer y Strategaeth ar gyfer Cymdeithas Heneiddio
- Cyd-gynhyrchu adnoddau gan, ac ar gyfer, pobl sy'n byw â dementia. "Pwer yw Gwybodaeth"

## DULLIAU YMCHWIL AC YMGLYMIAD AC YMGYSYLLTU

Eleni rydym wedi:

- Helpu i lunio agenda datblygu ymchwil ac ymarfer ar seibiannau byr ystyrion i ofalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cefnogi
- Wedi sicrhau cyllid o £119,975 i gefnogi Rhwydwaith ENRICH Cymru
- Cyd-greu animeiddiad sy'n egluro mwy am CADR a pha mor bwysig yw hi i aelodau'r cyhoedd gymryd rhan yn ein hymchwil

# Metrigau Craidd

## Cyfnod adrodd: 2020/2021

### Gwobr seilwaith Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i'r grŵp



Cyllid  
uniongyrchol  
a ddyfarnwyd  
**£517.228**

Swyddi a  
grëwyd drwy  
gyllid  
uniongyrchol



### Grantiau a enillwyd yn ystod y cyfnod adrodd

Grantiau a enillwyd	Dan arweiniad y grŵp	Grŵp yn cydweithio
Nifer	<b>17</b>	<b>2</b>
Gwerth	<b>£2.38</b>	<b>£124515</b>
Cyllid i Gymru	<b>£2.38</b>	<b>£20000</b>
Cyllid i grŵp	<b>£1.6</b>	<b>£64515</b>
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer Cymru	<b>9</b>	<b>1</b>
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer grŵp	<b>9</b>	



Nifer y cyhoeddiadau



Nifer y digwyddiadau  
ymgysylltu â'r cyhoedd



Nifer y cyfleoedd i'r  
cyhoedd gymryd rhan



# CYFARFOD Y TÎM 2020-2021

Mae tîm CADR yn cynnwys academyddion, ymchwilwyr a staff cymorth o ddwy o brifysgolion blaenllaw Cymru: Abertawe a Bangor.

## Bwrdd Gweithredol CADR



Cyd-Gyfarwyddwr  
Yr Athro  
Andrea Tales



Cyd-Gyfarwyddwr  
Yr Athro Cyswllt  
Charles Musselwhite



Cyfarwyddwr  
Cyswllt  
Gill Windle



Prifysgol Abertawe  
Swansea University

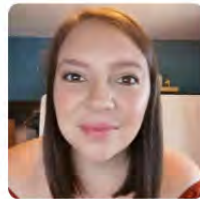


PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY

## Tîm Cymorth Ymchwil



Ms Rhian  
Williams  
Rheolwr  
Prosiect



Ms Kim  
Mephram  
Marchnata a  
Chyfathrebu



Mr Owen  
Phillips  
Cynnwys ac  
Ymgysylltu



Ms Heather  
Davies  
Gweinyddwr



Ms Catherine  
Gale  
Gweinyddwr



Ms Iona  
Strom  
Gweinyddwr

Dr Amy  
Murray

Ms Anna  
Story

Dr Catherine  
MacLeod



Tim  
Gweithredol  
CADR



Dr Emma  
Richards



Ms Maria  
Cheshire-Allen



Dr Patricia  
Masterson-Algar



Ms Sondra  
Butterworth

Mae CADR yn cynnwys pedwar pecyn gwaith. Dyma'r arweinwyr thema a rhai o'r meysydd ymchwil rydyn ni'n edrych arnyn nhw a'r gwaith rydyn ni wedi bod yn rhan ohono.

## AMGYLCHEDDAU O HENEIDDIO

Dr Charles  
Musselwhite



Dr Ian  
Davies-  
Abbott

Dr Sarah  
Hillcoat-  
Nallétamby



## AMGYLCHEDDAU O HENEIDDIO

Mae CADR yn astudio amgylcheddau o heneiddio, gan edrych ar yr amgylcheddau ffisegol a chymdeithasol sy'n ein hamgylchynu wrth i ni heneiddio. Canolbwyntia ein hymchwil ar sut y gellir gwella amgylcheddau o'r fath i'n helpu i aros yn gysylltiedig â'r pethau yr ydym am eu gwneud, gan ein galluogi i heneiddio'n iach.

Mae rhai meysydd y mae CADR yn eu harchwilio yn cynnwys:

- Gyrwyr hŷn a systemau trafndiaeth sy'n gyfeillgar i oedran
- Tai, cymdogaethau a chymunedau
- Manwerthu
- Symudedd
- Amgylcheddau iechyd ac ysbytai
- Gweithleoedd
- Mannau awyr agored
- Cynaliadwyedd a thechnoleg

Trwy ein hastudiaethau, bwriad CADR yw creu amgylcheddau sy'n gyfeillgar i oedran ac sy'n cefnogi dementia, gan gynnwys y rhai ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae helpu i atal y risg o allgáu cymdeithasol trwy wella rhwydweithiau mewn cymunedau yn caniatáu i bob un ohonom wrth i ni heneiddio wneud y pethau yr ydym am eu gwneud ac aros yn gysylltiedig.



Wrth i ni heneiddio mae ein gallu i gerdded, meddwl, gweld, clywed, cofio a rhoi sylw i wybodaeth a rhyngweithio gydag eraill yn newid.

Canolbwyntia ymchwil CADR ar y ffactorau biolegol ac aiff i'r afael â materion sy'n ymwneud ag iechyd ein hymennydd. Rydyn ni'n edrych ar sut mae'n effeithio ar ein hymddygiad a sut rydyn ni'n meddwl, yn enwedig mewn perthynas â chyflyrau'r ymennydd fel nam gwybyddol a dementia.

Ein prif ddiddordeb yw sut mae'r ymennydd yn gweithredu mewn nam gwybyddol fasgwlaidd (adnabu hyn gan rai fel dementia fasgwlaidd) a sut mae hyn yn dylanwadu nid yn unig ar allu unigolyn i ryngweithio'n gymdeithasol a'i amgylchynau, ond hefyd sut mae hyn yn effeithio ar fyw gyda'r cyflwr hwn.



Professor Gill Windle

**CYNHWYSIANT  
CYMDEITHASOL  
AR GYFER  
IECHYD A LLES  
YN  
DDIWEDDARAC  
H MEWN  
BYWYD**

Dr Martin Hyde



## CYNHWYSIAD CYMDEITHASOL AR GYFER IECHYD A LLESIANT MEWN BYWYD DIWETHAF

Canolbwyntia ymchwil CADR ar ddarganfod beth sy'n bwysig a beth sy'n bwysig i ni wrth i ni heneiddio, gan ein galluogi i fyw'r bywyd rydyn ni ei eisiau.

Trwy ein hastudiaethau, mater allweddol y mae gennym ddi-ddordeb mewn dysgu mwy amdano yw sut y gall pobl, sefydliadau a chymunedau helpu i adeiladu gwydnwch fel y gallwn oresgyn rhai o'r heriau yr ydym oll yn eu hwynebu wrth i ni heneiddio.

Mae rhai meysydd y mae CADR yn eu harchwilio yn cynnwys:

- Beth rydyn ni am ei wneud wrth i ni heneiddio
- Lle rydyn ni eisiau gweithio neu ymddeol
- Beth rydyn ni ei eisiau o'r manau rydyn ni'n byw
- Sut y gallwn gefnogi aelodau'r teulu sy'n byw gydag anawsterau iechyd yn well.

Mae darganfod beth sy'n gweithio i ni wrth i ni heneiddio yn hanfodol os ydym am sicrhau bod pawb yn gallu mwynhau bywyd hapus ac iach yn hwyrach.



## Ymgysylltu â'r Cyhoedd a Gweithwyr Proffesiynol yn ein Gwaith

*Fel ymchwilyr sy'n gweithio i CADR, ni allem wneud ein gwaith heb gynnwys ystod eang o bobl eraill. Mae hyn yn cynnwys pobl hŷn, gofalyr, gweithwyr proffesiynol ac academyddion.*

Trwy wrando ar brofiadau byw pobl rydym yn cael syniadau ffres ar gyfer prosiectau ymchwil a allai, yn ein barn ni, gael effaith wirioneddol ar unigolion a chymdeithas. Trwy ymgysylltu ag unigolion a sefydliadau perthnasol ar bob cam o'n hymchwil, gallwn sicrhau ei fod yn aros yn berthnasol ac yn hygyrch i bawb.

Yr ymglymiad ac ymgysylltiad allanol hwn sy'n ein cynorthwyo i greu, datblygu a chyfleu ymchwil sy'n gwneud gwahaniaeth i:

- ansawdd bywyd a llesiant pobl hŷn a'r rhai sy'n eu cefnogi
- datblygu gwasanaethau ac ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol

Ms Steff Green



Dr Kat Algar-Skaife



DULLIAU YMCHWIL &  
CHYNNWYS AC  
YMGYSYLLTU

Dr Catrin Hedd Jones



Dr Diane Seddon



# STORIÂU'R GAEAF

Roedd y prosiect Storiâu'r Gaeaf, gan weithio gyda'r OPC (Comisiynydd Pobl Hŷn) yn cynnwys ymchwil sylfaenol i 21 o bobl hŷn sy'n byw yng Nghymru i ddarganfod beth oedd eu profiadau dros y gaeaf a gafodd ei lunio gan COVID. Bydd canfyddiadau'r prosiect hwn yn cael eu defnyddio gan Lywodraeth Cymru ac mae eisoes wedi'i ddisgrifio fel cloddfa aur absoliwt o dystiolaeth, sydd eisoes yn cael ei ddefnyddio i lywio eu gwaith mewn pob math o ffyrdd.



# MAPIO GOFAL DEMENTIA

Rydym wedi bod yn gweithio gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru gyfan a Chynllun Gweithredu Dementia Cymru o ran gweithredu Mapio Gofal Dementia mewn gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Offeryn arsylwi yw Mapio Gofal Dementia sy'n ceisio deall profiad byw pobl sy'n byw gyda dementia a thrwy hyn, hyrwyddo arferion gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae'r prosiect hwn yn gweithio, trwy gydweithrediad â deiliaid diddordeb, i ddarparu strategaeth genedlaethol a chanllaw gweithredol ar gyfer Rhaglen Gofal Dementia Gwella Cymru. Bydd y cynnyrch terfynol yn ganllaw ar gyfer gwasanaethau gofal iechyd i gefnogi gweithredu Mapio Gofal Dementia yn strategol ac yn ymarferol fel mecanwaith i asesu a datblygu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.



# MEDDWL

## RHAGLEN YMCHWIL NEWYDD

Mae Cyd-gyfarwyddwr CADR, Dr Charles Musselwhite wedi llwyddo i gael cyllid ar gyfer rhaglen ymchwil newydd - THINK (Transport and Health Integrated research Network). Dyma'r prosiect newydd a ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i integreiddio trafndiaeth ac iechyd yn well trwy ddatblygu ymchwil, cynyddu effaith a chyrhaeddiad tystiolaeth mewn polisi ac ymarfer i'r eithaf, a gwella gwybodaeth a sgiliau pobl sy'n gweithio ym maes trafndiaeth ac iechyd, trwy greu cyfleoedd ar gyfer dod â phobl o wahanol sectorau a disgyblaethau ynghyd. Bydd y prosiect tair blynedd newydd gwerth £400,000 yn cychwyn yn hwyrach yn 2021.

## GWELEDIGAETH

Nod y prosiect hwn yw gwneud Cymru yn arweinydd y byd ar integreiddio trafndiaeth ac iechyd, gan osod yr agenda fyd-eang ar gyfer ymchwil, polisi ac ymarfer trafndiaeth ac iechyd integredig.



## Byw'n dda gyda Dementia Ffilm PocketMedic

Mae'r Athro Andrea Tales a Dr Charles Musselwhite wedi cydweithio â chyn-Gynhyrhydd y BBC, Kimberley Littlemore, ar lunio'r prosiect Dementia Films. Dechreuwyd y prosiect hwn gan Kimberley i rannu profiad byw ei rhieni (Clive a Pauline Jenkins) sydd ill dau yn byw gyda dementia trwy eu ffilmio yn eu cartref dros gyfnod o flwyddyn.

Pwrpas y prosiect yw cefnogi gofaluwyr i ddeall yn well sut mae dementia yn edrych ac yn teimlo.

Mae gofaluwyr profiadol yn rhannu eu mewnwelediadau i ymddygiadau a arsylwyd a'r hyn sy'n gweithio ac nid yw'n gweithio i gefnogi'r rhai y maent yn gofalu amdanynt. Mae gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol yn rhannu eu gwybodaeth ac yn cynnig cyngor. Mae academyddion yn ein helpu i ddeall yr hyn rydyn ni'n ei wybod am yr hyn sy'n digwydd yn yr ymennydd a pham y gall gweithgareddau a oedd unwaith mor gyfarwydd ddod mor heriol.

I weld y rhaglen ddogfen ewch i'r ddolen:  
<http://www.medic.video/dementia-intro>





## Dysgu gyda Pheiriant i Ganfod Newidiadau yn yr Ymennydd

### ASTUDIAETH ACHOS NEWYDD

Mae astudiaeth newydd sy'n cynnwys ymchwilwyr CADR wedi cychwyn yn ddiweddar, gan ddefnyddio dysgu gyda pheiriant i ganfod newidiadau yn yr ymennydd mewn perthynas â chlyw / awdioleg, cydweithrediad â'r GIG.

Mae clefyd newid yn yr ymennydd yn glefyd sy'n gysylltiedig ag oedran, ac erbyn 60 mlwydd oed mae hwn yn bresennol mewn mwy na hanner y boblogaeth ac mae'n effeithio ar y nerfau a geir yn yr ymennydd. Mae'r nerfau hyn yn cysylltu gwahanol rannau o'r ymennydd â'i gilydd a hefyd yn cysylltu â llinyn y cefn. Mae'r nerfau hyn yn cysylltu gwahanol rannau o'r ymennydd â'i gilydd a hefyd yn cysylltu â llinyn y cefn. Mae'n hysbys bod presenoldeb ardaloedd mawr o glefyd ym mater gwyn yr ymennydd yn gysylltiedig â dirywiad gwybyddol a dementia

## Effaith o Oed ar Ysgogiadau Wyneb

### PAPUR NEWYDD O DAN ADOLYGIAD

Mae Dr Claire Hanley wedi bod yn defnyddio sganiau ymennydd (sganau MRI) i ymchwilio i sut mae'r ymennydd yn prosesu wynebau, yn enwedig rhai oedolion hŷn. Fel rhan o'r ymchwil hon, mae Claire yn edrych a all hunaniaeth gymdeithasol a thueddiadau unigolyn ddylanwadu ar y modd y mae'n prosesu wynebau pobl hŷn a sut y gall hyn ymwneud â rhagfarn ar sail oed.



## i-Support

Mae adnodd hyfforddi a chymorth ar-lein o'r enw 'iSupport' a ddatblygwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) ar gyfer teulu a ffrindiau sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia i'w asesu am ei ddefnyddio yn y DU am y tro cyntaf.

Llwyddodd cyfarwyddwr cyswllt CADR, Gill Windle, i sicrhau £1.48m o raglen Ymchwil Iechyd y Cyhoedd y Sefydliad Cenedlaethol Ymchwil Iechyd (NIHR) i arwain yr ymchwil newydd hon sy'n para am dair blynedd (1af Ionawr 2021 - 31ain Rhagfyr 2023).

Mae mwyafrif y bobl sy'n byw gyda dementia yn cael cefnogaeth gan aelodau o'r teulu ac yn eu derbyn. Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n byw gyda dementia yn derbyn gofal gartref, a gall y rôl fod yn straen mawr, gyda llawer o ofalwyr yn profi salwch meddwl a chorfforol o ganlyniad. Dyluniwyd 'iSupport' i helpu gofalwyr dementia i ddarparu gofal da a gofalu amdanynt eu hunain. Gall gofalwyr ddefnyddio iSupport ar eu cyflymder eu hunain. Gallant gyrchu pa bynnag rannau o iSupport y maent yn teimlo sydd fwyaf perthnasol iddynt o'u man dewis gan ddefnyddio cyfrifiadur, llechen neu ffôn clyfar.

## CRYNHOI EIN HARBENIGWYR MEWN I'R YMATEB I'R PANDEMIG

Cydweithiodd ymchwilwyr CADR ar adolygiad o ymchwil rhyngwladol i ymchwilio i effaith pandemig Covid-19 ar ofal ac ansawdd bywyd pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr. Canfu'r gwaith hwn fod y pandemig wedi cael effaith niweidiol ar swyddogaeth gorfforol, symptomau dementia ac iechyd meddwl pobl sy'n byw gyda dementia, gan waethygu'r effaith ar eu gofalwr. Arweiniodd hyn at lefelau uchel o straen a blinder gofalwyr, a oedd eisoes ar bwynt tyngedfennol cyn y pandemig, a chanlyniadau seicolegol e.e. iselder.

Cyflwynwyd crynodeb o'r ymchwil hon i gyfarfod o Grŵp Goruchwylio Gweithredu ac Effaith Strategaeth Dementia Llywodraeth Cymru, a fynychwyd gan Eluned Morgan AS, y Gweinidog Iechyd Meddwl, Llesiant a'r Iaith Gymraeg (17eg Rhagfyr 2020). Gellir dod o hyd i'r adroddiad yma: <https://www.cadr.cymru/cy/cadr-resources.htm>

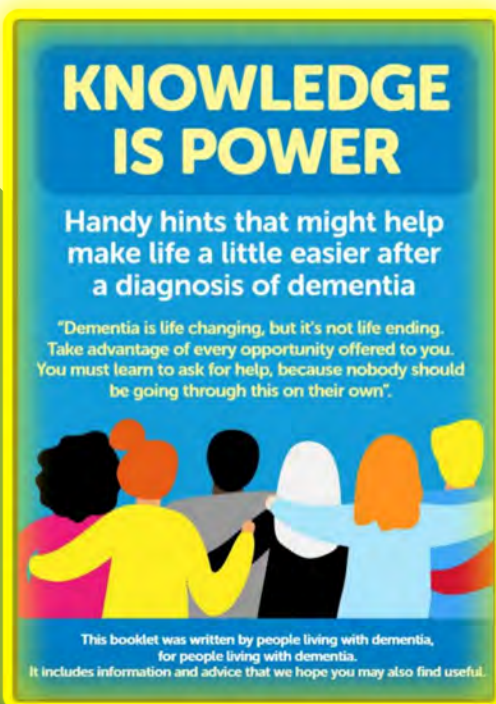
## DIWEDDARU MYNEGAI OEDRAN Y DU AR GYFER Y STRATEGAETH AR GYFER CYMDEITHAS HÛN

Dyfarwyd £14,911 i Dr Martin Hyde i ddiweddarau Mynegai Heneiddio'r DU ar gyfer Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymdeithas Heneiddio. Oherwydd COVID-19, bu oedi cyn rhyddhau'r strategaeth hon. Bydd ymchwilwyr CADR yn edrych ar ddadansoddiadau ychwanegol lle gallwn gyfateb data o'r arolwg Deall Cymdeithas â dangosyddion allweddol yn y strategaeth.

Bydd y data hwn yn helpu Llywodraeth Cymru i fonitro llwyddiant y strategaeth newydd.



## CYD-GYNHYRCHU ADNODDAU GAN, AC AM BOBL SY'N BYW GYDA DEMENTIA. "MAE GWYBODAETH YN BŴER"



Gan alinio â Chynllun Gweithredu Dementia Llywodraeth Cymru, creodd grŵp CABAN, sydd ar wahân i aelodaeth cyfranogiad CADR, lyfryn i elwa a hybu gwytnwch pobl a gafodd ddiagnosis diweddar o ddementia yng Nghymru. Cyfunodd y grŵp y wybodaeth i'r hyn yr oeddent yn ei ystyried yn bwysicaf. Ei nod yw cefnogi pobl trwy rannu profiadau personol, awgrymiadau a chynghor ymarferol a allai helpu eraill ar ôl cael diagnosis. Mae fersiwn Gymraeg o'r llyfryn hefyd ar gael.

## Seibiannau Byr y DU



Mae CADR wedi helpu i lunio agenda ymchwil a datblygu ymarfer ar gyfer seibiannau byr ystyron i ofalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cefnogi, gan gynnwys y rhai sy'n byw gyda dementia. Trwy Grŵp Datblygu Ymchwil ac Ymarfer Seibiannau Byr y DU, mae cydweithwyr CADR wedi cefnogi cyflwyno gweminarau, gan gynnwys un ar seibiannau byr yn ystod pandemig COVID-19. Mae cyfres gweminar newydd ar y gweill a chaiff ei lansio yn Hydref 2021. Cyhoeddwyd gwaith o adolygiad cwmpasu diweddar <https://bit.ly/3iMTTyX> Sicrhawyd cyllid gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru i gwblhau astudiaeth dwy flynedd, mewn cydweithrediad â'r sefydliad Shared Lives, i archwilio dewis arall yn lle cefnogaeth canolfan ddydd i bobl sy'n byw gyda dementia a'u teuluoedd.

Defnyddia'r astudiaeth ddadansoddiad economaidd - Enillion Cymdeithasol ar Fuddsoddiad i werthuso'r gwerth cymdeithasol ychwanegol a grëwyd - a chyflwyna cyfleoedd cyffrous i gydweithwyr sy'n heneiddio a dementia weithio ochr yn ochr ag economegwyr iechyd. Mae gwaith ar y gweill, mewn cydweithrediad ag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a Rhaglen DEEP, i ddatblygu map ffordd ar gyfer dyfodol gwasanaethau egwyl i ofalwyr di-dâl yng Nghymru.

Fel aelod o Grŵp Cynghori Gweinidogol Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr, mae Diane Seddon yn cynghori ar weithredu'r Cynllun Cenedlaethol newydd ar gyfer Gofalwyr yng Nghymru, gan gynnwys y flaenoriaeth i gefnogi bywyd ochr yn ochr â gofalu. Yn ddiweddar, mae hi wedi ymuno â Phwyllgor Llywio Cyfnewid BREAK i gefnogi datblygiad partneriaethau ymchwil ac ymarfer rhyngwladol.

## ENRICH YN GALLUOGI YMCHWIL MEWN CARTREFI GOFAL YNG NGHYMRU



Cyd-gynhelir rhwydwaith ENRICH Cymru gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru a'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia, ym Mhrifysgol Abertawe.

Mae'r rhwydwaith yn ystyried rheolwyr a staff cartrefi gofal fel yr arbenigwyr mewn ymchwil. Mae staff yn aml yn nodi meysydd i'w gwella, yn rhoi cynnig ar ffordd wahanol o weithio ac yn newid arfer. Yn y bôn, dyma sylfaen ymchwil.

Yn y flwyddyn ddiwethaf mae ENRICH wedi:

- Nodi ac ymgysylltu â chartrefi gofal yng Nghymru mewn ardaloedd nad ydynt yn aml yn cymryd rhan mewn ymchwil fel ardaloedd gwledig er enghraifft, Llangollen. Mae hyn wedi arwain at astudiaeth achos effaith trwy gysylltu Llangollen â'r prosiect "Rise up from lockdown".
- Ffurfio cydweithrediadau a chyfathrebu blaenllaw gyda phartneriaid mewnol ac allanol fel partneriaeth trawsnewid rhanbarthol Powys a PRINCIPLE a PROTECT-CH.
- Dod yn aelod o Grŵp Trawsbleidiol Cymru newydd ar Undod Rhwng Cenedlaethau, gan gynghori ar ddatblygiadau yn y sector cartrefi gofal yng Nghymru.
- Wedi sicrhau cyllid ychwanegol gan Lywodraeth Cymru i helpu i dyfu'r rhwydwaith.



## YMCHWILIAD CYHOEDDUS AC YMGYSYLLTU CADR

### Cyfres o Weminarau Misol

Dros y flwyddyn ddiwethaf, oherwydd y Pandemig, mae CADR wedi gorfod meddwl y tu allan i'r bocs i ymgysylltu a chynnwys aelodau o'r cyhoedd. Mae cynyddu nifer yr ymwelwyr â llwyfannau ar-lein CADR wedi bod yn flaenoriaeth i sicrhau bod pobl sydd angen cymorth a chefnogaeth trwy ein hadnoddau wedi gallu dod o hyd iddo gyda CADR hyd yn oed yn ystod pandemig.

Dechreuodd CADR gyfres weminar fisol i rannu'r newyddion a'r ymchwil ddiweddaraf. Cefnogwyd dau berson sy'n byw gyda dementia gan aelodau CADR i gyflwyno sesiwn wybodaeth Ffrindiau Dementia Saesneg a Chymraeg (ar-lein) i garfan o 270 o fyfyrwyr nyrsio blwyddyn gyntaf ym Mhrifysgol Bangor trwy rannu eu profiad byw. Ailadroddwyd y sesiwn fel rhan o seminar CADR ym mis Ionawr 2021 gyda dros 90 o bobl yn ymuno gyda'i gilydd.

Arweiniodd hyn hefyd at gynnal sesiynau ychwanegol ar gyfer colegau yn Lloegr i sicrhau bod eu myfyrwyr mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol yn gwybod beth oedd bod yn Ffrind Dementia.

# 8

Gweminar Fyw  
Eleni

Fe wnaeth adborth cadarnhaol ddatgelu **“Deuthum i ffwrdd yn meddwl mai dyna'r Zoom 2 awr orau i mi ymgymryd ag ef. Addysgiadol iawn, llawn gwybodaeth a goleuedig.”**

Rydym wedi cynnal 8 gweminar byw ers mis Mawrth 2020 ac mae pob un ohonynt wedi'i recordio a'i lanlwytho i'n gwefan ar gyfer y rheiny nad oeddent yn gallu mynychu unrhyw un o'r sesiynau neu eu defnyddio fel cyfeirnod wrth edrych yn ôl.

Rydym wedi defnyddio llwyfannau amrywiol i gynnal y digwyddiadau gan gynnwys GotoWebinar a Zoom. Mae ein holl gyflwyniadau ar gael yn Saesneg ac yn Gymraeg ac rydym yn annog cyfranogiad trwy gyfrwng Cymraeg.

Nid yn unig y mae'r gweminarau wedi bod yn boblogaidd gyda'r cyhoedd ond maent hefyd wedi arwain at gysylltiadau proffesiynol newydd gydag academyddion a gwasanaethau.



## CYNHADLEDD BLYNYDDOL CADR

### AMSER O NEWID; AMSER I NEWID?

Rydym yn falch o ddweud bod cynhadledd CADR wedi bod yn hynod lwyddiannus. Roedd y gynhadledd eleni yn ddiwyddiad ar-lein 3 diwrnod a gynhaliwyd ym mis Mawrth 2021 i gyd-fynd â phen-blwydd cyntaf cyfnod clo COVID. Roedd y Gynhadledd yn gyfle i bobl hŷn a sefydliadau rannu eu profiadau o newid dros y flwyddyn ddiwethaf oherwydd y pandemig byd-eang - gan drafod a fydd y newidiadau a wnaed yn newid ein ffordd o fyw yn barhaol.



Roedd y digwyddiad hwn yn ymdrin â phynciau yn ymwneud â thai, trafndiaeth, cartrefi gofal, technoleg, cyflogaeth ac ymddeoliad yn ogystal â gweithgareddau gwirfoddoli, prosiectau dementia a chreadigrwydd a chyfleoedd ymchwil cyfredol.

Wedi'i hagor gan Heléna Herklots, Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, nododd, "Rwy'n siŵr y bydd y gynhadledd hon yn gwneud gwahaniaeth enfawr wrth roi syniadau, brwdfrydedd, ymrwymiad a dysgu ar y cyd i bobl" ... disgrifiodd y gwaith y mai hi a'i thîm hefyd wedi bod yn gysylltiedig â hi dros y flwyddyn ddiwethaf gan gynnwys dyfyniad gan bobl hŷn yn rhannu eu profiadau trwy'r Ardd Ddirgel: 'cariad cryfder a gobaith' - "Rwy'n credu bod honno'n gyfres eithaf da o egwyddorion mewn gwirionedd - sut rydyn ni'n symud ymlaen gyda'n gilydd."

Gyda chymysgedd o gyflwyniadau gan academyddion a gweithwyr proffesiynol yn ogystal â phrofiadau byw gan bobl hŷn, roedd 300+ o bobl wedi cofrestru ar gyfer y digwyddiad. Roedd adborth cadarnhaol yn cynnwys:

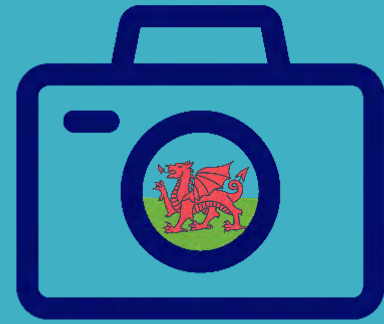
**“A WNEWCH CHI PLIS GADW'R  
FFURFLEN AR-LEIN GAN EI BOD  
YN CANIATAU I NIFER FWY O  
BOBL I FNYCHU”**

**“HYNOD YSBRYDOLEDIG, YN ENWEDIG Y  
'BOBL GO IAWN'”**

**“Y gynhadledd ar-lein fwyaf  
cynhyrchiol o bell ffordd rydw i  
wedi'i mynychu eleni. Pob clod i dîm  
Abertawe am gynnal hyn. Cytbwys a  
phwylllog”**

## Get There Together Cymru

Mae ymchwil wedi datgelu heriau a gyflwynodd COVID-19 i bobl sy'n byw â dementia. Mae'r prosiect Get There Together yn brosiect cenedlaethol sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia i addasu i newidiadau yn eu hamgylchedd oherwydd cyfyngiadau COVID-19. Mae nifer o ffilmiau ar ffurf 'storiâu digidol' wedi'u creu i dawelu meddwl unrhyw un sy'n bryderus ynglŷn â dychwelyd i'w cymunedau.



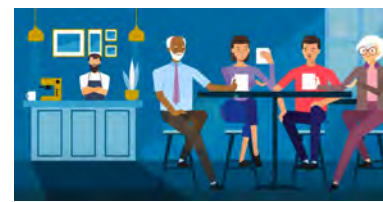
### Get there together

A resource to support the people of Wales access their communities.

Datblygwyd y fideos mewn partneriaeth rhwng y GIG yng Nghymru, Awdurdodau Lleol ac ystod o fusnesau a phartneriaid gan gynnwys CADR a rhai o'n haelodau lleyg a oedd yn ymwneud ag adolygu'r ffilmiau datblygedig.

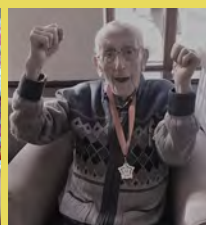
## Hyrwyddo CADR trwy Animeiddiadau

Mae CADR, ynghyd â dau aelod o rwydwaith Dementia Gogledd Cymru wedi cyd-greu animeiddiad Cymraeg a Saesneg sy'n darlunio pwy yw CADR a beth mae CADR yn ei wneud. Yn dilyn ymlaen o hyn, yn seiliedig ar adborth cadarnhaol, mae CADR wedi bod yn gweithio ar greu cyfres animeiddio fer sy'n cynrychioli pob thema pecyn gwaith. Defnyddir y creadigaethau mewn unrhyw weithgareddau hyrwyddo ar-lein i gynyddu ymwybyddiaeth "brand" CADR i bobl sy'n edrych i gymryd rhan mewn ymchwil.



## Brwydro Oedraniaeth – Cystadleuaeth Ffotograff

Cynhaliodd CADR ei gystadleuaeth ffotograff blynyddol gyda'r thema "Gadael Neb ar Ôl". Roedd hyn yn eithaf addas o ystyried pan lansiodd y gystadleuaeth nad oedd gan CADR unrhyw syniad y byddai'r ymgyrch Gadael Neb ar Ôl mor amlwg yn ein bywydau adeg y pandemig. Rhannodd pobl hŷn rhai delweddau hynod deimladwy gyda ni ac yr ydym yn ddigon ffodus i allu eu defnyddio trwy gydol ein gwaith yn CADR. Yn dilyn llwyddiant y fenter hon, byddwn yn lansio'r gystadleuaeth nesaf ym mis Ebrill "A Walk on the Wild Side" Yn cipio delweddau o bobl hŷn yn herio ystrydebau sy'n heneiddio.



## SICRHAU CYDWEITHREDIADAU TYMOR -HIR

Mae CADR wedi ymrwymo i wella cysylltiadau cydweithredol gyda'r GIG a llunwyr polisi, hwyluso trosi ein hymchwil yn ymarfer a chydweithio i sefydlu blaenoriaethau ymchwil a gwella gwasanaethau i bobl hŷn yng Nghymru.

Mae ganddo berthnasoedd da gyda'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yng Nghymru, ac maent yn helpu awdurdodau lleol i gynllunio cymunedau sy'n gyfeillgar i oedran ac sy'n cefnogi dementia.

Mae CADR hefyd wedi sefydlu cysylltiadau a chydweithrediadau da ag 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 Dr Deborah Morgan yn parhau i weithio gyda Llywodraeth Cymru ar unigrwydd ac Arwahanrwydd Cymdeithasol trwy'r Bwrdd strategaeth. Yn dilyn ymlaen o'r ymchwil a gynhaliwyd ym mis Ebrill - Awst 2020 ar bryderon cynyddol ynghylch a chyda chau cartrefi gofal a wnaed gan Dr Morgan ac ymchwilydd CADR Maria Cheshire-Allen, fe'u comisiynwyd gan Lywodraeth Cymru i ddrafftio'r canllawiau statudol diwygiedig ar gyfer cau cartrefi gofal.

Mae Dr Deborah Morgan ynghyd ag arweinwyr thema CADR Dr Kat Algar-Skaife a Dr Catrin Hedd Jones wedi eu gwahodd i fod ar fwrdd y grŵp trawsbleidiol ar gyfer Undod Pontio'r Cenedlaethau. <https://bit.ly/3iMjMzg>

Mae Ymuno ag Ymchwil Dementia yn wasanaeth cenedlaethol sy'n caniatáu i aelodau'r cyhoedd gofrestru eu diddordeb mewn cymryd rhan mewn astudiaethau ymchwil dementia. Nid yw'r gwasanaeth yn astudiaeth ymchwil ei hun, ond mae'n paru gwirfoddolwyr sydd â diddordeb ag ymchwilwyr sy'n chwilio am gyfranogwyr ar gyfer eu hastudiaethau.

Y nod yw ei gwneud hi'n bosibl i unrhyw un sydd eisiau bod yn rhan o ymchwil dementia gael y cyfle i wneud hynny.

Mae CADR yn gartref i gangen Gymreig y gwasanaeth hwn sydd bellach â dros 1000 o wirfoddolwyr yng Nghymru.



Wedi'i ariannu'n rhannol gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop trwy Lywodraeth Cymru; mae Sefydliad Awen (<https://aweninstitute.com/>) yn dwyn ynghyd ymchwilwyr blaenllaw gyda phobl hŷn a'r diwydiannau creadigol i gyd-gynhyrchu cynhyrchion, gwasanaethau ac amgylcheddau ar gyfer poblogaeth hŷn sy'n cynyddu.

Trwy gydweithrediad rhwydwaith cyfranogiad ac ymgysylltu CADR yn ogystal â chael cyfarwyddwr a rennir yr Athro Andrea Tales, rydym wedi cynnal amryw o ymchwil ar y cyd i greu atebion arloesol a fydd yn gwella bywyd i bob un ohonom wrth i ni heneiddio.



# DIOLCH MAWR IAWN I BAWB YR YDYM WEDI CYDWEITHIO GYDA HWY DROS Y FLWYDDYN DDIWETHAF.



Get there together  
A resource to support the people of Wales access their communities.



CYDWEITHREDFA GWELLA GWASANAETHAU  
GOFAL A LLESIANT **GOGLEDD CYMRU**  
**NORTH WALES SOCIAL CARE AND WELL-BEING  
SERVICES IMPROVEMENT COLLABORATIVE**



# EDRYCH YMLAEN

Mae CADR wedi cael blwyddyn gynhyrchiol iawn er gwaethaf pandemig Covid sydd ar ddod: rydym wedi sicrhau incwm grant gwerth dros £2.5 miliwn ac wedi cynhyrchu 32 erthygl mewn cyfnodolion gwyddonol a adolygir gan gymheiriaid. Rydym wedi cael 28 aelod o'r cyhoedd yn cymryd rhan yn ein gweithgareddau ymchwil yn ogystal â swyno cynulleidfa o dros 18,000 o bobl yn defnyddio llwyfannau amrywiol i ledaenu ein gwaith. Gwnaethom groesawu 4,181 o ddefnyddwyr gwefannau newydd, gyda 6003 o edrych ar dudalennau gwe, a gwneud 258,797 o argraffiadau Twitter dros y flwyddyn gydag enillion net o 1745 o ddilynwyr.

Yn 2021-2022, rydym yn rhagweld y bydd ymchwil CADR yn effeithio ar ymateb i feysydd blaenoriaeth cenedlaethol a byd-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.

## Allgáu Cymdeithasol Pobl Hŷn

Yn ddiweddar rydym wedi cwblhau aelodaeth ar grant rhwydwaith COST yr UE ar allgáu cymdeithasol pobl hŷn (Ness Burholt a Norah Keating). Bydd cyhoeddiadau o'r rhaglen honno'n rhan o'r sylfaen ddamcaniaethol i'n prosiectau WP3 wrth symud ymlaen. Bydd ein gwaith cyfredol ar gysyniadu llesiant trwy ein rhan yn y grant Gofal Cynaliadwy ESRC yn cyfrannu at drafodaethau parhaus ar lesiant yng Nghymru.

## Pontio'r Cenedlaethau

Datblygwyd a lansiwyd Rhwydwaith Pontio'r Cenedlaethau, a'r prif bartneriaid oedd Cyngor Gwynedd, Cynefin Housing a CADR (Catrin Hedd Jones, gyda chyfleoedd i dynnu sylw at waith PhD cyfredol a chysylltiadau ar draws CADR). Rydym yn bwriadu adeiladu ar y dechrau addawol hwn i efelychu rhwydweithiau llwyddiannus eraill a weithredwyd yn yr Alban ac Iwerddon i adeiladu gallu'r sector.



Gofynnwyd i'r 33 cynrychiolydd dan sylw roi adborth ar yr hyn y gallai rhwydwaith o'r fath ei gyflawni yn ogystal â chyfarfod gwerthuso dilynol. Mae 14 wedi cofrestru i ymuno â'r rhwydwaith a chafwyd sylwadau cadarnhaol ar y fformat, gan alluogi pobl i gyrchu / cysylltu ag eraill y tu hwnt i'w maes teithio arferol.

How Can the Arts Influence the Attitudes of Dementia Caregivers? A Mixed-Methods Longitudinal Investigation

<https://doi.org/10.1093/geront/gnaa005>

Technology-Mediated Communication in Familial Relationships: Moderated-Mediation Models of Isolation and Loneliness

<https://doi.org/10.1093/geront/gnaa040>

Resilience in older persons: A systematic review of the conceptual literature.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32835890/>

Intergenerational Effects on the Impacts of Technology Use in Later Life: Insights from an International, Multi-Site Study

<https://doi.org/10.3390/ijerph17165711>

The importance of psychosocial factors in transport and health

<https://doi.org/10.1016/j.jth.2020.100876>

COVID-19 and the secret virtual assistants: the social weapons for a state of emergency

<https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13571.1>

The Coronavirus Disease COVID-19 and implications for transport and health

<https://doi.org/10.1016/j.jth.2020.100853>

Lacking Pace but Not Precision: Age-Related Information Processing Changes in Response to a Dynamic Attentional Control Task.

<https://doi.org/10.3390/brainsci10060390>

Predictors of Multimorbidity among the Iranian Kurdish Population

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09214-2>

The Dementias Platform UK (DPUK) Data Portal.

<https://doi.org/10.1007/s10654-020-00633-4>

Loneliness as a Biographical Disruption–Theoretical Implications for Understanding Changes in Loneliness.

<https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa097>

Who Bears the Brunt? The Impact of Banking Crises on Younger and Older Workers

<https://doi.org/10.1016/j.jeoa.2020.100264>

Measuring progress towards longer healthy working lives for older workers

[https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30141-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30141-9)

Trajectories of family care over the life course: evidence from Canada

<https://doi.org/10.1093/geroni/igy023.129>

The Influence of Life Experiences on the Development of Resilience in Older People With Co-morbid Health Problems

<http://dx.doi.org/10.3389/fmed.2020.502314>

Inhibitory control deficits in vascular cognitive impairment revealed using the MILO task.

<https://doi.org/10.31234/osf.io/zhmbv>

Covid-19 and Dementia: A review and synthesis of material on a deadly combination.

<http://edelweisspublications.com/articles/43/695/covid-19-dementia-review-synthesis-material-deadly-combination>

Visual attention-related processing: Perspectives from ageing, cognitive decline and dementia

<https://www.mdpi.com/2076-3425/11/2/206>

Building relational research capacity in care homes in the COVID-19 era: applying recognition theory to the research agenda

<https://doi.org/10.1108/QAOA-09-2020-0042>

Transitions in loneliness in later life: The Role of Social Comparisons and Coping Strategies

<https://www.x-mol.com/paper/1349118493629116416>

Cognitive impairment negatively impacts allied health service uptake: Investigating the association between health and service use.

<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100720>

Characterising vascular cognitive impairment compared to cognitively healthy ageing with respect to reaction time, the intra-individual variability of RT, and error production, practice effects and the task used in their measurement.

<https://doi.org/10.1002/alz.042899>

The effects of ageing on personality

<https://doi.org/10.1093/med/9780199644957.003.0052>

Resilience in Later Life: Responding to Criticisms and Applying New Knowledge to the Experience of Dementia. In: Resilience and Aging. Emerging Science and Future Possibilities.

[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-57089-7\\_3](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-57089-7_3)

Rare dementia support in rural and remote areas.

[https://research.bangor.ac.uk/portal/files/36666741/2021\\_Glancing\\_at\\_rare\\_dementia\\_support\\_in\\_rural\\_and\\_remote\\_regions.pdf](https://research.bangor.ac.uk/portal/files/36666741/2021_Glancing_at_rare_dementia_support_in_rural_and_remote_regions.pdf)

Distinct profile differences in subjective cognitive decline in the general public are associated with metacognition, negative affective symptoms, neuroticism, stress and poor quality of life.

<https://cronfa.swan.ac.uk/Record/cronfa56125>

A longitudinal exploration of mental health resilience, cognitive impairment and loneliness.

<https://doi.org/10.1002/gps.5504>

Social care: research, policy and practice in Wales (pages 19-34) Social Policy for Welfare Practice in Wales. British Association of Social Work. Book launched, online, 22nd March 2021, by Mark Drakeford, First Minister.

Building relational research capacity in care homes in the covid-19 era: applying Recognition Theory to the research agenda.

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/QAOA-09-2020-0042/full/htmldoi:10.1108/QAOA-09-2020-0042>

Transport modes and an aging society. In: Vickerman, Roger (Ed.). International Encyclopedia of Transportation, vol 5, 6-12. Oxford, UK: Elsevier Ltd

Mobility planning/policies for older people

<http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-08-102671-7.10614-1>

Public transport use in later life

<https://www.routledge.com/The-Routledge-Handbook-of-Public-Transport/Mulley-Nelson-Ison/p/book/9780367418724>

Introduction: Policy to Reduce Late-Life Social Exclusion – From Aspirations to Action.

[https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8\\_27](https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_27)

GWEFAN CADR

[HTTP://WWW.CADR.CYMRU/EN/](http://www.cadr.cymru/en/)

ENRICH CYMRU

[HTTP://WWW.SWANSEA.AC.UK/ENRICH-CYMRU/](http://www.swansea.ac.uk/enrich-cymru/)

TWITTER

@CADRPROGRAMME

FACEBOOK

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/CADRPROGRAMME](https://www.facebook.com/cadrprogramme)

LINKEDIN

[HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/COMPANY/CADR-CYMRU](https://www.linkedin.com/company/cadr-cymru)

JOIN DEMENTIA RESEARCH

[HTTPS://WWW.JOINDEMENTIARESEARCH.NIHR.AC.UK/BEGINSIGNUP](https://www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk/beginsignup)

Hoffem fynegi ein diolch i'n haelodau lleyg am helpu i lunio'r adroddiad hwn: Helen Barney a Jo Shercliff.

## CYSYLLTU GYDA NI

E-bost: [CADR@swansea.ac.uk](mailto:CADR@swansea.ac.uk)

Cyfeiriad:

CADR

Parc Singleton Prifysgol Abertawe

Abertawe

SA2 8PP