

Y GANOLFAN YMCHWIL HENEIDDIO A DEMENTIA

ADRODDIAD BLYNYDDOL

2021/2022



Y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia
CADR
Centre for Ageing & Dementia Research



2021 - 2022

Adroddiad blynyddol



CYNNWYS

Rhagair

Datganiad y Cyfarwyddwyr

Cyflwyniad

Tudalen 01

Crynodeb o'r Adroddiad Blynyddol

Tudalen 02

Uchafbwyntiau Pecyn Gwaith

Tudalen 03

Metrigau

Tudalen 05

Cwrdd â'r Tîm

Tudalen 06

Arweinwyr Thema

Tudalen 07

Amgylcheddau Heneiddio

Tudalen 08

Adroddiad Storiâu'r Gaeaf

Tudalen 09

Mapio Gofal Dementia

Tudalen 09

Living Street

Tudalen 10

Nodweddu Dementia a Gwybyddiaeth wrth Heneiddio

Tudalen 11

Prosiect Bike-Around

Tudalen 12

Heneiddio a'r Ymennydd

Tudalen 12

Astudiaeth COSMO

Tudalen 13

Cynhwysiant Cymdeithasol ar gyfer Iechyd a Llesiant yn hwyrach
mewn Bywyd

Tudalen 14

Mynegai Heneiddio'r DU

Tudalen15

iSupport

Tudalen16

Cydnherthedd

Tudalen16

Cynnwys y Cyhoedd a Gweithwyr Proffesiynol yn ein Gwaith

Tudalen 17

Dementia a'r Iaith Gymraeg

Tudalen18

Dyna wahaniaeth y mae Seibiant yn ei Wneud

Tudalen18

Gwerthusiad Profedigaeth CRUSE

Tudalen19

CYNNWYS

Cynnwys ac Ymgysylltu â'r Cyhoedd	Tudalen 20
Cynhadledd CADR 2022	Tudalen 21
Ap newydd CADR	Tudalen 22
Addasu Tech, Technoleg Hygyrch	Tudalen 22
ABC-RP	Tudalen 23
SUNRISE	Tudalen 24
Cystadleuaeth Ffotograffau CADR	Tudalen 24
Eiriolwyr Ymchwil	Tudalen 25
Ffrindiau Dementia	Tudalen 25
Taith Atgofion	Tudalen 25
Sicrhau Cydweithrediadau Hirdymor	Tudalen 26
Cydlynwyr Ardaloedd Lleol	Tudalen 26
JDR	Tudalen 26
ENRICH Cymru	Tudalen 27
Cydweithrediadau	Tudalen 28
Edrych ymlaen	Tudalen 29
Ar ôl i'r Olwynion Ballu	Tudalen 29
Gweithgarwch Pontio'r Cenedlaethau	Tudalen 29
Cyhoeddiadau	Tudalen 30
Adnoddau	Tudalen 33
Manylion cyswllt	Tudalen 34

RHAGAIR

Mae'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) yn ganolfan rhwydwaith mewnol ymchwil a ariennir gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, sy'n dod ag academyddion ac ymchwilwyr blaenllaw mewn ymchwil sy'n gysylltiedig â heneiddio ynghyd.

Defnyddiwn wahanol ddisgyblaethau gan gynnwys edrych ar yr agweddau biolegol, seicolegol a chymdeithasol ar heneiddio a chefnogi datblygiad a darpariaeth ymchwil dementia. Rydym yn gwneud hyn trwy ffocysu ar ddatblygu cymunedau cynhwysol cefnogol, tai, trafnidiaeth, amgylcheddau, gweithle ac unigrwydd a gwell dealltwriaeth o heneiddio a newidiadau sy'n gysylltiedig â dementia yn yr ymennydd a sut maent yn effeithio ar fywyd beunyddiol.

Ym mis Medi 2021, fe symudodd ein Cyd-gyfarwyddwr Charles Musselwhite i ymgymryd â rôl newydd fel Athro Seicoleg ym Mhrifysgol Aberystwyth. Mae cadw cyd-gyfarwyddwr CADR wedi arwain at ffurfio partneriaeth newydd rhwng 3 o brifysgolion blaenllaw yng Nghymru: Abertawe, Bangor ac Aberystwyth.

Mae'r cydweithrediad wedi arwain at fentrau newydd ag arbenigedd sefydledig ym Mhrifysgol Aberystwyth, gan gynnwys datblygu rhaglenni gwaith yn ymwneud ag agweddau biolegol ar heneiddio'n iach, technolegau a byw'n annibynnol, a chymunedau gwledig sy'n ystyriol o ran oedran. Yn benodol, sefydlwyd cysylltiadau newydd ar gyfer CADR gyda dwy ganolfan ymchwil allweddol bwysig ym Mhrifysgol Aberystwyth; Canolfan ar gyfer Oedran, Rhyw a Chyfiawnder Cymdeithasol sydd wedi ei lleoli yn Adran y Gyfraith sy'n cynnal ymchwil ar gam-drin domestig yn hwyrach mewn bywyd ac yn gartref i raglen Dewis Choice <https://dewischoice.org.uk/>; Yr Uned Asesu Llesiant ac Iechyd (WARU) (gweler <https://waru.org.uk/cms/>) ynghyd â menter newydd sy'n datblygu gyda'r Ganolfan Deialog.



Yn ogystal, caiff heneiddio bellach ei ystyried yn thema drawsbynciol ymhlith y 3 Hwb Ymchwil amlddisgyblaethol trosfwaol, Dyfodol Gwledig, Artificial Intelligence (AI) a The Worlds That We Want (TWTWW). Mae dau gynnis ariannu cydweithredol wedi'u cyflwyno (un ar iechyd a llesiant gofalwyr ac un ar gyd-ddatblygu technolegau ar gyfer gofal cymdeithasol i alluogi byw'n annibynnol) yn ogystal â gradd ôl-ddoethuriaeth Meistr mewn Athroniaeth (MPhi) yn cael ei dyfarnu (ar e-iechyd i bobl sy'n byw gyda dementia) o ganlyniad uniongyrchol i'r gweithgaredd newydd hwn.

Ein bwriad yw gwella bywydau pobl hŷn a gofalwyr di-dâl yng Nghymru ac mewn mannau eraill, gan ddarparu ymchwil sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac effaith ymchwil ar heneiddio a'r polisiau a'r arferion sy'n cefnogi heneiddio'n iach.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae effaith y pandemig yn parhau i effeithio'n anghymesur ar bobl hŷn. Boed yn oblygiadau cymdeithasol colli anwyliaid i Covid, colli gweld teulu a ffrindiau, gofid am ddychwelyd i fyd sydd wedi newid, tarfu ar sefydliadau, digwyddiadau a gwasanaethau cymorth, goblygiadau iechyd goroesi Covid neu fyw gyda Covid-hir, neu derbyn gofal iechyd sydd wedi ei amharu. Ar ben hynny, rydym yn wynebu argyfwng cost-byw gyda nifer o bobl hŷn yn wynebu heriau ariannol sy'n gysylltiedig â chost gynyddol bwyd a thanwydd. Gan weithio mewn partneriaeth â llunwyr polisi, ymarferwyr a sicrhau ein bod yn ymgysylltu â phobl hŷn sydd â phrofiadau bywyd go iawn o faterion o'r fath, gallwn weithio gyda'n gilydd i fynd i'r afael â'r materion heriol hyn ac amlygu graddau'r problemau fesul ein hymchwil i gynnis a helpu i ddatblygu atebion.



Datganiad y Cyfarwyddwr(wyr)

Er mwyn sicrhau bod ein hymchwil yn berthnasol ac yn amserol, rydym wedi ymrwmo i weithio'n agos gyda phobl hŷn o wahanol sectorau o'r gymdeithas, gan amlygu materion allweddol a brofir gan bobl hŷn a chydweithio ar atebion a gynhrychir ar y cyd.

Mae ein hymchwil i ymarfer yn cynnwys ystod eang o weithio mewn partneriaeth megis cyd-gynnal Rhwydwaith Galluogi Ymchwil mewn Cartrefi Gofal (ENRICH) Cymru gyda Chanolfan Cymorth a Chyflawni Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru; cyd-gynnal y Labordai Arloesedd Gofal Cymdeithasol, canolbwynt cyswllt o bobl o gefndiroedd amrywiol sy'n gweithio gyda'i gilydd gyda diddordeb cyffredin mewn creu amgylcheddau trawsnewidiol a datblygu cydweithrediadau i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i bobl sy'n gysylltiedig â gofal cymdeithasol; cynnal a hyrwyddo 'Join Dementia Research' (JDR) yng Nghymru; sefydlu grŵp Caban i ddod â phobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalywyr i gyfrannu at ymchwil a chynghori myfyrwyr israddedig ac ôl-raddedig am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw; yn ogystal â gweithio'n agos ar draws Cymru gyda'r GIG o ran diffinio cwestiynau ymchwil mewn perthynas â heneiddio, nam gwybyddol a dementia. Edrychwn hefyd ar broblemau cyhoeddus o ran sut y gall technoleg fel dysgu peirianyddol helpu i ddiffinio a datrys problemau.

Hefyd, gweithiwn yn agos gyda sefydliadau a busnesau lleol, y rhai yn y celfyddydau a pheirianeg trwy Sefydliad Awen, a chyda sefydliadau eraill fel Housing LIN; Care and Repair Cymru; HAFOD; Great Western Railway; elusen Disability Living Foundation, yn ogystal â byrddau iechyd perthnasol Cymru; llywodraeth leol a chenedlaethol; ac Ymchwil BRACE-Dementia. Y gwaith partneriaeth hwn sydd wrth wraidd yr hyn a wnawn ac sy'n cynnig rhywbeth unigryw a gwahanol mewn perthynas â'n rhaglen ymchwil. Rydym yn hynod falch o'r perthnasoedd a'r cysylltiadau yr ydym wedi'u meithrin â deiliaid diddordeb allweddol a'n cyfranwyr cyhoeddus, a byddwch yn darllen am bartneriaethau a rhwydweithiau o'r fath yn yr adroddiad blynyddol.



Andrea Tales

**ATHRO
ANDREA TALES**

Co-Director



CBAMusselwhite

**ATHRO CHARLES
MUSSELWHITE**

Co-Director



Gill Windle

**ATHRO
GILL WINDLE**

Associate Director

CYFLWYNIAD

Cenhadaeth

Ein cenhadaeth yw datblygu canolfan ymchwil integredig yng Nghymru, gan ddarparu ymchwil ryngddisgyblaethol a throsi o safon fyd-eang. Meithrin a datblygu ymhellach ymchwilwyr ag arbenigedd mewn heneiddio a dementia.

Nod

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

Amcanion Strategol

Trwy gyfres o themâu gwaith...



- Darparu'r seilwaith i alluogi ymchwilwyr blaenllaw ym maes ymchwil heneiddio a dementia i gystadlu'n fyd-eang trwy ddatblygu cryfderau a chydweithrediadau ymchwil hanfodol ymhellach
- Datblygu a meithrin gallu ymchwil a fydd yn sail i fwy o grantiau yn y dyfodol, sefydlu adnoddau ymchwil hanfodol, sgiliau newydd, a thechnolegau, a meithrin màs critigol ar gyfer ymchwilwyr ar ddechrau eu gyrfa, myfyrwyr PhD a Chymrodyr Ymchwil
- Darparu llwyfan ar gyfer ymchwil amlddisgyblaethol a throsi sy'n gystadleuol yn rhyngwladol a fydd yn cael effaith ar iechyd a llesiant pobl Cymru
- Hwyluso trosi canfyddiadau biolegol a seico-gymdeithasol i ymarfer clinigol a gofal cymdeithasol yng Nghymru
- Ymgysylltu â llunwyr polisi ac ymarferwyr, gan ledaenu canfyddiadau ymchwil a sefydlu blaenoriaethau ymchwil a chydweithio, a gweithio gyda hwy 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

Gweithia CADR ar draws 3 o brifysgolion blaenllaw Cymru: Abertawe, Bangor ac Aberystwyth.

Ar gyfer y rownd ariannu newydd hon (2020 - 2025) mae dull CADR wedi'i tanategu gan ddiffiniad Sefydliad Iechyd y Byd (2015) o heneiddio'n iach.

Dylai pob person [...] gael y cyfle i fyw bywyd hir ac iach. Er hynny, [...] mae amgylcheddau'n ddylanwadol iawn ar ein hymddygiad, ein hamlygiad i risgiau iechyd [...], ein mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol o safon 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 y maent yn ei werthfawrogi trwy gydol eu bywydau.

Mae CADR yn cynnwys pedwar pecyn gwaith. Disgrifir ein cyflawniadau dros y flwyddyn ddiwethaf (2021-2022) yn llawn yn yr Adroddiad Blynyddol hwn, a chânt eu crynhoi fel a ganlyn.



UCHAFBWyNTIAU PECYN GWAITH

Amgylcheddau Heneiddio

Eleni rydym wedi:

- Cwblhau Adroddiad Storiâu'r Gaeaf sydd wedi'i gyhoeddi gan Gomisiynydd Pobl Hŷn.
- Gweithio ochr yn ochr ag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan a Chynllun Gweithredu Dementia Cymru o ran gweithredu Mapio Gofal Dementia mewn iechyd a gwasanaethau cymdeithasol.
- Cynnal ymchwil ar gyfer Living Street Cymru sy'n annog pobl hŷn i gymryd rhan mewn teithiau cerdded grŵp o amgylch eu hardal leol.

Nodweddu Dementia a Gwybyddiaeth wrth Heneiddio

Eleni rydym wedi:

- Ymchwilio nid yn unig i fanteision corfforol ond gwybyddol beicio fesul prosiect ymchwil o'r enw BikeAround, gan ddefnyddio'r dechnoleg ddiweddaraf i ymchwilio i effaith beicio cof mewn cartrefi gofal ar draws Cymru.
- Hyrwyddwyd niwrowyddoniaeth pontio'r cenedlaethau trwy leoliad ysgol Gymraeg gyda nifer o blant yn gofyn sut y gallent ddod yn ymchwilwyr niwrowyddoniaeth, gan eu bod wedi'u hysbrydoli'n sylweddol.
- Wedi gweithio'n agos gyda chydweithwyr yng Nghanolfan Economeg Iechyd Prifysgol Abertawe (SCHE), gan arwain at gynnis cyllid llwyddiannus, gan edrych ar brosiect Effaith Covid-19 ar Gefnogi a Rheoli Pobl Hŷn yng Nghymru (COSMO).

UCHAFBWYNTIAU PECYN GWAITH

Cynhwysiant Cymdeithasol ar gyfer Iechyd a Llesiant yn hwyrach mewn Bywyd

Eleni rydym wedi:

- Cefnogi datblygiad Strategaeth Genedlaethol Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio. Comisiynwyd Dr Martin Hyde gan Lywodraeth Cymru i ddatblygu mynegai cenedlaethol o lesiant yn hwyrach mewn bywyd.
- Arwain rhaglen waith iSupport gwerth £1.48m a ariannwyd gan Ymchwil Iechyd y Cyhoedd y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd (NIHR) sydd hanner ffordd drwy'r ail flwyddyn.
- Cynnal ymchwil i archwilio sut y gallai ffocws ar gadernid liniaru effaith ddinistriol bosibl o ddiagnosis dementia.

Cynnwys y Cyhoedd a Gweithwyr Proffesiynol yn ein Gwaith

Eleni rydym wedi:

- Cefnogi Safonau'r Gymraeg yn weithredol trwy ymchwil i Ddementia a'r Iaith Gymraeg. "Mae angen cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia sy'n sgwrsio'n naturiol yn Gymraeg i drafod eu symptomau a'u teimladau yn eu mamiaith".
- Cyhoeddi Gwerthusiad Profedigaeth Cruse. Ymhlith y casgliadau nodwyd: "Mae Cruse wedi rhagori ar eu disgwyliadau o ran cymorth a hyfforddiant cyn profedigaeth, ac mae pobl yr effeithir arnynt gan ddementia yn gwerthfawrogi'r gefnogaeth hon yn fawr."
- Hyrwyddo'r ymgyrch "Dyna wahaniaeth y mae Seibiant yn ei Wneud" yn dilyn adroddiad blynyddol y llynedd: "Mae'r heriau a'r boddhad y mae gofalywyr di-dâl yn eu profi wrth ofalu am oedolion hŷn ag anghenion gofal a chymorth cymhleth wedi'u dogfennu'n dda"

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



Cyllid
uniongyrchol
a ddyfarnwyd
£600,200

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	9	2
Gwerth	£772,298	£943,434
Cyllid i Gymru	£772,298	£230,000
Cyllid i grŵp	£772,298	£22,933
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer Cymru	9	1
Swyddi ychwanegol a grëwyd ar gyfer grŵp	6	1



Nifer y cyhoeddiadau



Nifer y digwyddiadau
ymgysylltu â'r cyhoedd



Nifer y cyfleoedd i'r
cyhoedd gymryd rhan

CWRDD Â'R TÎM - 2021-2022



Rheolwr Prosiect
Rhian Williams



Marchnata a Chyfathrebu
Kim Mepham



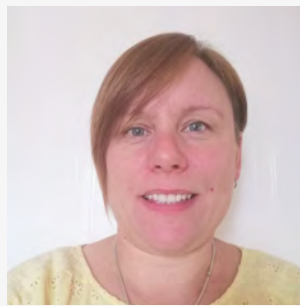
Cyfranogiad ac Ymrwymiad
Owen Phillips



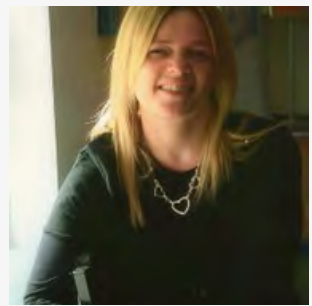
Gweinyddwr
Catherine Gale



Gweinyddwr
Heather Davis

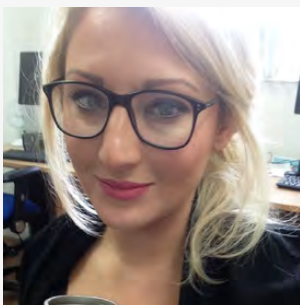


Gweinyddwr
Charly Cope

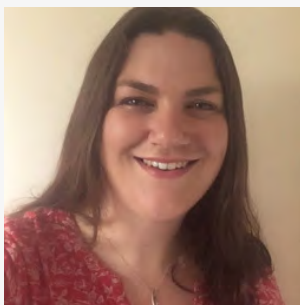


Gweinyddwr
Iona Strom

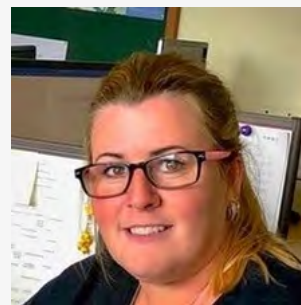
Tîm Ymchwil



Dr Amy Murray



Dr Catherine
McCleod



Dr Emma Richards



Dr Maria Cheshire
Allen



Dr Patricia
Masterson-Algar



Dr Sondra
Butterworth



Anna Story

ARWEINWYR THEMA

Amgylcheddau Heneiddio



Dr Ian Davies-Abbott

Athro
Charles Musselwhite



Nodweddu Dementia a Gwybyddiaeth wrth Heneiddio



Athro
Andrea Tales

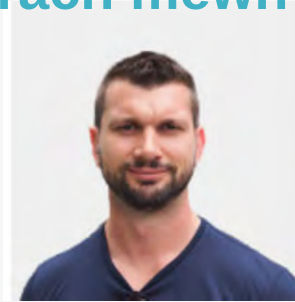
Dr Claire Hanley



Cynhwysiant Cymdeithasol ar gyfer Iechyd a Llesiant yn hwyrach mewn Bywyd



Athro Gill Windle



Dr Martin Hyde



Athro Norah Keating

Dulliau Ymchwil, Ymgysylltu Proffesiynol a Chynnwys y Cyhoedd



Dr Katherine
Algar-Skaife



Dr Diane Seddon



Dr Catrin
Hedd-Jones



Steff Green

AMGYLCHEDDAU O HENEIDDIO



Mae CADR yn astudio amgylcheddau heneiddio, gan edrych ar yr amgylcheddau materol a chymdeithasol sydd o'n cwmpas wrth i ni heneiddio. Canolbwyntia ein hymchwil ar sut y gellir gwella amgylcheddau o'r fath i'n cynorthwyo i gadw mewn cysylltiad â'r pethau yr ydym am eu gwneud, gan ein galluogi i heneiddio'n iach.

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

YMCHWIL O'R THEMA HON FEL A GANLYN:

ADRODDIAD STORÏAU'R GAEAF

Yn dilyn ymlaen o'r flwyddyn ddiwethaf, mae'r adroddiad Storiâu'r Gaeaf wedi'i gyhoeddi gan Gomisiynydd Pobl Hŷn (OPC). Gan weithio ar ran y Comisiynydd, bu Dr Amy Murray yn gweithio gyda phobl hŷn o bob rhan o Gymru rhwng Rhagfyr 2020 a Mawrth 2021 i gofnodi eu storiâu gaeaf. Er bod rhai o'r cyfranogwyr wedi defnyddio eu profiadau arferol o'r gaeaf, yn ôl y disgwyl, cafodd pandemig COVID-19 effaith sylweddol ar brofiadau nifer o bobl, rhywbeth a adlewyrchwyd yn y canfyddiadau. Mae'r OPC bellach wedi defnyddio'r ymchwil hwn i roi darlun wedi'i ddiweddarau o'r amgylchiadau sy'n wynebu pobl hŷn yng Nghymru heddiw, sy'n cydnabod effaith unigryw pandemig byd-eang. Mae hefyd yn defnyddio setiau data cyhoeddedig, ymgysylltiad a gynhaliwyd gan y Comisiynydd, a chyhoeddiadau gan sefydliadau allweddol sy'n gweithio yng Nghymru ac ar draws y DU i gefnogi pobl hŷn. Y bwriad yw dyfnhau ein dealltwriaeth o'n cymdeithas sy'n heneiddio a'r heriau a'r cyfleoedd a ddaw yn ei sgil.

**Gweler Tudalen Adnoddau*

MAPIO GOFAL DEMENTIA

Rydym wedi parhau i weithio ochr yn ochr ag Iechyd Cyhoeddus Cymru i gefnogi Llwybr Safonau Gofal Dementia Cymru Gyfan a Chynllun Gweithredu Dementia Cymru o ran gweithredu Mapio Gofal Dementia mewn iechyd a gwasanaethau cymdeithasol. Mae Dr Ian Davies-Abbott wedi arwain datblygiad y strategaeth genedlaethol a'r canllaw gweithredu ar gyfer Mapio Gofal Dementia yng Nghymru, a gyhoeddir yn 2022. Mae cymeradwyaeth foesegol yn cael ei cheisio ar hyn o bryd ar gyfer astudiaeth a ariennir gan Gwelliannau ac arloesiadau mewn iechyd a gofal Gwelliant Cymru rhaglen gyflawni.

Yn yr astudiaeth hon, bydd CADR, mewn partneriaeth â chlinigwyr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, yn addasu egwyddorion mapio Gofal Dementia i ddadansoddi cofnodion nodiadau achos clinigol pobl sy'n byw gyda dementia mewn wardiau iechyd meddwl. Nod yr astudiaeth yw deall a yw iaith sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn arwain at well darpariaeth gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Nod eilaidd yw datblygu canllaw iaith ar gyfer ysgrifennu nodiadau achos person-ganolog ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol.

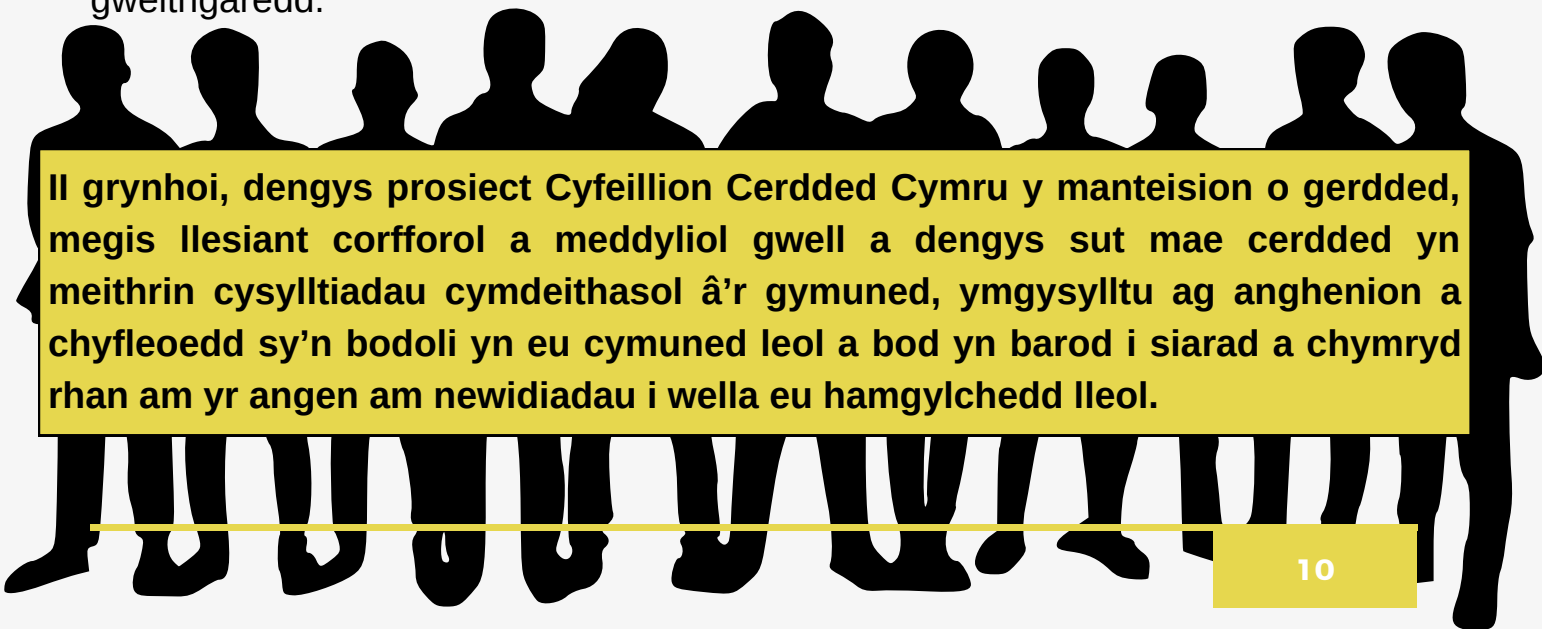
LIVING STREETS

Rydym wedi bod yn cynnal ymchwil ar gyfer Living Streets Cymru, ar brosiect Cyfeillion Cerdded Cymru, a ariennir gan y Gronfa Iach ac Egnïol sy'n annog pobl hŷn i gymryd rhan mewn teithiau cerdded grŵp o amgylch eu hardal leol. Canfu Living Street Cymru a Heneiddio'n Dda yng Nghymru fod bron i 56% o bobl hŷn am gerdded yn fwy ond dim ond 28% oedd yn teimlo eu bod yn ymwneud â'u cymuned tra bod 27% eisiau mwy o gyfranogiad.

Mae ymchwilwyr CADR wedi cymryd rhan yng nghynlluniau cerdded grŵp Caerdydd a Chasnewydd, gan drafod gydag amrywiaeth o aelodau am gwestiynau ynghylch:

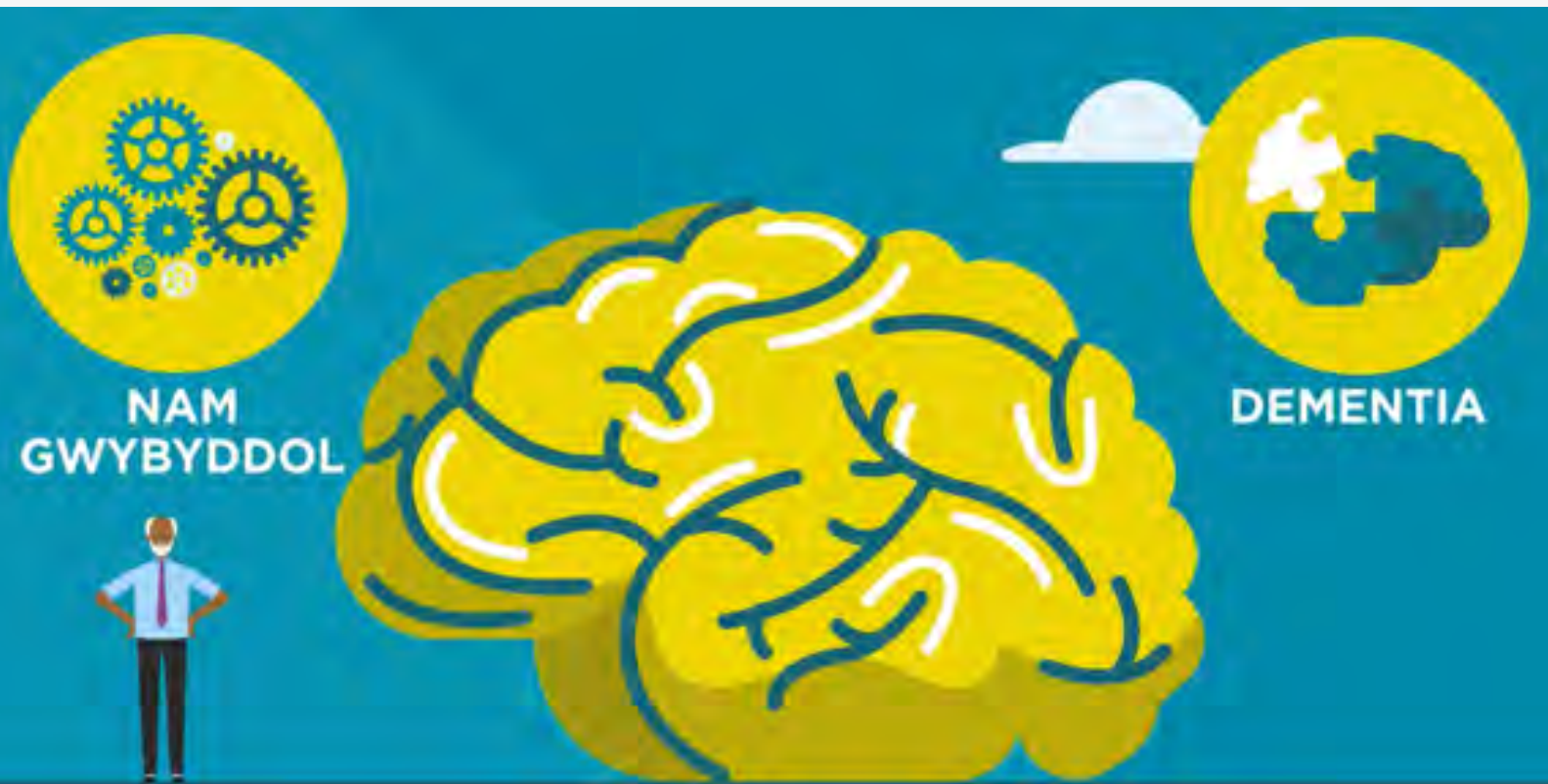
- cymhellion, canlyniadau a manteision ymuno â'r cynllun
- trefniadaeth/cynaliadwyedd y grwpiau cerdded
- effaith Covid19 ar y grwpiau

Mae'r canfyddiadau sy'n dod i'r amlwg yn ein helpu i ddeall pwysigrwydd cerdded fel dull o deithio, yr agweddau iechyd canfyddedig sy'n gysylltiedig â cherdded, a sut mae grwpiau'n ffurfio rhwydwaith cefnogol, sy'n aml yn gysylltiedig â rhwydweithiau sefydledig eraill yn lleol. Er bod gan rai cyfranogwyr hanes o gerdded, roedd eraill yn gwbl newydd i gerdded er pleser neu hyd yn oed i'r syniad o archwilio eu hamgylchedd lleol neu gerdded mewn grŵp. Mae canfyddiadau'n dechrau datgelu amrywiaeth o fanteision i bobl sy'n deillio o ymuno â'r cynllun, yn enwedig yn ystod cyfnod cyfyngiadau Covid-19. Er enghraifft, roedd helpu pobl i ddelio â materion fel galar, a dymuniad i greu cynulliadau cymdeithasol eraill y tu hwnt i'r grŵp cerdded, yn aml yn helpu trwy ddatblygu sgiliau llythrennedd digidol o amgylch apiau negeseuon. I rai grwpiau, mae'r sgiliau hyn wedi helpu pobl i drefnu eu hunain a chynnal y grwpiau y tu hwnt i'r cynllun, tra bod eraill yn elwa ar rolau arweinyddiaeth ffurfiol i gydlynu gweithgaredd.



Il grynhoi, dengys prosiect Cyfeillion Cerdded Cymru y manteision o gerdded, megis llesiant corfforol a meddyliol gwell a dengys sut mae cerdded yn meithrin cysylltiadau cymdeithasol â'r gymuned, ymgysylltu ag anghenion a chyfleoedd sy'n bodoli yn eu cymuned leol a bod yn barod i siarad a chymryd rhan am yr angen am newidiadau i wella eu hamgylchedd lleol.

NODWEDDU DEMENTIA A GWYBYDDIAETH WRTH HENEIDDIO



Wrth i ni heneiddio, efallai y bydd ein gallu i gerdded, meddwl, gweld, clywed, cofio, a thalu sylw i wybodaeth a rhyngweithio ag eraill yn newid.

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

Mae gennym ddiddordeb mewn newidiadau sy'n digwydd yn yr ymennydd yng nghamau amrywiol nam gwybyddol fasgwlaidd 'neu ddementia fasgwlaidd' fel y cyfeirir ato'n aml a sut mae hyn yn dylanwadu nid yn unig ar allu person i rhyngweithio'n gymdeithasol a gyda'i amgylchoedd ond hefyd sut mae hyn yn effeithio ar fyw gyda'r cyflwr hwn.

YMCHWIL O'R THEMA HON FEL A GANLYN

PROSIECT BIKE-AROUND

Allwch chi ddychmygu'r atgofion sy'n llifo'n ôl pan fyddwch chi'n beicio i lawr stryd eich plentyndod neu ar daith feicio i'r teulu ar un o'ch hoff wyliau? Mae ymchwilwyr yn CADR yn gobeithio ymchwilio nid yn unig i fanteision corfforol ond gwybyddol beicio gyda'u prosiect ymchwil diweddaraf, BikeAround; sydd wedi ei ariannu drwy Ymddiriedolaeth Syr Halley Stewart.

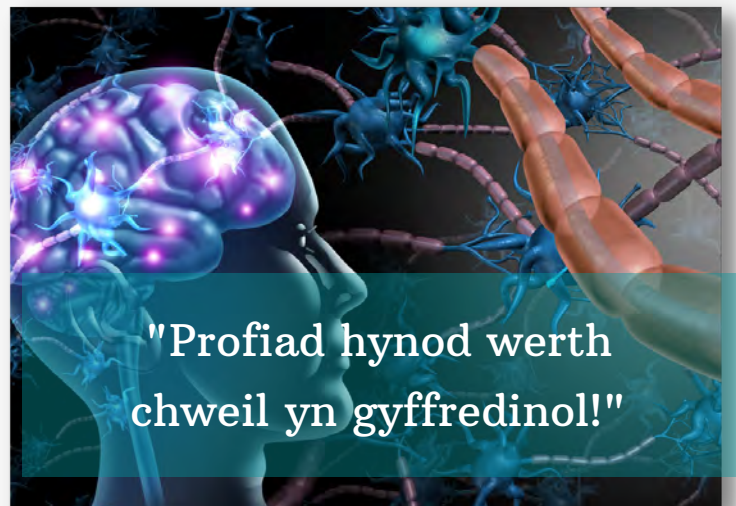
Mae ymchwilwyr arweiniol, Melitta McNarry, Kelly Mackintosh ac Andrea Tales yn defnyddio'r dechnoleg ddiweddaraf i ymchwilio i effaith beicio cof mewn cartrefi gofal ar draws Cymru.

Bydd cyfranogwyr yn beicio ar feic llonydd gyda chromen rhith-wirionedd yn taflu delweddau o fapiau Google o lefydd cyfarwydd a chynefinoedd plentyndod. Bydd gwiriadau iechyd sylfaenol gan gynnwys cyfradd curiad y galon a'r prawf eistedd-i-sefyll yn cael eu cynnal ynghyd â chyfres o gwestiynau arolwg i'r rhai a ddefnyddiodd y beic yn rheolaidd o gymharu â'r rhai na ddefnyddiodd y beic, i ganfod yr effaith gyffredinol ar iechyd.

HENEIDDIO A'R YMENNYDD

Daeth cyfle cyffrous pan gawsom gyfle i ymweld â dosbarth o fyfyrwyr mewn ysgol leol i siarad am rywfaint o'n hymchwil ar heneiddio a'r ymennydd. Fe'n hysbyswyd y byddai'r dosbarth yn rhyngweithio'n fuan â phobl sy'n byw gyda dementia mewn cartref gofal cyfagos, lle byddent yn datblygu gemau difyr i'w chwarae gyda phreswylwyr i danio atgofion blaenorol. Canolbwyntiodd Claire Hanley o CADR ar egluro i'r dosbarth sut mae cof yn newid dros amser ond hefyd sut y gellir ei wella. Trwy gyfres o sleidiau llawn gwybodaeth, ynghyd â gemau rhyngweithiol, megis caniatáu i'r plant actio fel 'celloedd ymennydd ifanc neu hen' (trwy daflu peli ewyn lliw at eu cyd-ddisgyblion ar gyflymderau gwahanol) i ddangos sut mae prosesau'r ymennydd yn llai effeithiol neu'n arafach wrth i ni heneiddio.

Roedd y plant wedi'u hymgysylltu'n anhygoel drwy gydol yr amser, fel yr oedd y staff, a nododd pa mor llwyddiannus y bu'r sgwrs a'u bod yn gallu gweld faint roedd y dosbarth wedi'i ddysgu ac wedi elwa o'r cynnwys, a fyddai'n cyfrannu at eu rhyngweithio â phreswylwyr y cartref gofal. Gofynnodd nifer o'r myfyrwyr sut y gallent ddod yn ymchwilwyr niwrowyddoniaeth gan eu bod yn teimlo wedi'u hysbrydoli.



ASTUDIAETH COSMO

Effaith COVID-19 ar Gefnogi a Rheoli Pobl Hŷn yng Nghymru

Mae CADR wedi gweithio'n agos gyda chydweithwyr yng Nghanolfan Economeg Iechyd a Gofal Prifysgol Abertawe (HCEC), ac ym mis Hydref 2021 dyfarnwyd cynnig cyllid ymchwil cydweithredol llwyddiannus ar gyfer Effaith COVID-19 ar brosiect Cefnogi a Rheoli Pobl Hŷn yng Nghymru (COSMO).

Mae COSMO yn brosiect dwy flynedd a ariennir gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Gweithia gyda deiliad diddordeb i nodi meysydd o flaenoriaeth yn y boblogaeth dros 65 oed lle bu effaith y cyfyngiadau a osodwyd gan y llywodraeth a'r cyfyngiadau symud fwyaf. Canolbwyntia'r prosiect yn benodol ar ddefnyddio adnoddau gofal, costau, canlyniadau iechyd a phrofiadau o fyw, yn benodol ar bobl sy'n byw gyda dementia yng Nghymru.

Mae cynnwys y cyhoedd yn agwedd hollbwysig ar y prosiect ac fe'i cynlluniwyd gyda chefnogaeth Bwrdd Cynghori i ddarparu cyngor ac arweiniad ar bob cam o'r ymchwil. Mae'r Bwrdd Cynghori'n cynnwys cyfranogiad gan bobl hŷn, gofalwyr, a deiliaid diddordeb eraill â diddordeb gan gynnwys Llywodraeth Cymru, Improvement Cymru, a Fforwm Gofal Cymru.

Y bwriad yw y bydd canfyddiadau'r prosiect COSMO yn cefnogi, ac yn hysbysu Llywodraeth Cymru a'r DU i gynllunio'n effeithlon ar gyfer unrhyw argyfwng iechyd cyhoeddus yn y dyfodol.



CYNHWYSIANT CYMDEITHASOL AR GYFER IECHYD A LLESIANT YN HWYRACH MEWN BYWYD



Canolbwyntia ymchwil CADR ar ddarganfod beth sy'n bwysig a beth sydd o bwys 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 ddiddordeb mewn dysgu mwy amdano yw sut y gall pobl, sefydliadau a chymunedau helpu i adeiladu cadernid fel y gallwn oresgyn rhai o'r anawsterau yr ydym oll yn eu hwynebu wrth i ni heneiddio.

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

YMCHWIL O'R THEMA HON FEL A GANLYN

MYNEGAI HENEIDDIO'R DU

Cefnogi datblygiad a monitro Strategaeth Genedlaethol Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymdeithas sy'n Heneiddio. Comisiynwyd Dr Martin Hyde gan Lywodraeth Cymru i ddatblygu mynegai cenedlaethol o lesiant yn hwyrach mewn bywyd. Yn dilyn adolygiad o'r mesurau sydd ar gael a thrafodaethau gyda chynrychiolwyr o Lywodraeth Cymru rydym yn argymhell cynhyrchu Mynegai Heneiddio'r DU (UKAI) ar gyfer Cymru a gwledydd eraill y DU. Mae UKAI yn seiliedig ar Global AgeWatch Index (GAI). Mae'r GAI yn fesur sydd wedi'i hen sefydlu ac sy'n cael ei gydnabod yn rhyngwladol. Mae'r GAI wedi'i gynllunio i ddal y materion craidd sy'n peri gofid i bobl hŷn ac mae'n fframwaith i lywodraethau a'r gymuned ryngwladol ddatblygu a gweithredu polisiau a rhaglenni i sicrhau nad oes unrhyw berson hŷn yn cael ei adael ar ôl. Mae gan y fersiwn ddiweddaraf ddata ar 96 o wledydd, sy'n cwmpasu 91 y cant o boblogaeth y byd 60 oed a hŷn. Mae'n mesur pedwar maes allweddol ar gyfer pobl hŷn, gan gwmpasu'r agweddau mwyaf hanfodol ar eu llesiant, eu profiad a'u cyfleoedd.

Mae rhain yn:

- sicrwydd incwm
- statws iechyd
- gallu, ac
- yr amgylchedd galluogi

Felly, drwy baru'r dangosyddion ar gyfer gwledydd y DU byddai UKAI yn caniatáu i ni gymharu sefyllfa pobl hŷn yng Nghymru yn uniongyrchol â'u cyfoedion mewn ystod eang o wledydd. Dylai hefyd ein galluogi i olrhain newidiadau yn sefyllfa pobl hŷn dros amser. Cyhoeddir yr adroddiad llawn yma:

<https://llyw.cymru/uk-mynegai-oedran-meincnodi-sefyllfa-pobl-hŷn-cymru>



*Gweler Tudalen Adnoddau

iSUPPORT

'Mae 'iSupport' yn adnodd hyfforddiant a chymorth ar-lein a ddatblygwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO). Mae ar gyfer teulu a ffrindiau sy'n cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia i'w helpu i ymdopi â'u rôl ofalu yn ogystal â gofalu amdanynt eu hunain.

Mae'r prosiect, a ariennir drwy'r Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Gofal (NIHR), a arweinir gan Gyfarwyddwr Cyswllt CADR Gill Windle ynghyd â thîm rhagorol o arbenigwyr ar draws tair gwlad y DU, hanner ffordd drwy'r ail flwyddyn. Hyd yma:

- Cyfieithwyd iSupport i'r Gymraeg
- Mae iSupport wedi'i addasu ar gyfer gofalwyr ifanc
- Cynhyrchwyd fersiwn o iSupport i ofalwyr yn y DU gyda swyddogaeth sain
- Hyd yma wedi recriwtio 96 o ofalwyr i brofi effeithiolrwydd iSupport

Bydd darparwyr iechyd a gofal, timau gofal bugeiliol mewn ysgolion ac elusennau yn gallu argymhell gwasanaeth cymorth ar-lein sy'n seiliedig ar dystiolaeth i ofalwyr dementia a fydd ar gael i'r cyhoedd ei ddefnyddio am ddim. Gallai sefydliadau iechyd a gofal cymdeithasol y DU argymhell y fersiynau wedi'u haddasu o iSupport yn eu canllawiau dementia fel rhan o becynnau gofal.

Am ragor o wybodaeth: <http://dsdc.bangor.ac.uk/isupport-for-dementia-carers.php.cy>

CADERNID

Yn absenoldeb iachâd a thriniaethau meddygol cyfyngedig, gall effaith diagnosis o ddementia fod yn ddinistriol. Archwilia ein hymchwil sut y gallem liniaru'r effaith hon drwy ganolbwyntio ar gadernid fel rhan o'n rhaglen waith ar yr Astudiaeth Effaith Cymorth Dementia Prin; a ariennir ar y cyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd a'r Cyngor Ymchwil Economaidd a Chymdeithasol.

Adolygodd y tîm y llenyddiaeth gyhoeddedig gyfyngedig ar gadernid a phobl sy'n byw gyda dementia fesul cyfweiliadau â gofalwyr a phobl sy'n byw gyda dementia, gan gynnwys y rhai â mathau prinnach, gan archwilio beth y golyga cadernid iddyn nhw.

Awgryma'n canfyddiadau:

- Mae cadernid yn cwmpasu'r brwydrau beunyddiol o fyw gyda dementia. Nid yw pobl yn 'ffynnu' ond yn addasu ac yn ymdopi dan bwysau a straen.
- Mae cadernid yn bosibl i bobl â dementia, ond nid yw'n nodwedd unigol y cawn ein geni ag ef. Gellir ei ddatblygu a'i gefnogi.
- Er mwyn cyflawni cadernid mae angen i berson gael mynediad at adnoddau a all gryfhau eu hymatebion - mae hwn yn faes ymyrraeth allweddol ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol.

Camau nesaf ein hymchwil fydd datblygu ffordd i ymarferwyr ac ymchwilwyr iechyd a gofal asesu cadernid pobl sy'n byw gyda dementia, yn ogystal ag adeiladu dulliau sy'n galluogi ymarferwyr iechyd a gofal i adeiladu 'arferion cadernid' yn eu pecynnau gofal.

CYNNWYS Y CYHOEDD A GWEITHWYR PROFFESIYNOL YN EIN GWAITH



Ni allai'r ymchwilwyr sy'n gweithio i CADR wneud eu gwaith heb gynnwys ystod eang o bobl eraill. Mae hyn yn cynnwys pobl hŷn, gofalwyr di-dâl, gweithwyr proffesiynol ac academyddion.

Trwy wrando ar brofiadau bywyd pobl, rydyn ni'n cael syniadau newydd ar gyfer prosiectau ymchwil rydyn ni'n meddwl all gael effaith wirioneddol ar unigolion a chymdeithas. A thrwy ymgysylltu ag unigolion a sefydliadau perthnasol ar bob cam o'n hymchwil, gallwn sicrhau ei fod yn parhau'n berthnasol ac yn hygyrch i bawb.

Y cyfranogiad a'r ymgysylltu allanol hwn sy'n ein cynorthwyo i greu, datblygu a chyfathrebu ymchwil sy'n gwneud gwahaniaeth i:

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

YMCHWIL O'R THEMA HON FEL A GANLYN

DEMENTIA A'R IAITH GYMRAEG

Mae angen cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia sy'n sgwrsio'n naturiol yn Gymraeg i drafod eu symptomau a'u teimladau yn eu mamiaith. O'r diwedd rhoddodd Mesur y Gymraeg 2011 statws cyfartal i'r Gymraeg a'r Saesneg yng Nghymru, ond prin yw'r ymchwil i brofiadau grwpiau lleiafrifol brodorol o ran Gofal Dementia. Cyhoeddodd Dr Catrin Hedd Jones sesiwn frifio gyda Senedd Cymru ar fynediad i wasanaethau dementia i

drigolion dwyieithog a bydd Prifysgol Bangor yn gweithio gyda Chanolfan yr Iaith Gymraeg i ddilysu asesiadau gwybyddol yn Gymraeg yn y misoedd nesaf. Mae'r gwaith hwn yn rhan o Gynllun Gweithredu Dementia Cymru. Mae gwaith arall a wnaed mewn cartrefi gofal gan Dr Connor Martin ac Angharad Higgins yn amlygu pwysigrwydd rhannu diwylliant ac iaith i sicrhau bod preswylwyr yn teimlo'n 'gartrefol' a bod staff yn gallu darparu'r gofal gorau i ddiwallu eu hanghenion.

**Gweler Tudalen Adnoddau*

DYNA WAHANIAETH Y MAE SEIBIANT YN EI WNEUD

Mae'r heriau a'r boddhad y mae gofalwyr di-dâl yn eu profi wrth ofalu am oedolion hŷn ag anghenion gofal a chymorth cymhleth wedi'u dogfennu'n dda. Gall seibiant o ofalu wneud gwahaniaeth cadarnhaol i lesiant gofalwyr di-dâl a'u cadernid i ofal. Er hynny, mae gofalwyr di-dâl yn sôn am anawsterau o ran cael mynediad at seibiannau, diffyg opsiynau seibiannau hyblyg a chyfleoedd cyfyngedig i gymryd seibiant gyda'r person y maent yn ei gefnogi. Gan dynnu ar arbenigedd academaidd ac ymarfer, mae'r gwaith hwn yn gosod gweledigaeth uchelgeisiol ar gyfer opsiynau seibiant pwrpasol sy'n cael eu llywio gan ymchwil cenedlaethol a gynhaliwyd gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru, Prifysgolion Bangor ac Abertawe. Noda deuddeg egwyddor allweddol i lywio opsiynau seibiant byr yn y dyfodol a sut y gallent edrych yn ymarferol, gan dynnu ar enghreifftiau o Gymru a rhanbarthau eraill y DU. Nodir opsiynau ar gyfer seibiannau byr hyblyg a chreadigol sy'n cefnogi ac yn cynnal amrywiaeth y perthnasau gofal yn effeithiol. Mae'r gwaith hwn wedi llywio Strategaeth Genedlaethol Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr Di-dâl, gan gynnwys Cronfa Gwyliau Byr Genedlaethol newydd

Dolen i'r adroddiad:

<https://carers.org/downloads/wales-pdfs/carers-trust-road-to-respite-report.pdf>

GWERTHUSIAD PROFEDIGAETH CRUSE

Yn dilyn ymlaen o Adroddiad Blynyddol y llynedd, mae CADR yn hynod falch o gyhoeddi bod “Gwerthusiad o'r Gwasanaeth Cyn Profedigaeth Newydd” wedi'i gyhoeddi. Amlyga'r gwerthusiad hwn bwysigrwydd Rhaglen Gymorth Profedigaeth Cruse.

Mae pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr di-dâl yn aml yn profi teimladau o alar a cholled cyn y farwolaeth gorfforol, yn aml heb eu cydnabod gan gymdeithas. Mae'n bwysig bod cymorth emosiynol ar gael i bawb sy'n cael eu heffeithio.

Gan weithio mewn partneriaeth, datblygodd Cruse Bereavement Support Cymru a Chymdeithas Alzheimer's Cymru wasanaeth cymorth cyn profedigaeth oedd yn cynnwys:

- Hyfforddiant i 90 o wirfoddolwyr Cruse,
- cefnogi 17 o bobl sy'n byw â dementia a 134 o ofalwyr di-dâl hyd yma

Gwerthusodd y tîm y gwasanaeth y cymorth cyn profedigaeth. Cynorthwyodd pobl â phrofiad byw o ddementia i gyd-ddylunio'r gwerthusiad.

Rhai o'r canlyniadau a nodwyd:

- Anghenion sylweddol heb eu diwallu o ran y cymorth sydd ei angen ar bobl yr effeithir arnynt gan ddementia i archwilio teimladau o golled a galar mewn modd amserol
- Mewn ymateb i bandemig COVID-19, dangosodd Cruse Bereavement Support Cymru eu hystwythder a'u heffeithlonrwydd i barhau i hyfforddi gwirfoddolwyr a chefnogi cleientiaid.
- Yn dilyn diagnosis, mae angen mwy o waith i sicrhau bod pobl sy'n byw gyda dementia yn teimlo'n gyfforddus i gael mynediad at y cymorth hwn.
- Mae cefnogi pobl yn eu dewis iaith yn bwysig i gyflwyno'r cynnig gweithredol Cymraeg. Mae angen digon o wirfoddolwyr gyda'r sgiliau iaith Gymraeg angenrheidiol.

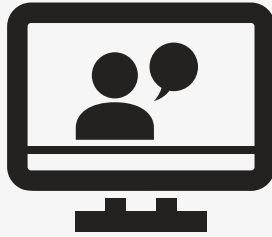
Awgryma adborth bod Cruse wedi rhagori ar eu disgwyliadau o ran cymorth a hyfforddiant cyn profedigaeth, ac mae pobl yr effeithir arnynt gan ddementia yn gwerthfawrogi'r gwasanaeth hwn yn fawr.



Cefnogaeth anfesuradwy ar adeg o dywyllwch mawr. Golau mewn storm.

CYNNWYS AC YMGYSYLLTU Â'R CYHOEDD

**Wedi cynnal 12
Gweminar**



**600+ o Bobl wedi'u
Cofrestru**

Eleni roedd ein gweminarau yn cynnwys lluo o bynciau, o fwyd i gerddoriaeth, cydweithio mewn ymchwil i drafnidiaeth, ac o'r iaith Gymraeg i unigrwydd.

*"Roedd yn berffaith i'r pwrpas - hawdd ei lywio a gweithiodd y
sain/gweledol yn dda."*

"Fe wnes i fwynhau'r fformat, fe weithiodd yn dda"

Mae cyfryngau cymdeithasol wedi bod yn amlwg yn ein strategaeth farchnata, i hyrwyddo cyfleoedd ymchwil, rhannu cyhoeddiadau ac ymgysylltu â'n gwahanol gynulleidfaedd: academyddion, llunwyr polisi a'r cyhoedd.

**Roedd cynnydd o 358%
mewn cynnwys
cyfryngau cymdeithasol**



**Wedi ymgysylltu â
6488 o broffiliau**

Mae ein marchnata fesul e-bost yn targedu pobl sydd â diddordeb penodol yn CADR a'n hymchwil. Y newid mwyaf i'r cylchlythyr yw ei fod bellach yn ddwyieithog, gan gyrraedd ein cynulleidfa Gymraeg ei hiaith.

**Cyrhaeddodd
cylchlythrau
891 o bobl sy'n
gynnydd o 18%**



**1546 o ddolenni wedi'u
clicio trwy gylchlythyr
CADR**

Mae gwefan CADR yn cael ei gwella'n barhaus i sicrhau ein bod yn hygyrch ac yn hawdd i'w defnyddio. Ar gyfartaledd, mae gan y wefan 628 o ddefnyddwyr y mis. Y prif dudalennau sy'n cael eu gweld yw Digwyddiadau a Chyfleoedd. Awgryma hyn bod ein cynulleidfa'n hoffi ymgysylltu a chynnwys y cynnwys.

Mae CADR wedi addasu ei gynnwys i sicrhau ei fod yn cael ei weld trwy gyfryngau gwahanol, er enghraifft, mae rhai cyhoeddiadau wedi'u haddasu'n fideos cryno i godi ymwybyddiaeth o brosiectau ymchwil heb orfod darllen adroddiad llawn.

CYNHADLEDD CADR 2022

Llunio Amgylcheddau; Llunio Bywydau?

Cynhaliodd CADR ei ail gynhadledd rithwir ar-lein ar 10 Chwefror 2022, gan ddenu 135 o bobl. Llunio Amgylcheddau; Thema Llunio Bywydau oedd yr adroddiad “Degawd o Heneiddio’n Iach” a ryddhawyd gan Sefydliad Iechyd y Byd. Amlygodd y gynhadledd sut y gellir meithrin amgylcheddau i ddod yn amgylcheddau oed-gyfeillgar sy’n darparu ar gyfer galluedd pobl hŷn mewn cymdeithas sy’n parhau i heneiddio.

Cadeiriwyd y digwyddiad yn ardderchog gan Brif Swyddog Gweithredol Mind Cwm Taf Morgannwg, Daisy Cole. Croesawyd cymysgedd o gyflwynwyr o Lywodraeth Cymru, y byd academaidd, Bwrdd Iechyd, a’r sector gwirfoddol, yn ogystal ag aelodau’r cyhoedd. Julie Morgan AS wnaeth agor ein gynhadledd gan sylwi pa mor galonogol oedd gweld cymaint o bobl yn cymryd rhan yn y gynhadledd ac eisiau gwneud Cymru yn genedl gyfeillgar i oed. Ategodd Julie bwysigrwydd ymchwil a chydabu waith CADR yn y maes hwn gan nodi: ‘Ers creu CADR, mae Llywodraeth Cymru ac yn y pen draw pobl Cymru wedi elwa ar yr ymchwil arloesol sydd wedi’i chynnal’.

Clywsom gan academyddion yn trafod amgylcheddau sy’n ystyriol o oedran gan gynnwys ystyriaeth o ganlyniadau diystyru cerdded fel math o drafnidiaeth, a’r rhesymau pam mae cerdded yn cael ei esgeuluso. Dilynyd hyn gan gyflwyniad ar ddatblygu amgylcheddau ymchwil mewn cartrefi gofal.

Roedd ein sesiwn nesaf yn ymwneud ag amgylcheddau gwaith sy’n ystyriol o oedran, gan ganolbwyntio ar Weithio’n Dda gyda’r Menopos lle daeth yr AS lleol Carolyn Harris i ymuno â ni. Siaradodd am ei chwyldro menopos a rhan Llywodraeth Cymru a chynlluniau ar gyfer y dyfodol yn ogystal â chlywed gan Jayne Woodman, Addysgwyr Menopos yn y Gweithle a hyfforddwr gyrfa canol oes, yn trafod ei gwaith yn ymwneud â chodi ymwybyddiaeth o’r menopos i helpu i gynnal cynhyrchiant, ymgysylltu â gweithwyr a chadw talent benywaidd.

Roedd sesiynau cloi’r gynhadledd yn edrych ar agweddau ar greu amgylcheddau gofal sy’n ystyriol o oedran, yn trafod manteision seibiannau byr i ofalwyr di-dâl ac yn cloi gydag Eleanor Shaw o People Speak Up, gan rannu straeon am ddarparu amrywiaeth o lwyfannau i bobl hŷn gadw mewn cysylltiad trwy adrodd straeon a phrofiadau creadigol.

“Natur ryngweithiol, gwybodaeth a gasglwyd mewn sgwrs yn ogystal â phrif siaradwyr. Wedi hoffi’r wybodaeth a ddarparwyd yn ystod egwylliau, cymysgedd dda o siaradwyr a fideo. Cadeirio gwyich.”

“Rhannais wybodaeth a chysylltiadau tra roedd y gynhadledd yn mynd rhagddi - er mwyn hysbysu cydweithwyr a minnau yn well. Cefais fy hun yn darllen trwy erthyglau a grybwyllwyd ac yn rhannu pytiau.”

I wyllo’r sesiynau wedi’u recordio ewch i:

<https://www.cadr.cymru/en/event-resources.htm?id=1>

AP NEWYDD CADR

Roedd CADR yn falch o lansio ei Ap cyntaf erioed ar 1 Hydref 2021 i gyd-fynd â Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn, gan gysylltu'n uniongyrchol â'u prif thema, Tegwch Digidol i Bob Oedran, "dod ag ymwybyddiaeth o bwysigrwydd cynhwysiant digidol pobl hŷn, tra mynd i'r afael â stereoteipiau, rhagfarn a gwahaniaethu sy'n gysylltiedig â digideiddio".

Cafodd ap CADR ei greu ar y cyd â phobl hŷn i oresgyn rhai o'r rhwystrau a'r heriau i "gyfarfod wyneb yn wyneb" a achosir gan COVID-19. Mae'r ap yn ehangu cyrhaeddiad gweithgareddau cynnwys ac ymgysylltu CADR mewn ffordd newydd sbon, gan ragweld cefnogi'r rhai sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol yn flaenorol, a chyrraedd cynulleidfaoedd newydd a phresennol. Er bod mwy o bobl hŷn yn gyfarwydd â thechnoleg ac ar-lein nag erioed o'r blaen, rydym yn cydnabod y gall llywio gwefannau, fel trafod gwahanol fwydlenni, fod yn heriol. Y gobaith yw y bydd hyn yn gwneud yn siŵr bod pobl yn gallu cael mynediad hawdd at holl adnoddau CADR, ein newyddion a'n gweminarau er enghraifft, a chymryd rhan gyda CADR o siop un stop ar gyffyrddiad bys gan ei gwneud yn hygyrch i bawb.

Lawrlwythwch am ddim trwy Google neu Apple Play-store.

'ADDASU TECHNOLEG, TECHNOLEG HYGGRCH'

Canfu astudiaeth ddiweddar a gwblhawyd gan rai aelodau o'r tîm ymchwil, hyd yn oed ymhlith pobl hŷn a oedd yn berchen ar ddyfeisiau clyfar ac yn defnyddio technoleg cyfryngau cymdeithasol yn rheolaidd, eu bod hwythau hefyd wedi profi rhwystrau a oedd yn cael effaith negyddol ar y ffordd yr oeddent yn defnyddio technoleg. Felly, roedd yn hanfodol mynd i'r afael â'r rhwystrau i ddefnyddio technoleg i leihau'r rhaniad digidol hwn a chynyddu'r defnydd o dechnoleg. Un ateb i fynd i'r afael â hyn yw trwy ddylunio a gweithio gyda phobl hŷn i gyd-ddylunio dyfeisiau digidol / cymwysiadau cymdeithasol sy'n diwallu eu hanghenion.

Daeth y syniad am y llyfryn hwn, ac fe'i ddatblygwyd, gan y bobl hŷn y bŵm yn gweithio gyda nhw a oedd yn teimlo ei bod yn bwysig deall ystyr yr eiconau cyffredin ar ffonau smart.

Ariennir y prosiect drwy Cherish-DE Prifysgol Abertawe.



**Gweler Tudalen Adnoddau*



Ariannwyd y prosiect ymchwil yn 2019 ac archwiliodd brofiadau perchnogion tai/tenantiaid o symud i gartref carbon isel neu osod technoleg carbon isel yn eu cartrefi i ddeall y ffyrdd y mae cartrefi carbon isel i sero (Adeiladau Actif) yn addasu ein hymddygiad ynni ac arferion cymdeithasol.

Roedd CADR yn ymwneud â phennu buddion cymdeithasol, iechyd a llesiant ac economaidd y cartrefi hyn ar gyfer cymdeithas sy'n heneiddio er mwyn llywio polisi a dyluniad yn y dyfodol.

Gwnaethom gyfweled ag 14 o gartrefi, cynnal nifer o gyfweiliadau grŵp â staff sy'n gweithio ar y prosiectau yn ogystal â dadansoddi data o arolygon a roddwyd i'r preswylwyr cyn ac ar ôl gosod y dechnoleg, gan geisio deall nodweddion cadarnhaol y broses yn ogystal ag amlygu unrhyw rwystrau.

Roedd y mwyafrif o bobl yn fodlon ar y dechnoleg a osodwyd, er hynny, roedd gan rai cartrefi broblemau parhaus fel y gwaith yn aflonyddgar ac yn ymwithiol ac yn cymryd mwy o amser na'r disgwyl; yn anffodus roedd oedi oherwydd cyfyngiadau Covid a phroblemau cyflenwad. Y prif themâu gan denantiaid a staff oedd materion cyfathrebu, gan gynnwys cyfathrebu parhaus wedi i'r gwaith ddod i ben; roedd y wybodaeth a roddwyd i ddeiliaid tai yn rhy dechnegol; nid oedd pwrpas monitro a synwryddion wedi'u hesbonio; roedd anawsterau wrth ddefnyddio'r Ap rheoli gwresogi, yn ogystal â materion yn ymwneud â maint a lleoliad y dechnoleg. Cwynodd rhai am sŵn cefndir a achoswyd gan y dechnoleg; roedd goleuadau o synwryddion mewn ystafelloedd gwely yn tarfu ar eu gorffwys.

SRhai o'r argymhellion yw:

- **Gweithio ar gartrefi gwag wrth osod technolegau newydd**
- **Landlordiaid i gerdded deiliaid tai drwy eu cartrefi, gan ddangos lle caiff y dechnoleg ei darparu a'r manteision**
- **Cefnogi pobl i ddefnyddio'r Ap rheoli gwresogi a chynnig hyfforddiant digidol**
- **Sicrhau bod cyswllt allweddol neu dîm sy'n gyfrifol am ateb ymholiadau a phryderon**
- **Awgrymu gwell hyfforddiant i staff fel y gallant roi cyngor gwell i ddeiliaid tai**

Caiff y canfyddiadau eu cyflwyno mewn adroddiad i Lywodraeth Cymru.

**Ariennir y prosiect drwy'r Engineering and Physical Sciences Research Council (EPSRC) fel rhan o Her Trawsnewid Adeiladwaith UK Research and Innovation (UKRI),*

SUNRISE

Mae Strategic University Network to Revolutionise International Solar Energy (SUNRISE) yn dod i ben gyda diwedd y gwaith o adeiladu adeilad arddangoswr pŵer solar cyntaf SUNRISE yn Khuded, pentref gwledig ym Maharashtra, India, bron wedi'i gwblhau. Mae gan Khuded, er ei fod wedi'i gysylltu â'r grid, gyflenwad trydan annibynadwy ac anfforddiadwy. Mae'r rhan fwyaf o drigolion felly'n dibynnu ar danwydd llosgi fel cerosin a choed tân sydd nid yn unig yn cyfrannu at allyriadau nwyon tŷ gwydr ond hefyd yn gallu cael effeithiau andwyol ar iechyd. Bydd adeilad SUNRISE yn cynhyrchu ac yn storio trydan glân, dibynadwy oddi ar y grid i'w rannu gan y gymuned.

Er mwyn sicrhau bod yr adeilad nid yn unig yn cael ei ystyried fel ateb technolegol i'r materion a nodwyd ond ei fod hefyd yn adlewyrchu anghenion y gymuned, bu ein hymchwilyr gwyddorau cymdeithasol mewn cydweithrediad â The Tata Institute of Social Sciences (TISS) yn gweithio gyda chyrrff anlywodraethol lleol Keshav Shrusthi i gyflawni hyn mewn gweithgareddau cyfranogol gyda thrigolion lleol. Maent wedi llunio adroddiad arolwg rhag-adeiladu a oedd yn cynnwys arolygon cymunedol a chyfweliadau celfyddydol sydd wedi nodi anghenion cymunedol. Bydd y cyfranogiad hwn yn sicrhau bod yr adeilad yn darparu technolegau y mae eu heisiau a'u hangen ar y gymuned.

“Anelwn at gynnal ein gweithgareddau ymchwil ar ôl adeiladu. Rydym am ddarganfod a yw'r dyluniad a'r swyddogaethau fel y'u cynlluniwyd yn diwallu anghenion y gymuned mewn ffordd deg.”

Yn 2022, derbyniodd SUNRISE wobwr gan Brifysgol Abertawe am “Effaith Ryngwladol Eithriadol Ymchwil ac Arloesi.”

**Ariennir SUNRISE gan GCRF (Cronfa Ymchwil Heriau Byd-eang), trwy arloesi UK Research (UKRI).*

CYSTADLEUAETH FFOTOGRAFFIAETH CADR

Dechreuodd CADR ei gystadleuaeth ffotograffiaeth flynyddol gyda'r thema “A Walk on The Wild Side”- Pobl hŷn yn herio stereoteipiau heneiddio. Cyflwynwyd rhai cynigion gwych ac rydym yn ddigon ffodus i allu defnyddio'r rhain drwy gydol ein gwaith yn CADR. Yn dilyn ymlaen o lwyddiant parhaus y fenter hon byddwn yn lansio'r gystadleuaeth nesaf mewn cydweithrediad â Grŵp Trawsbleidiol Cymru ar Undod Pontio'r Cenedlaethau ym mis Ebrill sef ‘Eiliadau mewn amser; cryfach gyda'n gilydd’ gan edrych ar gysylltiadau a chyfeillgarwch a wneir rhwng pobl o bob oed gan gynnwys pobl iau a hŷn yn y gymuned.



Eiriolwyr Ymchwil

I Ym mis Medi 2021 fe wnaethom sefydlu rhaglen Eiriolwyr Ymchwil newydd, gan weithio gyda'n haelodau cyhoeddus i lywio a gyrru ein gweithgareddau ymchwil ac ymyrraeth. Hyd yma, rydym wedi cynnal tri chyfarfod gyda'n cyfarfod diweddaraf (mis Mawrth) ble trafodwyd beth oedd ystyr Eiriolwr. Yna, fe wnaethom gyd-ddylunio proffil rôl. Rydym yn cydweithio i gyd-greu pecyn sefydlu Eiriolwyr Ymchwil. Bydd hyn yn rhoi'r arfau sydd eu hangen ar ein haelodau i fod yn gyfforddus ac yn hyderus wrth hybu ymchwil iechyd a gofal, yn ogystal â lledaenu ein gweithgareddau ymchwil.

Ffrindiau Dementia

Eleni, fe wnaeth dau aelod o dîm cymorth CADR gymryd rhan mewn hyfforddiant Hyrwyddwr Ffrindiau Dementia, gan eu galluogi i gyflwyno sesiynau Ffrindiau Dementia i godi ymwybyddiaeth a chynyddu nifer y bobl yng Nghymru sy'n gallu cydnabod yr heriau a wynebier gan y rhai sy'n byw gyda dementia a sut y gallan nhw wneud newidiadau bach i helpu.

Mae hwn wedi bod yn gyfle gwych i gwrdd â phobl sydd â diddordeb mewn dementia yn ogystal â hyrwyddo ein cyfleoedd ymchwil i gymryd rhan.

Hyd yn hyn, mae CADR wedi cyflwyno sesiynau Ffrindiau Dementia i 56 o bobl, yn amrywio o ran oedran o bump oed i fyny, gan gefnogi perthnasoedd pontio'r cenedlaethau. Gobeithiwn adeiladu ar hyn a chefnogi cynllun Llywodraeth Cymru i wneud Cymru'n Genedl sy'n Gyfeillgar i Dementia.

Taith Atgofion

Fe wnaeth rhai o dîm CADR a'u teuluoedd gymryd rhan yn Nhaith Gerdded Atgofion Cymdeithas Alzheimer, Caerdydd yn 2021, gan godi dros £400.



HIRDY MOR

Mae CADR wedi ymrwymo i wella cysylltiadau cydweithredol â'r GIG a llunwyr polisi, gan hwyluso'r gwaith o drosi ein hymchwil yn ymarfer a chydweithio i sefydlu blaenoriaethau ymchwil a gwella gwasanaethau i bobl hŷn ar draws Cymru.

Mae gennym berthnasoedd da gyda'r Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus yng Nghymru, ac rydym yn cynorthwyo awdurdodau lleol i gynllunio cymunedau sy'n gyfeillgar i oed ac yn cefnogi dementia.

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

Cydlynwyr Ardaloedd Lleol

Eleni, lansiodd tîm CADR brosiect estyn allan i hybu ein cysylltiadau â phobl sy'n gweithio mewn cymunedau ar draws Cymru. Fesul ymchwil, daethpwyd o hyd i dros 90 o gynghorau a sefydliadau gwirfoddol a chysylltwyd â hwy. Fe wnaethom gyflwyno CADR a rhannu ein gobeithion y byddai cynghorau a sefydliadau gwirfoddolwyr yn cymryd rhan weithredol wrth rannu ein cyfleoedd ymchwil gyda'u cynulleidfaoedd trwy eu cydlynwyr ardal leol (mae teitl y swydd yn amrywio ar draws siroedd). Yn dilyn yr estyn allan cychwynnol, cynhaliodd tîm CADR gyfarfodydd ar-lein gydag 17 o gynghorau a sefydliadau lleol. Trodd y sgysiau hyn yn gyflym yn ddiddordebau a rennir a sut y gallwn oll gyd-weithio ar y cyd. Mae'r prosiect estyn allan hwn yn parhau ac mae'n hynod fuddiol i CADR. Fesul cydlynwyr ardal leol, gallwn gwrdd â phobl a allai fod â diddordeb mewn ymchwil ond sydd wedi'u heithrio'n ddigidol.

Ymunwch ag Ymchwil Dementia (JDR)

Mae JDR yn helpu pobl â dementia, eu cefnogwyr a'u teuluoedd (gofalwyr di-dâl), neu unrhyw un sydd â diddordeb mewn ymchwil dementia i gael eu paru ag astudiaethau ymchwil sy'n digwydd yn eu hardal. Mae'r astudiaethau sydd ar gael yn gymysgedd o dreialon clinigol, eraill yn edrych i wella dealltwriaeth o arfer gofal a chymorth ac yn edrych i mewn i gysylltiadau rhwng ffordd o fyw a risg o ddementia. Cefnoga CADR bortffolio o astudiaethau Cymru ac mae dros 1500 o Wirfoddolwyr o Gymru wedi eu cofrestru. Os oes gennych ddiddordeb mewn dysgu mwy am y gwasanaeth a sut mae modd i chi gymryd rhan, ewch i'r wefan: <https://www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk/>

Mae Join Dementia Research yn gwneud gwahaniaeth go iawn i ymchwil dementia.

ENRICH CYMRU

Sefydlwyd Rhwydwaith ENRICH Cymru (a gynhelir ar y cyd gan CADR a Chanolfan Cymorth a Chyflawni Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru) i wella bywydau preswylwyr a staff mewn Cartrefi Gofal ar draws Cymru drwy ddatblygu a hwyluso rhwydwaith o Gartrefi Gofal 'parod ar gyfer ymchwil'. Mae'r rhwydwaith yn hyrwyddo cyfnewid syniadau a gwybodaeth ac yn annog cyd-greu cysyniadau ymchwil sy'n berthnasol i'r materion cyfredol yn y sector Cartrefi Gofal.

Mae ENRICH Cymru yn ystyried rheolwyr cartrefi gofal, staff a phreswylwyr fel yr arbenigwyr mewn ymchwil. Mae ymchwil yn gwella pan fydd cartrefi gofal yn ymwneud â gosod cwestiynau, penderfynu sut mae casglu gwybodaeth a gwneud dewisiadau am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw.

Mae gan ENRICH bellach 31 o gartrefi gofal wedi ymuno â'r rhwydwaith ac rydym yn cynnal trafodaethau gyda dau grŵp cartrefi gofal mawr ynghylch cofrestru cartrefi ychwanegol. Mae'r rhwydwaith wedi cefnogi nifer o astudiaethau gan gynnwys tair astudiaeth PhD, dwy ohonynt yn cael eu hariannu gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru.

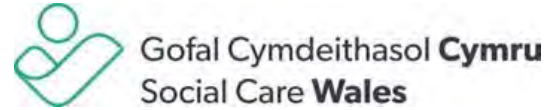
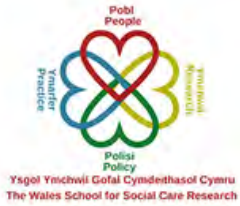
Yn ddiweddar rydym wedi cyflogi Rheolwr Ymchwil ENRICH Cymru newydd sy'n diweddarau cyfeiriad strategol a chynllun gwaith y rhaglen ar gyfer y dyfodol. Nawr bod y cyfyngiad Covid presennol wedi llacio, gall ein hwyluswyr ymchwil ailgysylltu â'n cartrefi gofal presennol sydd wedi ymuno â'r rhwydwaith yn ogystal â mynychu cyfarfodydd wyneb yn wyneb â chartrefi gofal newydd ar draws Cymru i gasglu gwybodaeth am sut y gall ENRICH roi cymorth pellach i ymchwil mewn cartrefi gofal.

**See Resources Page*



CYDWEITHREDIADAU

Diolch yn gynnes iawn i bawb yr ydym wedi cydweithio â nhw dros y flwyddyn ddiwethaf.



EDRYCH YMLAEN

Ar ôl i'r Olwynion Ballu2

Mae cael ein hymchwil allan i'r byd go iawn i wneud gwahaniaeth i'w weld yn ein hymagwedd at effaith. Enghraifft o hyn yw'n hymgyrch sydd ar ddod "Gyrwyr Hŷn: Ar ôl i'r Olwynion Ballu". Gan dynnu ar ganfyddiadau ymchwil PhD Dr Amy Murray ar y cymorth anffurfiol a gaiff pobl wrth roi'r gorau i yrru, ein nod yw helpu pobl hŷn drwy godi ymwybyddiaeth o'r heriau y maent yn eu hwynebu pan fyddant yn rhoi'r gorau i yrru. Rydym am eu cynorthwyo i baratoi ar gyfer y newid, yn ogystal â chefnogi cynghorau a gwasanaethau gwirfoddol ar draws Cymru drwy dynnu sylw at yr hyn sydd ei angen ar bobl hŷn a'r rhai o'u cwmpas drwy gydol y broses o roi'r gorau i yrru.

Yn 2022, byddwn yn cyd-gynhyrchu taflen wybodaeth allweddol gydag oedolion hŷn ac yn cynnal ein podlediad cyntaf erioed yn trafod y pwnc hwn.



Gweithgarwch Pontio'r Cenedlaethau

Mae Stephanie Green, Dr Deb Morgan a Dr Catrin Hedd Jones yn aelodau o Grŵp Trawsbleidiol Cymru ar Undod Pontio'r Cenedlaethau, grŵp a ffurfiwyd i hybu undod a dealltwriaeth rhwng cenedlaethau. Fel rhan o'r gwaith hwn, mae CADR wedi ymuno ag aelodau o'r blaid hon a Swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn (OPC) i gynnal cystadleuaeth ffotograffiaeth genedlaethol a fydd yn cael ei lansio yn ystod Wythnos Ryngwladol Pontio'r Cenedlaethau (25 Ebrill – 1af Mai) ac a ddaw i ben ar ddiwedd Gorffennaf. Canolbwyntia cystadleuaeth 'Eiliadau mewn amser; Cryfach gyda'n gilydd' ar Gymunedau'n Cysylltu – lle nad yw oedran yn rhwystr i feithrin cysylltiadau newydd a chadarnhaol yn y gymuned. Gobeithiwn arddangos y ceisiadau buddugol yn y Senedd yn hwyrach yn y flwyddyn.

A promotional graphic for a photography competition. It features a photograph of an elderly woman with white hair being kissed on the cheek by a young boy. The background is a mix of blue and white. In the top right corner, there is the CADR logo (Centre for Ageing & Dementia Research) with the text 'Y Gwaithfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn' above it. A yellow circular badge with a black border contains the text '*GWOBRAU I'W HENNILL!!'. At the bottom, a dark blue banner contains the text 'CYSTADLEUAETH LLUNIAU' and 'EILIADAU MEWN AMSER: MEWN UNDOD MAE NERTH'. The text 'Dralun.tv' is visible in the bottom left corner of the photo area.

CYHOEDDIADAU

Older adults' use of technology as a "tool" for social participation: The barriers to use and implications for the digital divide"

<https://doi.org/10.1017/S0144686X21000490>

Living in a care home during COVID-19: A case study of one person living with dementia.

<https://doi.org/10.1108/QAOA-02-2021-0024>

Dementia care from behind the mask? Maintaining well-being during Covid-19 pandemic restrictions

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33893693/>

Making personalised short breaks meaningful: A future research agenda to connect academia, policy and practice

<https://doi.org/10.1108/QAOA-10-2020-0050>

Prioritising transport barriers and enablers to mobility in later life: A case study from Greater Manchester in the United Kingdom

<https://doi.org/10.1016/j.jth.2021.101085>

Reaction time decomposition as a tool to study subcortical ischemic vascular cognitive impairment

<https://doi.org/10.3233/JAD-190889>

The Trails Making Test. Does a Single Trial Reflect Performance Capability?

<https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2102100>

'We have been left to go it alone': the wellbeing of family carers of older people during the 2020 COVID-19 pandemic in Wales.

<https://doi.org/10.2307/j.ctv1tqcwr7.11>

'Planning, commissioning, and delivering bespoke short breaks for carers and their partner living with dementia: challenges and opportunities'

<https://doi.org/10.1111/hsc.13533>

New insights on the genetic etiology of Alzheimer's and related dementia. Nature Genetics.

<https://doi.org/10.1101/2020.10.01.20200659>

Common variants in Alzheimer's disease and risk stratification by polygenic risk scores

<https://doi.org/10.1038/s41467-021-22491-8>

CYHOEDDIADAU

We're happy as we are": the experience of living with undiagnosed dementia and of psychosocial barriers to seeking a dementia diagnosis

<https://doi.org/10.1017/S0144686X21001495>

Exploring the impact of Covid-19 on the care and quality of life of people with dementia and their carers: a scoping review

<https://doi.org/10.1177/14713012211053971>

When One Health meets the UN Ocean Decade: global agendas as a pathway to promote collaborative interdisciplinary research on human-nature relationships

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809009>

Accessibility and Informational Barriers to an Age Friendly Railway

<https://doi.org/10.1108/QAOA-02-2021-0015>

Improving Older People's Lives Through Digital Technology and Practices

<https://doi.org/10.1177/23337214211036255>

UK Ageing index: benchmarking the situation of older people in Wales

<https://gov.wales/uk-ageing-index-benchmarking-situation-older-people-wales>

People with cognitive impairment are missing out on sight and dental checks

https://doi.org/10.3310/alert_47765

Cultural and societal motivations for being informal caregivers: a qualitative systematic review and meta-synthesis

<https://doi.org/10.1080/17437199.2022.2032259>

'Rekindling couplehood' using a multisensory suitcase of memories: A pilot study of people living with moderate dementia and their partners

<https://doi.org/10.1017/S0144686X21001926>

Do home modifications reduce care home admissions for older people? A matched control evaluation of the Care & Repair Cymru service in Wales

<https://doi.org/10.1093/ageing/afaa158>

CYHOEDDIADAU

Intégrer la mobilité résidentielle dans une politique de maintien à domicile : une recherche exploratoire d'un service d'accompagnement au pays de Galles.

<https://www.cairn-int.info/journal-retraite-et-societe-2021-2-page-141.htm?contenu=resume>

Weaker connectivity in resting state networks is associated with disinhibited eating in older adults

<https://doi.org/10.1038/s41366-021-01056-1>

'No-one was clapping for us': Care, social justice and wellbeing during the Covid-19 pandemic in Wales

<https://doi.org/10.1332/239788221X16316408646247>

The effects of age-bias on neural correlates of successful and unsuccessful response inhibition"

<https://doi.org/10.1016/j.bbr.2022.113877>

What a difference a break makes: a vision for the future of short breaks for unpaid carers in Wales. This report prioritises areas for Welsh Government investment in short breaks.

<https://carers.org/downloads/wales-pdfs/carers-trust-road-to-respite-report.pdf>

There's nothing pedestrian about being a pedestrian: Designing spaces to encourage walking in later life

<https://www.emeraldgrouppublishing.com/opinion-and-blog/theres-nothing-pedestrian-about-being-a-pedestrian-designing-spaces-encourage>



ADNODDAU

Adroddiad Storiâu'r Gaeaf

<https://olderpeople.wales/wp-content/uploads/2022/05/Winter-Stories-Eng.pdf>

Tudalen 09

Mynegai Heneiddio'r DU: Meincnodi Sefyllfa Pobl Hŷn yng Nghymru

<https://gov.wales/uk-ageing-index-benchmarking-situation-older-people-wales>

Tudalen 15

Dementia a'r Iaith Gymraeg

<https://www.cadr.cymru/en/news-info.htm?id=284>

Tudalen 18

Pa wahaniaeth y mae Egwyl yn ei Wneud

<https://carers.org/downloads/wales-pdfs/carers-trust-road-to-respite-report.pdf>

Tudalen 18

Gwerthusiad Profedigaeth Cruse

Report - www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2022/05/Bangor-University-_Cruse-bereavement_-report.pdf

Tudalen 19

Video: <https://youtu.be/52YPv7fSVCw>

Cynhadledd Flynyddol CADR 2021 - Llunio Amgylcheddau; Llunio Bywydau

<https://www.cadr.cymru/en/event-resources.htm?id=1>

Tudalen 21

Ap CADR

Lawrlwythwch am ddim trwy Google neu Apple Play-store.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.eaziapps.cms.android607ee200e8d67&gl=GB>

<https://apps.apple.com/gb/app/centre-for-ageing-and-dementia/id1587334161>

Tudalen 22

Addasu Tech, Technoleg Hygyrch

<https://www.open.ac.uk/health-wellbeing/projects/adjust-tech-accessible-technology-atat>

Tudalen 22

Ymuno ag Ymchwil Dementia

<https://www.joindementiaresearch.nihr.ac.uk>

Tudalen 26

ENRICH Cymru

<https://www.cadr.cymru/en/enrich-cymru.htm>

Tudalen 27

MANYLION CYSWLLT

Diolch

Diolch i'n haelodau CADR gwyb am eich cyfranogiad a'ch cefnogaeth dros y flwyddyn ddiwethaf.

Diolch yn arbennig i Carol Beaumont, Helen Barney, a John Gallanders am roi o'u hamser i helpu i lunio a dylunio'r adroddiad hwn gyda ni.



Canolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia, Adeilad Talbot, Campws Singleton, Prifysgol Abertawe, SA2 8PP.



01792 295099



cadr@swansea.ac.uk



@CADR_Programme



@ CADR Cymru



@ CADR Cymru



@ CADR Cymru

DOWNLOAD THE CADR APP
ON **IOS** AND **ANDROID**
LLWYTHWCH I LAWR AP CADR
AR **IOS** AC **ANDROID**

