Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

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

2023 - 2024
Adroddiad Blynyddol

Cynnwys *Mewn Byd o Ymchwil, Pobl sy'n Gwneud Gwahaniaeth*

Rhagair	1
Datganiad y Cyfarwyddwyr	2
Cenhadaeth, Nod ac Amcanion Strategol	4
Crynodeb o'r Adroddiad Blynyddol	5
Uchafbwyntiau'r Pecyn Gwaith	6
Y Metrigau Craidd	7
Y Tîm	8
Amgylcheddau Heneiddio • OPTIC • Cyfres Podlediad CADR yn tynnu sylw at Fenter Iechyd y Cyhoedd Bwysig	11
Nodweddu Dementia a Gwybyddiaeth wrth Heneiddio • Crwsibl Cymru / The Welsh Crucible 2023 • Prosiect Colli Clyw a Lle • Ymchwiliad i effeithiolrwydd olrhain llygaid a niwrogemeg i asesu statws gwybyddol yn y boblogaeth sy'n heneiddio	13
Cynhwysiant Cymdeithasol ar gyfer Iechyd a Llesiant yn hwyrach mewn Bywyd • Darparu Arloesedd mewn Gofal Cymdeithasol (DISC) • iSupport i Ofalwyr Ifanc • iSupport i Ofalwyr Dementia • Anymataliaeth Wrinol	16
Dulliau Ymchwil a Chynnwys ac Ymgysylltu • Cynnwys oedolion hŷn a gofalwyr di-dâl yn y cylch ymchwil • Rhwydwaith PAAR • Effaith Pontio'r Cenedlaethau • Eiriolwyr Ymchwil	20
Cynnwys ac Ymgysylltu â'r Cyhoedd	22
ENRICH a JDR	25
Edrych Ymlaen	26
Cyhoeddiadau	27
Adnoddau	29

Rhagair

Mae'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) yn ganolfan seilwaith ymchwil a ariennir gan Lywodraeth Cymru drwy Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru. Mae CADR yn dwyn ynghyd academyddion ac ymchwilwyr blaenllaw o'r maes ymchwil sy'n gysylltiedig ag oedran, gan weithio'n agos gyda gwneuthurwyr polisi, ymarferwyr, sefydliadau, y trydydd sector, elusennau ac oedolion hŷn.

Mae CADR yn defnyddio dull amlddisgyblaethol gan gynnwys edrych ar agweddau biolegol, seicolegol a chymdeithasol ar heneiddio a chefnogi'r gwaith o ddatblygu a chyflawni ymchwil i ddementia. Rydym yn canolbwyntio ar ddatblygu technolegau cefnogol, meithrin cymunedau cynhwysol, gwella tai, mynd i'r afael ag unigrwydd, gwella trafnidiaeth ac amgylcheddau, a deall dynameg y gweithle. Rydym hefyd yn ceisio dyfnhau ein dealltwriaeth o heneiddio a newidiadau cysylltiedig â dementia yn yr ymennydd a sut maent yn effeithio ar fywyd beunyddiol ac iechyd.

Mae ein cydweithio parhaus rhwng Prifysgolion Abertawe, Bangor ac Aberystwyth, a sefydlu rhwydweithiau ymchwil rhyngwladol newydd, yn parhau i arwain at fentrau newydd ar draws ystod eang o bynciau ymchwil a materion cymdeithasol a pholisi. Mae'r adroddiad hwn yn rhoi sylw i'n cynnydd a'n cyflawniadau yn y meysydd hyn.

Datganiad y Cyfarwyddwyr

Mae'n parhau i fod yn anrhydedd llwyr i ni gyd-gyfarwyddo'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) ochr yn ochr â'n tîm ymroddedig o ymchwilwyr, cydweithwyr prosiect, a'r cyhoedd. Mae dulliau cynhwysiant, cyfranogiad a chydgynhyrchu yn parhau i fod yn ganolog i'n cenhadaeth. Rydym yn ymfalchïo yn ein mentrau a'n hymchwil, sy'n uno unigolion o ddisgyblaethau a chefndiroedd amrywiol i wella a grymuso bywydau pobl hŷn, gan sicrhau bod ein gwaith yn parhau i fod yn feiddgar ac ar flaen y gad o ran heriau byd-eang sy'n gysylltiedig â heneiddio.

Mae CADR yn darparu cymorth ac adnoddau hanfodol, gan ein galluogi i gydweithio'n agos ag elusennau, sefydliadau'r trydydd sector, a busnesau sy'n ymroddedig i wella bywydau pobl hŷn. Yn ganolog i'n gwaith mae ymgysylltu'n uniongyrchol ag oedolion hŷn i ddeall eu dewisiadau, eu hanghenion a'u penderfyniadau. Mae'r dull hwn, a amlygir gan ein cred 'NAD yw un maint yn addas i bawb,' yn dathlu amrywiaeth bywydau oedolion hŷn ac yn cydnabod pwysigrwydd gwahaniaethau unigol mewn bywyd go iawn ac wrth ddylunio ymchwil.

Yng nghanol heriau cymdeithasol parhaus fel yr argyfwng costau byw, newid yn yr hinsawdd, a chanlyniad COVID-19 - sy'n parhau i effeithio'n sylweddol ar fywydau beunyddiol, yn enwedig ar gyfer grwpiau ymylol - rydym yn blaenoriaethu sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed. Mae ein hymchwil yn cynnwys prosiectau sy'n hwyluso sgyrsiau rhwng cenedlaethau am newid hinsawdd, gan danlinellu cyfraniad pwysig oedolion hŷn yn y dadleuon hollbwysig hyn.

Mae prosiect Straeon y Gaeaf yn enghraifft o'n hymrwymiad i amlygu'r heriau hyn. Wrth inni fynd i'r afael â'r materion cymdeithasol dybryd hyn, mae'n hollbwysig peidio ag anwybyddu anghenion poblogaethau sy'n heneiddio. Yn y DU, gyda chostau byw yn codi a chostau cynyddol ym maes gofal cymdeithasol a thrafnidiaeth, mae integreiddio safbwyntiau pobl hŷn mewn trafodaethau polisi a phrosesau gwneud penderfyniadau yn hanfodol.

Yn ogystal, archwiliodd prosiect ymchwil CADR effeithiau newid hinsawdd ar oedolion hŷn trwy feithrin sgyrsiau rhwng plant ysgol, preswylwyr cartrefi gofal, ac aelodau o'r gymuned. Arweiniodd y prosiect hwn at lyfr comic a fydd yn cael ei ddosbarthu mewn ysgolion a chymunedau lleol, gan sicrhau bod safbwyntiau pobl hŷn yn rhan o'r ddeialog newid hinsawdd.
At hynny, datgelodd adroddiad ar y cyd â Busnes yn y Gymuned (BITC) Cymru gynnydd yn nifer y gweithwyr hŷn sy'n cael eu gorfodi i ymddeol yn gynnar oherwydd COVID-19. Mae'r adroddiad yn pwysleisio, os yw Cymru am barhau i fod yn gystadleuol yn economaidd, mae'n hanfodol inni wneud y mwyaf o'r cyfleoedd ar gyfer ein gweithwyr hŷn, a gwneud y gorau ohonynt.

Er bod ein rhaglen ymchwil helaeth yn canolbwyntio ar heneiddio'n iach, mae'n dal i allu addasu i newidiadau cymdeithasol sy'n effeithio ar oedolion hŷn. Mae ein gwaith yn ymestyn i ddeall, gwella ac edrych ar fesurau ataliol mewn amgylcheddau sy'n gysylltiedig â heneiddio trwy ddefnyddio dull rhychwant oes. Amlygir hyn gan Astudiaeth Heneiddio Hydredol Cymru (WISE), dan arweiniad Dr James Murray, yr Athro Andrea Tales, yr Athro Charles Musselwhite ynghyd â grŵp ar lefel y DU a rhyngwladol. Mae prosiectau arwyddocaol eraill yn cynnwys ymchwil ryngwladol i'r berthynas rhwng colli clyw, llai o ryngweithio cymdeithasol, a dirywiad gwybyddol a dementia.

Rydym ni hefyd yn archwilio rôl technoleg mewn heneiddio. Mae CADR yn cydweithio â phartneriaid rhyngwladol ar ddatblygu technoleg glyfar a roboteg ar gyfer oedolion hŷn a'r rhai sy'n byw gyda dementia. Mae ein partneriaethau'n cynnwys consortiwm ymchwil sy'n cynnwys ymchwilwyr ar ddechrau eu gyrfa a'r cyhoedd. Mae Adran Gyfrifiadureg Prifysgol Aberystwyth wedi bod yn gweithio gyda Chyngor Powys ar dechnolegau sy'n galluogi pobl hŷn i fyw'n annibynnol, ac mae CADR yn cydweithio â'r ganolfan newydd ym Mhrifysgol Caerdydd, Y Ganolfan Ymchwil Gofal Cymdeithasol i Oedolion, i gefnogi cleifion dementia.

**Resources can be found on page 29.

Datganiad y Cyfarwyddwyr – parhad

Gyda ffocws arbennig ar weithrediad synhwyraidd mewn heneiddio a dementia, mae ein tîm ymchwil wedi sefydlu grŵp llwyddiannus sy'n canolbwyntio ar y maes hwn. Ar hyn o bryd rydym ni'n partneru â chydweithwyr yn y diwydiant ffilm ac elusennau amrywiol i gynhyrchu ffilmiau sy'n dangos effaith camweithrediad synhwyraidd ar fywydau pobl sy'n byw gyda dementia. Nod y ffilmiau hyn yw codi ymwybyddiaeth a gwella triniaeth, cefnogaeth, ymyrraeth ac ansawdd bywyd.

Roedd ein cynhadledd CADR ddiweddaraf, a gynhaliwyd ym Mangor, yn canolbwyntio ar les a chadernid, systemau cymorth a meithrin llesiant yn y gymuned. Roedd yn dangos yn glir ein cryfder wrth ddod â sectorau a chefndiroedd amrywiol ynghyd. Rydym yn llwyr gefnogi gweledigaeth Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru i wneud Cymru y lle gorau i heneiddio ynddo. Agorodd Heléna Herklots, y Comisiynydd, ein cynhadledd gyda phrif araith ysbrydoledig. Mae ei gwaith eithriadol yn ystod y cyfnod heriol hwn wedi bod yn wirioneddol ysgogol, ac edrychwn ymlaen at barhau â'n cefnogaeth gyda'r comisiynydd newydd.

Rydym yn falch o'n dau "Labordy Byw": mae Athrofa Awen ym Mhrifysgol Abertawe, sy'n labordy cartref pwrpasol, yn cydweithio ag oedolion hŷn a'r diwydiannau creadigol i gyd-greu a gwerthuso ymyriadau a thechnolegau, a'r labordy cartref clyfar, cartref pwrpasol â gardd ym Mhrifysgol Aberystwyth, sy'n gweithio gyda busnesau i ddatblygu atebion technolegol ar gyfer byw'n annibynnol. Rydym ni bob amser yn awyddus i gydweithio â busnesau a sefydliadau yn ein labordai, felly mae croeso i chi gysylltu â ni.

Wrth i ni ddechrau blwyddyn olaf ein cyllid gan Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, rydym ni'n hapus tu hwnt ein bod wedi cyrraedd bron pob un o'n targedau gwreiddiol yn gynt na'r disgwyl. Bydd ein hymrwymiad i ymchwil heneiddio a dementia yn parhau, gan gynnal ein rhwydweithiau a chynhyrchu astudiaethau o safon ryngwladol yn y meysydd hyn. Er bod dyfodol ein cyllid yn ansicr, rydym ni'n parhau i fod yn ymroddedig i symud y gwaith hollbwysig hwn yn ei flaen a chroesawn eich cefnogaeth barhaus yn y flwyddyn i ddod a thu hwnt.

Diolch am fod yn rhan o'n taith i wella bywydau wrth i ni heneiddio.

Cyd-gyfarwyddwr
Yr Athro Andrea Tales

Cyd-gyfarwyddwr
Yr Athro Charles Musselwhite

Cyfarwyddwr Cyswllt
Yr Athro Gill Windle

Cenhadaeth a Nod

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

Ein cenhadaeth yw datblygu Canolfan ymchwil integredig yng Nghymru sy’n darparu ymchwil ryngddisgyblaethol a throsiadol o’r radd flaenaf gan feithrin a datblygu ymhellach ymchwilwyr ag arbenigedd mewn heneiddio a dementia.

Ein nod yw gwella bywydau pobl hŷn a gofalwyr drwy ddod â phobl ynghyd drwy integreiddio 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 ennill rhagor o grantiau yn y dyfodol, sefydlu adnoddau ymchwil hanfodol, sgiliau a thechnolegau newydd, a meithrin màs critigol ar gyfer ymchwilwyr ar ddechrau eu gyrfa, myfyrwyr PhD a Chymrodorion Ymchwil
- Darparu llwyfan ar gyfer ymchwil amlddisgyblaethol a throsiadol sy’n gystadleuol yn rhyngwladol a fydd yn cael effaith ar iechyd a llesiant pobl Cymru
- Hwyluso troi canfyddiadau biolegol a seico-gymdeithasol yn ymarfer clinigol a gofal cymdeithasol yng Nghymru
- Ymgysylltu â llunwyr polisi ac ymarferwyr, gan ledaenu canfyddiadau ymchwil a phennu blaenoriaethau ymchwil a chydweithio, 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

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

Dylai pob person gael y cyfle i fyw bywyd hir ac iach. Eto i gyd, mae amgylcheddau'n ddylanwadol iawn ar ein hymddygiad, y risgiau iechyd a wynebwn, ein mynediad at ofal iechyd a chymdeithasol 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 sy'n bwysig iddyn nhw trwy gydol eu bywydau.

Mae CADR yn cynnwys pedwar pecyn gwaith. Disgrifir ein cyflawniadau dros y flwyddyn ddiwethaf (2023-2024) yn llawn yn yr Adroddiad Blynyddol hwn, a chânt eu crynhoi fel a ganlyn.

Uchafbwyntiau'r Pecynnau Gwaith

Amgylcheddau Heneiddio

Y Prosiect OPTIC: Ariannwyd OPTIC gan gronfa Heneiddio a Lle: Adfer o'r Pandemig a Gweithredu ar Newid Hinsawdd (APPROACH) Prifysgol Stirling (£123k), fel rhan o'r Rhaglen Ymchwil Gymdeithasol Ymddygiadol a Dylunio (Ymchwil ac Arloesedd y DU).

Cyfres podlediad CADR yn tynnu sylw at fenter o bwys ym maes iechyd y cyhoedd: Mae tystiolaeth yn dangos bod y gostyngiad hwn nid yn unig yn lleihau'r risg o ddamweiniau traffig ond hefyd yn annog pobl i gerdded a beicio mwy, a thrwy hynny wella iechyd corfforol, brwydro yn erbyn gordewdra, a gwella llesiant meddyliol.

Nodweddu Dementia a Gwybyddiaeth wrth Heneiddio

Crwsibl Cymru: Mae dau o ymchwilwyr CADR, Dr Emma Richards a Dr Ian Davies-Abbott, wedi llwyddo i sicrhau lle ar raglen uchel ei bri Crwsibl Cymru 2023.

Prosiect Colli Clyw a Lle: Dan arweiniad Dr Emma Richards a'r Athro Andrea Tales, cefnogir yr astudiaeth gan Her Heneiddio'n Iach Ymchwil ac Arloesedd y DU (UKRI), sy'n hyrwyddo bywydau egnïol ac annibynnol â chysylltiadau cymdeithasol.

Ymchwiliad i effeithiolrwydd olrhain llygaid a niwrogemeg i asesu statws gwybyddol yn y boblogaeth sy'n heneiddio: Mae'r prosiect yn canolbwyntio ar y dasg Cymharu Parau Gweledol (VPC) i asesu cof adnabod yn y boblogaeth sy'n heneiddio.

Cynhwysiant Cymdeithasol ar gyfer Iechyd a Llesiant yn hwyrach mewn Bywyd

Cyflawni Arloesedd mewn Gofal Cymdeithasol (DISC): Prosiect ymchwil gofal cymdeithasol tair blynedd a ariennir gan Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru. Nod yr astudiaeth yw archwilio rôl sefydliadau menter gymdeithasol wrth gefnogi gofalwyr di-dâl i gyflawni canlyniadau llesiant cadarnhaol.

iSupport i Ofalwyr Ifanc: Addasiad o Ymyrraeth e-iechyd ar gyfer Gofalwyr Dementia Ifanc.

iSupport i Ofalwyr Dementia: Mae cymorth yn cael ei gyflwyno ledled y byd gan Sefydliad Iechyd y Byd a bydd canfyddiadau'r rhaglen waith hon yn llywio'r gweithredu byd-eang parhaus ac ymchwil ryngwladol yn y dyfodol.

Anymataliaeth Wrinol: Mae'r astudiaeth hon yn mynd i'r afael â bwlch yn y corff presennol o waith o ran sut mae menywod yn rheoli cyflyrau cronig hirdymor ac anymataliaeth wrinol, ansawdd eu bywyd, a'r triniaethau a'r ataliadau sydd ar gael.

Dulliau Ymchwil a Chynnwys ac Ymgysylltu

Cynnwys oedolion hŷn a gofalwyr di-dâl yn y cylch ymchwil: Ategir gwaith CADR gan ymrwymiad cryf i gynnwys ac ymgysylltu ag oedolion hŷn mewn ymchwil. Mae ein harbenigedd yn y maes hwn yn cael ei gydnabod yn genedlaethol ac yn rhyngwladol.

Rhwydwaith PAAR: Diane Seddon yw Cyd-arweinydd y Gweithgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ar gyfer Cam Gweithredu newydd COST Ewrop, Dulliau Cyfranogol mewn Ymchwil Heneiddio (Rhwydwaith PAAR), a ariennir gan Gydweithrediad Ewropeaidd mewn Gwyddoniaeth a Thechnoleg (Horizon 2020; cyfnod ariannu 2023-2027).

Effaith Pontio'r Cenedlaethau: Ym mis Ebrill 2024 sefydlwyd grŵp strategol newydd ar ddatblygu cyfleoedd pontio'r cenedlaethau yng Nghymru.

Eiriolwyr Ymchwil: Mae rhaglen Eiriolwyr Ymchwil CADR bellach yn fyw ac yn datblygu'n weithredol, gan ymgorffori adborth gwerthfawr gan weithwyr proffesiynol ac aelodau'r cyhoedd sy'n rhan o'r tîm Eiriolwyr Ymchwil.

Core Metrics
Reporting period: **2023/2024**

CADR

Health and Care Research Wales infrastructure award to the group

Direct funding awarded
£651,492

Jobs created through direct funding
CV
7

Grants won during reporting period

Grants won	Led by group	Group collaborating
Number	9	14
Value	£520,361	£1,072,268
Funding to Wales	£520,361	£188,000
Funding to group	£426,011	£18,906
Additional jobs created for Wales	5	2
Additional jobs created for group	2	1

43
Number of publications

31
Number of public engagement events

13
Number of public involvement opportunities

Y Tîm

Yr Athro Andrea Tales

Cyd-gyfarwyddwr

Mae gan yr Athro Andrea Tales gadair bersonol mewn Dementia a Niwrowybyddiaeth.

Mae Andrea yn Gymrawd etholedig o Gymdeithas Ddysgedig Cymru a Chymdeithas Seicolegol Prydain. Andrea yw Cyfarwyddwr y Ganolfan Heneiddio Arloesol a Chyd-gyfarwyddwr y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia [CADR], Arweinydd Ymchwil yr Ysgol Iechyd a Gofal Cymdeithasol a chyn hynny bu'n Gyfarwyddwr Sefydliad Awen.

Mae Andrea wedi cyhoeddi'n helaeth ac yn cydlynu rhwydwaith ymchwil heneiddio a dementia helaeth. Mae wedi goruchwylio llawer o fyfyrwyr PhD.

Swansea University
Prifysgol Abertawe

Yr Athro Gill Windle

Cyfarwyddwr Cyswllt

Mae Gill Windle (BSc; MSc; PhD) yn Seicolegydd Siartredig a Gerontolegydd sy'n arbenigo mewn ymchwil ryngddisgyblaethol. Mae Gill yn arwain ac yn cyfrannu at astudiaethau dulliau cymysg a threialon ymyrraeth. Mae gwaith Gill wedi'i ddyfynnu 4962 o weithiau, gan arwain at fynegai H o 26. Mae hi ymhlith y 3.1% uchaf o blith 198,776 o awduron cyhoeddedig ledled y byd ar ddementia (Ffynhonnell: Expertscape, Tachwedd 2020). Mae ei gwaith wedi llywio datblygiad polisi Cymru, ac yn 2001 fel cynorthwyydd ymchwil ôl-raddedig fe gyd-ysgrifennodd chwe adolygiad llenyddiaeth gyda'r Athro Vanessa Burholt i lywio datblygiad y Strategaeth gyntaf ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru.

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Yr Athro Charles Musselwhite

Cyd-gyfarwyddwr

Mae'r Athro Charles Musselwhite, Cadeirydd Seicoleg ym Mhrifysgol Aberystwyth, yn cyfarwyddo ymchwil a bu'n gwasanaethu'n flaenorol fel Deon Cyswllt. Mae ei waith yn cymhwyso seicoleg i wella cysylltiadau rhwng yr amgylchedd, gweithgareddau awyr agored, ac iechyd, yn enwedig mewn gerontoleg amgylcheddol. Gan arwain 47 o brosiectau gwerth cyfanswm o £25 miliwn, gan gynnwys mentrau a ariennir gan Lywodraeth Cymru, mae wedi ysgrifennu nifer o gyhoeddiadau ac mae'n cyd-gyfarwyddo'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) a Chanolfan Ymchwil Trafnidiaeth a Symudedd y Brifysgol.

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

Y Tîm

Y TÎM GWEINYDDOL

Rhian Williams
Rheolwr Prosiect

Kim Mepham
Rheolwr Marchnata

Owen Phillips
Cynnwys ac Ymgysylltu

Alex James
Gweinyddwr

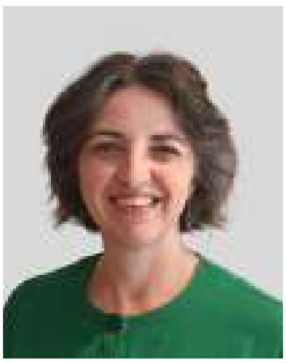
Iona Strom
Gweinyddwr

TÎM YMCHWIL BANGOR

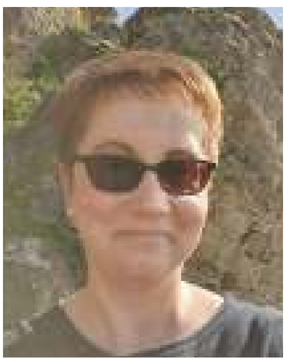
Dr Ian Davies-Abott
Ymchwilydd

Dr Patricia Masterson-Algar
Ymchwilydd

Dr Catherine MacLeod
Ymchwilydd



Dr Catrin Hedd Jones
Ymchwilydd



Dr Diane Seddon
Ymchwilydd

Maria Caulfield
Ymchwilydd

Kiara Jackson
Ymchwilydd

Y Tîm

TÎM YMCHWIL ABERTAWE

Dr Aelwyn Williams

Ymchwilydd

Dr Carol Maddock

Ymchwilydd

Dr Claire Hanley

Ymchwilydd

Dr Emma Richards

Ymchwilydd

Dr Amy Murray

Ymchwilydd

Dr Merryn Thomas

Ymchwilydd

Dr Maria Cheshire-Allen

Ymchwilydd

TÎM YMCHWIL ENRICH

Dr Deborah Morgan

Ymchwilydd

Leanne Brake

Ymchwilydd

Steff Green

Ymchwilydd

Amgylcheddau Heneiddio

OPTIC

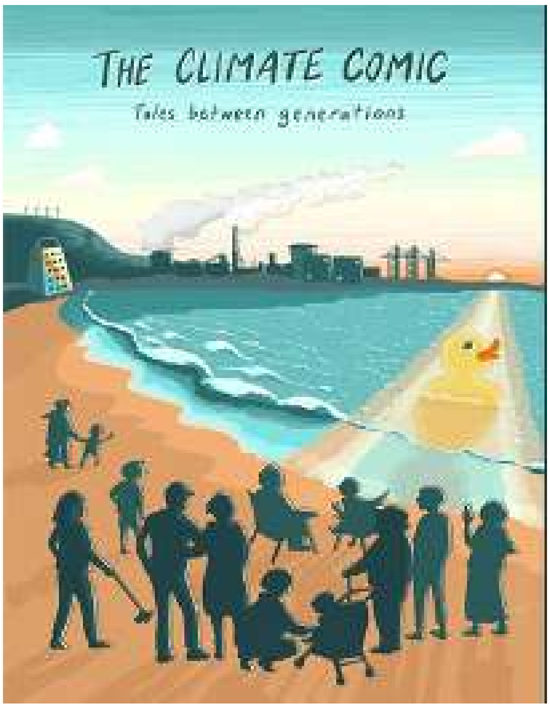
Deall Safbwyntiau a Dychmygion Pobl Hŷn ac Iau o Newid Hinsawdd (OPTIC): creadigrwydd wedi'i sefydlu i wella amgylcheddau ar gyfer heneiddio'n iach.

Roedd y prosiect OPTIC yn ceisio deall safbwyntiau, ymddygiad a gweledigaethau ar gyfer y dyfodol pobl hŷn ac iau mewn perthynas â newid hinsawdd er mwyn i'n hamgylcheddau gael eu llunio a'u rheoli'n effeithiol ar gyfer iechyd, llesiant a chynaliadwyedd yn y dyfodol.

Fe wnaethom gynnal gweithdai creadigol pontio'r cenedlaethau gyda phobl hŷn ac iau yn Ne Cymru. Datblygwyd straeon o'r gweithdai i greu Comic yr Hinsawdd dwyieithog gyda'r darlunydd Laura Sorvala, ac mae ar gael yma: www.climatecomic.co.uk. Fe wnaethom hefyd gynnal arolwg am yr hyn sy'n gweithio a'r hyn nad yw'n gweithio ar gyfer comics pontio'r cenedlaethau, a chynnal nifer o ddigwyddiadau allgymorth ac ymgysylltu. Roedd y rhain yn cynnwys arddangosfa ryngweithiol deufis o hyd, stondin yn Eisteddfod yr Urdd, cyflwyniadau mewn cynadleddau, ac ymweliadau i rannu'r comic gyda'r cyfranogwyr. Daeth y prosiect i ben gyda digwyddiad dysgu ar y cyd gyda chyfranogwyr hŷn y prosiect, llunwyr polisi, busnesau ac elusennau.

Ariannwyd OPTIC gan gronfa Heneiddio a Lle: Adfer o'r Pandemig a Gweithredu ar Newid Hinsawdd (APPROACH) Prifysgol Stirling (£123k), fel rhan o'r Rhaglen Ymchwil Gymdeithasol, Ymddygiadol a Dylunio (Ymchwil ac Arloesedd y DU). Fe'i cefnogwyd gan y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR), Sefydliad Awen a Chronfa Arloesedd Ymchwil Cymru (RWIF) Cyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru (CCAUC) ym Mhrifysgol Abertawe. Hoffem ddiolch yn ddiffuant i'n grŵp cynghori am arweiniad ar hyd y prosiect, a'r cymunedau y cawsom y fraint o weithio gyda nhw. Mae'r rhain yn cynnwys Cartref Preswyl Newton Grange, Ysgol Gynradd Ystumllwynarth, Women4Resources, YMCA Hirwaun a Chymdeithas Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig Castell-nedd Port Talbot.

Rydym wrthi'n ysgrifennu'r ymchwil ar hyn o bryd, ac yn gweithio gyda chymunedau De Cymru i greu pecyn gweithgareddau newid hinsawdd pontio'r cenedlaethau yn seiliedig ar y Comic yr Hinsawdd. Mae ein gwaith allgymorth yn parhau, gan gynnwys digwyddiad gemau newid hinsawdd pontio'r cenedlaethau, a ddisgrifir yn y blog hwn: https://www.cadr.cymru/cy/news-info.htm?id=359. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'n gwefan yn www.climatecomic.co.uk/cy/ neu e-bostiwch optic@abertawe.ac.uk.



**Gellir dod o hyd i adnoddau ar dudalen 29.

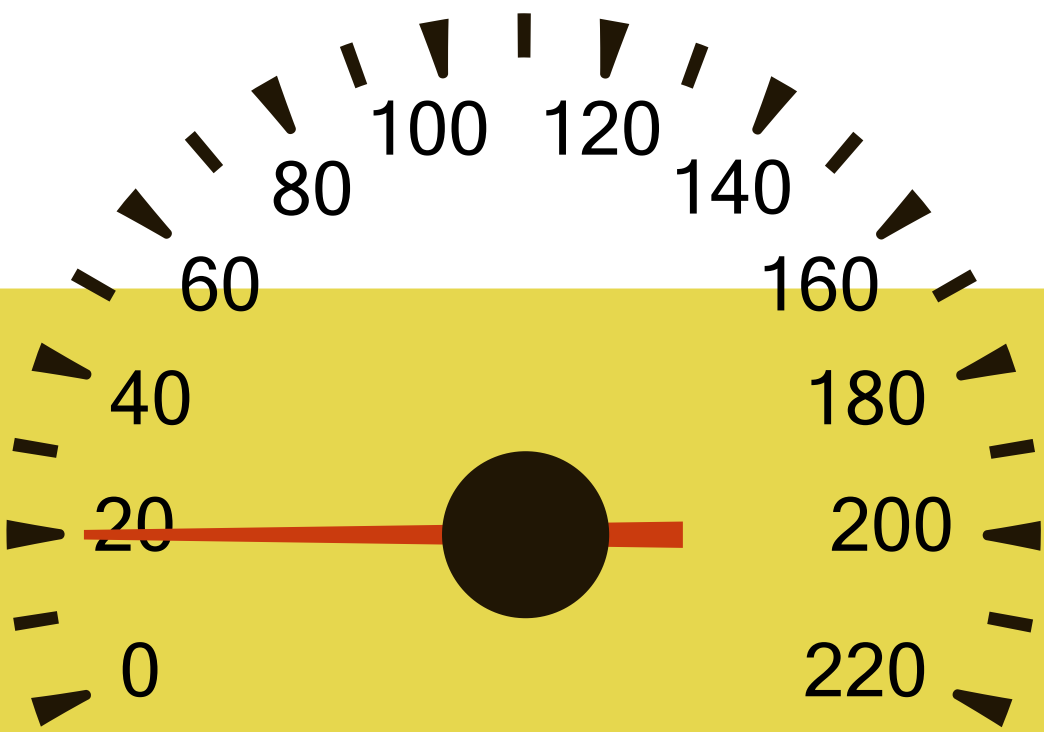
Cyfres podlediad CADR yn tynnu sylw at fenter o bwys ym maes iechyd y cyhoedd

Eleni, rhyddhaodd CADR gyfres pum rhan o bodlediad gyda Dr Sarah Jones o Iechyd Cyhoeddus Cymru, a fu'n trafod newid arwyddocaol yng Nghymru: lleihau'r terfyn cyflymder ar ffyrdd 30mya i 20mya. Mae tystiolaeth yn dangos bod y gostyngiad hwn nid yn unig yn lleihau'r risg o ddamweiniau traffig ond hefyd yn annog pobl i gerdded a beicio mwy, a thrwy hynny wella iechyd corfforol, mynd i'r afael â gordewdra, a gwella llesiant meddyliol.

Yn y tymor hir, disgwylir i'r newid hwn leihau nifer y cerbydau ar y ffordd, gan arwain at lai o ddifrod amgylcheddol a gwell ansawdd aer. Yn ogystal, rhagwelir y bydd hyrwyddo teithio llesol dros deithiau car yn cefnogi siopau a busnesau lleol, gan eu gwneud yn fwy hyfyw.

Ychydig iawn o effaith a gaiff y newid o 30mya i 20mya ar amseroedd teithio, gyda theithiau trefol yn cynyddu 17 eiliad y filltir yn unig, ac o bosibl hyd yn oed yn llai mewn ardaloedd gwledig.
Dywedodd Dr Sarah J. Jones, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus Amgylcheddol yn Iechyd Cyhoeddus Cymru: "Dangoswyd bod teithio ar 20mya yn lleihau'r risg o ddamweiniau a'u difrifoldeb, mae'n cynhyrchu llai o lygredd sŵn, ac yn defnyddio llai o danwydd. Mae'n annog cerdded a beicio, gan helpu i frwydro yn erbyn gordewdra a gwella llesiant meddyliol. Mae'r holl ffactorau hyn yn debygol o wella iechyd y cyhoedd a lleihau'r galw ar wasanaethau iechyd."

Cyfrannodd yr Athro Charles Musselwhite, Cyd-gyfarwyddwr CADR, at y podlediad hefyd, gan drafod manteision y newidiadau hyn i oedolion hŷn.



**Gellir dod o hyd i adnoddau ar dudalen 29.

Crwsibl Cymru 2023

Mae dau o ymchwilwyr CADR, Dr Emma Richards a Dr Ian Davies-Abbott, a Dr Gary Christopher o'r Ganolfan Heneiddio Arloesol, wedi llwyddo i sicrhau lle ar y rhaglen glodfawr Crwsibl Cymru 2023. Mae hon yn rhaglen arobryn o ddatblygiad personol, proffesiynol ac arweinyddiaeth ar gyfer arweinwyr ymchwil y dyfodol yng Nghymru. Wedi'i hariannu gan gonsortiwm o sefydliadau addysg uwch Cymru a Chyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru (CCAUC), mae Crwsibl Cymru yn dod â deg ar hugain o ymchwilwyr ynghyd bob blwyddyn er mwyn archwilio sut gallant gydweithio i fynd i'r afael â'r heriau ymchwil presennol sy'n wynebu Cymru. Ei nod yw helpu cyfranogwyr i ddarganfod: – sut mae ymchwilwyr eraill yng nghamau cynnar neu ganol eu gyrfa mewn disgyblaethau eraill yn mynd i'r afael â'r un materion â nhw; – sut gallant drosglwyddo eu gwybodaeth i'r maes cyhoeddus i gael effaith; – y sgiliau a'r agweddau sy'n debygol o wneud eu hymchwil yn fwy arloesol; – sut y gall meddwl yn greadigol wneud gwahaniaeth i'w gwaith a'u gyrfa. Mae Crwsibl Cymru ar gyfer ymchwilwyr dawnus ar ddechrau neu ganol eu gyrfa sydd ag o leiaf tair blynedd o brofiad ymchwil ôl-ddoethurol (neu gyfwerth) yn gweithio mewn unrhyw ddisgyblaeth, gan gynnwys gwyddoniaeth, technoleg, peirianneg, meddygaeth, y celfyddydau, dylunio, gwyddor gymdeithasol a gwleidyddol. Rhaid i gyfranogwyr weithio yng Nghymru, naill ai yn un o'r sefydliadau addysg uwch partner neu mewn ymchwil a datblygu o fewn busnes, diwydiant, neu'r sector cyhoeddus/trydydd sector.

Llun a dynnwyd yng Nghrwsibl Cymru 2023
Dr Emma Richards, rhes isaf, trydydd o'r chwith.
Dr Ian Davies-Abbott, rhes ganol, wythfed o'r chwith.

Prosiect Colli Clyw a Lle

Mae'r prosiect Colli Clyw a Lle (HeLP) yn mynd i'r afael â cholli clyw, ffactor risg addasadwy arwyddocaol ar gyfer dementia, sy'n cyfrif am 8% o'r holl achosion. Mewn oedolion hŷn, gall colli clyw arwain at arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd oherwydd anawsterau mewn amgylcheddau swnllyd, er gwaethaf y defnydd o gymhorthion clyw. Mae'r cyfyngiad hwn yn rhwystro eu gallu i aros yn egnïol ac yn annibynnol, a chynnal cysylltiadau cymdeithasol, gan gynyddu dirywiad gwybyddol a'r risg o ddementia.

Nod y prosiect HeLP yw deall yr heriau a wynebir gan unigolion â cholled clyw mewn amgylcheddau swnllyd, gan ymchwilio i'r effeithiau ar glyw, sylw, gwybyddiaeth a llesiant. Trwy ymchwil, cyfweliadau, a grwpiau ffocws gydag oedolion hŷn sy'n defnyddio cymhorthion clyw, mae'r prosiect yn amlygu'r heriau hyn ac yn arddangos arferion gorau mewn lleoliadau cymdeithasol. Hefyd, fe wnaeth y cyfranogwyr gwblhau profion i werthuso eu clyw a'u sylw mewn gwahanol amodau sŵn.

Dan arweiniad Dr Emma Richards a'r Athro Andrea Tales o Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) y Brifysgol, caiff yr astudiaeth ei chefnogi gan Her Heneiddio'n Iach Ymchwil ac Arloesedd y DU (UKRI), sy'n hyrwyddo bywydau egnïol ac annibynnol gyda chysylltiadau cymdeithasol.

Llwyddiannau
- Mewnwelediadau Gwybyddol: Gwell dealltwriaeth o sut mae sŵn yn effeithio ar wybyddiaeth.
- Fideos Cymunedol: Wedi creu fideos sy'n amlygu'r problemau a wynebir gan y rhai sydd wedi colli eu clyw.
- Canllawiau: Datblygu canllawiau gydag oedolion hŷn, busnesau ac ymchwilwyr i wella amgylcheddau manwerthu, lletygarwch a thrafnidiaeth.
- Mewnwelediadau Clyw: Wedi cael dealltwriaeth o brofiadau clywed goddrychol mewn lleoliadau swnllyd.
- Tystiolaeth Ymchwil: Tystiolaeth well i arwain newidiadau i oedolion hŷn sydd wedi colli eu clyw.

Cydweithio:
- Adran Awdioleg Prifysgol Aberystwyth
- Boots
- Marks & Spencer (M&S)

Cyfeiriadau'r Dyfodol:

"Mae'r prosiect yn bwriadu gweithio gyda busnesau i roi canllawiau ar waith, gan annog rhyngweithio cymdeithasol a phrofiadau clyw cadarnhaol i leihau'r risg o ddementia. Yn ogystal, bydd gwefan yn cael ei chreu i rannu canfyddiadau a chanllawiau yn hawdd."

Ymchwiliad i effeithiolrwydd olrhain llygaid a niwrocemeg i asesu statws gwybyddol yn y boblogaeth sy'n heneiddio

Arweiniwyd yr ymchwiliad i effeithiolrwydd olrhain llygaid a niwrogemeg i asesu statws gwybyddol yn y boblogaeth sy'n heneiddio gan yr ymgeisydd PhD Nicole Pickford dan oruchwyliaeth Dr Claire Hanley a Dr Stephen Johnston. Mae Nicole yn fyfyrwraig PhD sy'n ariannu ei hunan.

Mae'r prosiect yn canolbwyntio ar y dasg Cymharu Parau Gweledol (VPC) i asesu cof adnabod yn y boblogaeth sy'n heneiddio. Mae tasg VPC yn cynnwys cyflwyno delweddau clipart du a gwyn mewn dau gam: cyfnod ymgyfarwyddo ac yna cyfnod prawf, lle mae un ddelwedd yn gyfarwydd a'r llall yn newydd. Cofnodir data am lygadu a symudiadau'r llygaid ar gyfer pob treial. Nod yr astudiaeth yw penderfynu a all tasg VPC adnabod unigolion sydd mewn perygl o ddirywiad cof, gan ddamcaniaethu y bydd unigolion sy'n wynebu risg yn treulio llai o amser yn edrych ar y ddelwedd newydd o gymharu â'r un gyfarwydd.

Mae Nicole wedi cwblhau'r gwaith casglu data ar gyfer yr astudiaeth gyntaf sy'n cynnwys oedolion hŷn iach a'r rhai â Phryderon Gwybyddol Goddrychol (SCC). Dangosodd y canlyniadau fod unigolion â SCC yn llygadu'r ddelwedd newydd am amser tipyn hirach na'r grŵp rheoli iach.

Bydd cyfranogwyr yr astudiaeth gyntaf yn cael profion dilynol ar ôl 12 mis i asesu newidiadau pellach i'r cof. Yn ogystal, bydd yr astudiaeth yn cael ei threialu mewn unigolion â nam gwybyddol ysgafn (MCI).

Er nad oes unrhyw effaith uniongyrchol eto, disgwylir i'r canfyddiadau gyfrannu at ragfynegi nam gwybyddol a niwroddirywiad ar ôl eu cyhoeddi a bod ymchwil bellach wedi'i chwblhau.

Mae Nicole yn dechrau ysgrifennu'r adroddiad ar ganfyddiadau'r ymchwil, sy'n amlygu gwahaniaethau mewn mesurau olrhain llygad sy'n ymwneud â thasgau cof adnabod rhwng y rhai ag SCC a chyfranogwyr iach. Rhagwelir y bydd yr ymchwil hon yn gymorth sylweddol i ragweld nam gwybyddol a niwroddirywiad.

Darparu Arloesedd mewn Gofal Cymdeithasol (DISC)

Rôl Sefydliadau Menter Gymdeithasol wrth Gefnogi Gofalwyr Teuluol

Mae prosiect ymchwil DISC yn brosiect ymchwil gofal cymdeithasol tair blynedd a ariennir gan Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru, a chaiff ei arwain gan Dr Maria Cheshire-Allen, ym Mhrifysgol Abertawe. Nod yr astudiaeth yw archwilio rôl sefydliad menter gymdeithasol wrth gefnogi gofalwyr di-dâl i gyflawni canlyniadau llesiant cadarnhaol.

Diffinnir Sefydliad Menter Gymdeithasol fel math o sefydliad sy’n darparu gwasanaethau am gost, ond caiff y costau hynny eu hail-fuddsoddi yn y gymuned i gyflawni cenhadaeth gymdeithasol. Yng Nghymru, mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014 (Cymru) yn ei gwneud yn ofynnol i Awdurdodau Lleol hyrwyddo sefydliadau menter gymdeithasol i ddarparu gofal a chymorth. Mae gofalwyr teuluol (di-dâl) yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi pobl sydd angen gofal a chymorth i fyw'n annibynnol gartref ac yn eu cymunedau.

Yn y llenyddiaeth ymchwil, nodir y gall sefydliadau menter gymdeithasol gynnig ymateb gwahanol i ddarparu gofal a chymorth a thybir yn aml eu bod mewn sefyllfa well na sefydliadau er elw i gyflawni canlyniadau gofal gwell. Nod yr ymchwil hon yw darganfod rôl a natur cyfraniad sefydliadau menter gymdeithasol wrth gefnogi gofalwyr di-dâl gyda phwyslais arbennig ar ddeall arfer cyd-gynhyrchu gyda gofalwyr di-dâl. Credir mai dyma'r astudiaeth gyntaf o'i math i geisio mapio ac archwilio'r ddarpariaeth sefydliadau menter gymdeithasol yng Nghymru sy'n ymwneud yn benodol â gofalwyr di-dâl - grŵp poblogaeth arwyddocaol o ran maint ond hefyd o ran eu rôl o fewn marchnadoedd gofal cymdeithasol.

Y prif allbwn fydd canllawiau ymarfer a fydd yn llywio penderfyniadau ar gymorth sefydliadau menter gymdeithasol i ofalwyr di-dâl. Bydd y canllawiau’n ymateb i ganfyddiadau ymchwil diweddar a gomisiynwyd gan Gofal Cymdeithasol Cymru, ac yn canolbwyntio’n benodol ar gefnogi sefydliadau menter gymdeithasol i fesur effaith eu gweithgaredd mewn perthynas â chreu rhaglenni gofalwyr wedi’u cydgynhyrchu. Wrth ddarparu argymhellion craidd bydd hefyd yn darparu set o gysyniadau a damcaniaethau cydgysylltiedig sy'n eu cefnogi ac yn sail iddynt. Yn ogystal, bydd yr allbynnau canlynol yn cael eu darparu:

- Ffeithlun cyhoeddedig (ar-lein ac ar ffurf copi caled) sy'n dangos y ddarpariaeth gyfredol gan sefydliadau menter gymdeithasol a'i rôl wrth ddarparu gwasanaethau gofal i ofalwyr yng Nghymru.
- Teipoleg o fframweithiau mesur y gellir eu defnyddio i ddeall sut i werthuso a deall rôl sefydliadau menter gymdeithasol wrth gefnogi gofalwyr.
- Cyfraniad at gynhyrchu gwybodaeth a fframio damcaniaethol o ran gwerthuso sefydliadau menter gymdeithasol mewn gofal cymdeithasol.
- Canfyddiadau data sylfaenol yn ymwneud â sut mae sefydliadau menter gymdeithasol a rhanddeiliaid yn deall ac yn profi cymorth cydgynhyrchu i ofalwyr.
- Bydd bwletin polisi yn cael ei gynhyrchu sy'n crynhoi goblygiadau allweddol y canfyddiadau i lunwyr polisi lleol a chenedlaethol.

**Gellir dod o hyd i adnoddau ar dudalen 29.

iSupport i Ofalwyr Ifanc:

Addasiad o Ymyrraeth e-iechyd ar gyfer Gofalwyr Dementia Ifanc

Mae nifer y plant a'r glasoed sy'n gofalu am aelod o'r teulu â dementia yn cynyddu. Mae angen help ar y gofalwyr ifanc hyn i ddeall y salwch a'i effeithiau ar eu hanwyliaid.

Buom yn gweithio gyda chwe gofalwr dementia ifanc (13.5 oed ar gyfartaledd) a phum gweithiwr proffesiynol i addasu offeryn cymorth ar-lein o'r enw iSupport i ofalwyr ifanc. Gan ddefnyddio dull cyd-ddylunio, ymunodd y cyfranogwyr â thri gweithdy a rhoi adborth unigol. Fe wnaethom ddadansoddi'r adborth hwn a gwneud newidiadau yn seiliedig ar strwythur, cynnwys, cyd-destun ac iaith i sicrhau bod yr offeryn yn berthnasol ac yn dderbyniol i ofalwyr ifanc.

Yn seiliedig ar yr adborth, gwnaethom nifer o newidiadau allweddol. Fe wnaethom ddiweddaru senarios achos a chreu rhai newydd yn cynnwys gofalwyr ifanc sydd â rhiant neu nain neu daid sydd â dementia. Fe wnaethom ychwanegu darluniau yn dangos pobl o wahanol oedrannau ac ethnigrwydd i wneud y cynnwys yn fwy perthnasol. Fe wnaethom hefyd symleiddio'r testun a'i wneud yn fwy clir trwy addasu maint y ffont, arddull, a defnyddio lliwiau mwy disglair.

Arweiniodd yr addasiadau hyn at greu iSupport i Ofalwyr Ifanc, yr offeryn e-iechyd cyntaf i gael ei ddylunio'n benodol ar gyfer gofalwyr dementia ifanc. Nod yr offeryn hwn yw cefnogi eu hiechyd meddwl, eu gwybodaeth, a'u sgiliau gofalu. Mae llwyddiant y prosiect hwn yn agor y drws i wledydd a grwpiau eraill i addasu iSupport i Ofalwyr Ifanc i'w cyd-destunau diwylliannol eu hunain.

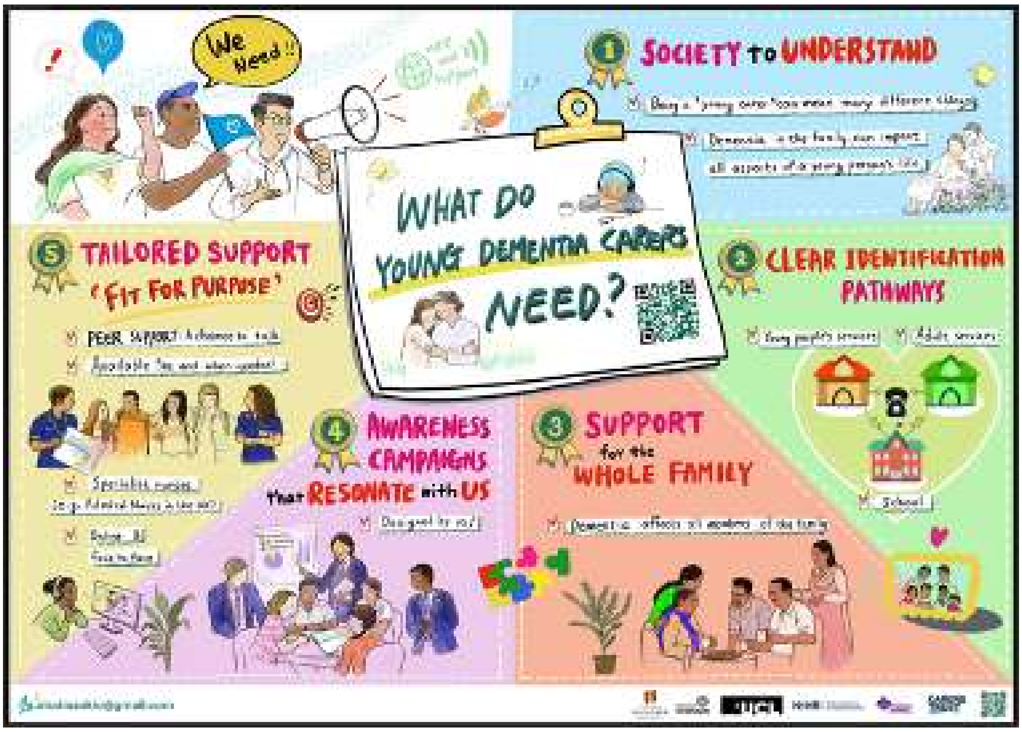
Rydw i'n gweithio ar hyn o bryd gyda thimau yn y DU (Dementia UK) ac yn rhyngwladol i ddefnyddio iSupport i Bobl Ifanc fel man cychwyn i ysgogi trafodaethau ar sut i gynyddu'r ymwybyddiaeth a'r cymorth sydd ar gael i'r grŵp agored i niwed hwn yn y DU, Sbaen, yr Eidal, a Brasil. Hyd yma, rydym wedi cwblhau: 1. Cyfieithu iSupport i Bobl Ifanc a'r ffilm fer hyrwyddo i Sbaeneg, Portiwgaleg ac Eidaleg; 2. Rydym hefyd wedi cynhyrchu cwrs DPP ar-lein byr am ddim (yn Saesneg) gyda gwybodaeth ac arweiniad i weithwyr proffesiynol a theuluoedd ar iSupport i Bobl Ifanc a sut i'w ddefnyddio i gefnogi gofalwyr dementia ifanc orau. Ar hyn o bryd rydym wrthi'n dosbarthu'r allbynnau hyn ac yn cynnal digwyddiadau arddangos i randdeiliaid ym mhob un o'r gwledydd. Bydd y digwyddiadau hyn yn casglu gwybodaeth berthnasol am y ffactorau cyd-destunol i'w hystyried wrth addasu a theilwra iSupport i Bobl Ifanc i gyd-destun gweithredu unigol pob gwlad. Gobeithiwn y bydd y gwaith hwn yn cynhyrchu tystiolaeth i lywio gwaith ymchwil yn y dyfodol i barhau i godi ymwybyddiaeth a datblygu mentrau cymorth 'addas i'r diben' ar gyfer gofalwyr dementia ifanc yn y DU, Sbaen, yr Eidal a Brasil.

iSupport i Ofalwyr Dementia

Mae canllawiau'r GIG yn argymell y dylid cynnig hyfforddiant ac arweiniad i ofalwyr anffurfiol pobl sy'n byw gyda dementia. Mae hyn er mwyn eu helpu i ddatblygu sgiliau gofal a rheoli eu hiechyd meddwl, oherwydd gall y rôl achosi straen. Mae llawer o ofalwyr yn profi salwch meddwl a chorfforol. Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn argymell mynediad at dechnolegau ar-lein fforddiadwy ac effeithiol sydd wedi'u dylunio'n dda i ddarparu addysg, hyfforddiant sgiliau a chymorth i ofalwyr dementia. Gwnaethom archwilio a oedd rhaglen hyfforddi a chymorth hunan-dywysedig ar-lein a ddatblygwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd o'r enw 'iSupport' yn effeithiol. Fe wnaeth dwy astudiaeth lai addasu iSupport ar gyfer gofalwyr ifanc (iSupport i Bobl Ifanc) ac ar gyfer gofalwyr o Dde Asia ac archwilio pa mor ddefnyddiol, defnyddiadwy a derbyniol fyddai'r fersiynau wedi'u haddasu cyn gwneud unrhyw ymchwil bellach. Archwiliodd astudiaeth fach arall a fyddai gofalwyr yn defnyddio ap gweithgarwch corfforol.

Mae iSupport yn cael ei gyflwyno ledled y byd gan Sefydliad Iechyd y Byd a bydd canfyddiadau'r rhaglen waith hon yn llywio'r gweithredu byd-eang parhaus ac ymchwil ryngwladol yn y dyfodol. O ystyried costau isel darparu iSupport ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol, rydym wedi cynhyrchu gwefan hawdd ei llywio, sydd bellach yn cynnal iSupport i oedolion sy'n gofalu, y fersiwn Gymraeg gysylltiedig, y fersiynau wedi'u haddasu i ofalwyr ifanc a gofalwyr o Dde Asia ac mae pob un ar gael am ddim yn https://www.isupportdementiacarers.co.uk/cy, a hefyd ar Lwyfan Cyfnewid Gwybodaeth Arsyllfa Dementia Fyd-eang WHO (WHO Global Dementia Observatory Knowledge Exchange Platform). Ar hyn o bryd rydym yn gweithio gyda chydweithwyr ym Mhrifysgol Salamanca (Sbaen), Prifysgol Bologna (yr Eidal) a Phrifysgol San Carlos (Brasil) i 1. Cyfieithu iSupport i Bobl Ifanc i Sbaeneg, Portiwgaleg ac Eidaleg a 2. Archwilio sut gallwn ni addasu iSupport i Bobl Ifanc fel y gellir ei wreiddio yn y llwybrau gwasanaeth presennol yn y gwledydd hynny.

Arweinir iSupport gan Brifysgol Bangor. Yr Athro Gill Windle o CADR yw'r prif ymchwilydd ac mae Dr Patricia Masterson Algar yn gyd-ymchwilydd gyda chyfrifoldeb am gynhyrchu iSupport i Bobl Ifanc.



**Gellir dod o hyd i adnoddau ar dudalen 29.

Anymataliaeth Wrinol

Mae Elizabeth Zoe Shoemark-Sells yn cynnal astudiaeth ansoddol dull cymysg i archwilio'r berthynas rhwng cyflyrau cronig hirdymor ac anymataliaeth wrinol mewn merched 40 oed a hŷn sy'n byw mewn cymuned yng Nghymru. Nod yr astudiaeth hon yw defnyddio dull cwrs bywyd i nodi cyfnodau a thrawsnewidiadau hollbwysig mewn bywyd sy'n dylanwadu ar ganlyniadau iechyd, gan werthuso amseriad, math a threfn profiadau bywyd cynnar a digwyddiadau bywyd arwyddocaol wrth i fenywod heneiddio.

Gan gydweithio â Triniaeth Deg i Fenywod yng Nghymru (FTWW), CADR, a Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliad y Merched yng Nghymru, mae'r prosiect wedi cael cryn effaith. Trwy waith FTWW gyda llywodraeth Cymru, prifysgolion, a'r GIG, mae Zoe wedi ymgysylltu â sefydliadau amrywiol sy'n eirioli dros fenywod hŷn sy'n profi anymataliaeth wrinol a salwch cronig. Galluogodd cefnogaeth CADR i Zoe gyflwyno canfyddiadau ei Hadolygiad Llenyddiaeth a Methodoleg yng Nghymdeithas Gerontoleg Prydain, cyfle hollbwysig i fyfyriwr sy'n ariannu ei hun.

Mae'r astudiaeth hon yn mynd i'r afael â bwlch yn y corff presennol o waith o ran sut mae menywod yn rheoli cyflyrau cronig hirdymor ac anymataliaeth wrinol, ansawdd eu bywyd, a'r triniaethau a'r ataliadau sydd ar gael. Nod y prosiect yw cynhyrchu gwybodaeth newydd am y trawsnewidiadau yng nghylch bywyd y menywod hyn, gan nodi cyfleoedd ar gyfer hybu iechyd, atal profiadau iechyd negyddol, ac adfer iechyd a llesiant. Disgwylir i'r ymchwil hwn wella canlyniadau iechyd rhwng y cenedlaethau a lleihau'r risg o afiechyd yn hwyrach mewn bywyd, gan greu diddordeb pellach o bosibl mewn atal salwch cronig wrth i fenywod heneiddio.

Cynnwys oedolion hŷn a gofalwyr di-dâl yn y cylch ymchwil

Ategir gwaith CADR gan ymrwymiad cryf i gynnwys ac ymgysylltu ag oedolion hŷn mewn ymchwil. Mae ein harbenigedd yn y maes hwn yn cael ei gydnabod yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Dros y deuddeg mis diwethaf rydym wedi arddangos ein gwaith cynnwys ac ymgysylltu mewn pennod o lyfr, a ysgrifennwyd ar y cyd â Teresa Davies:

Seddon, D., Davies, T. a Jelly, H. (2023) Working together to research the everyday lives of people living with dementia and those supporting them. Pennod 24 (tt331-338).
Doing Ageing Research Together: Innovative Perspectives on Participatory Approaches. Golygyddion, Wanka, A. ac Urbaniak, A. Cyhoeddwr: Routledge.

Mae Teresa yn angerddol y dylai pobl â phrofiadau bywyd gyfeirio ymchwil a darpariaeth gwasanaethau. Mae Teresa yn ysbrydoli myfyrwyr, darparwyr gwasanaethau a phobl yr effeithir arnynt gan ddementia i newid eu hagwedd at ddiagnosis ac i herio stereoteipiau.
Rydym hefyd wedi cyfrannu at rifyn arbennig o gyfnodolyn:

Hedd Jones, C., Seddon, D., Algar-Skaife, K., Maddock, C. a Watts, S., (2023) Involving older adults and unpaid carers in the research cycle: reflections on implementing the UK National Standards for Public Involvement into practice. Quality in Ageing and Older Adults. Special Edition. https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/QAOA-03-2023-0019/full/html [B; IF1.5].

Rhwydwaith PAAR

Wrth edrych ymlaen, mae cyfleoedd cyffrous i adeiladu ar ein gwaith rhagorol a datblygu ymhellach ddulliau cyfranogol gydag oedolion hŷn. Diane Seddon yw Cyd-arweinydd y Gweithgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ar gyfer Cam Gweithredu newydd COST Ewrop, Dulliau Cyfranogol o Gynnal Ymchwil Heneiddio (Rhwydwaith PAAR), a ariennir gan Gydweithrediad Ewropeaidd mewn Gwyddoniaeth a Thechnoleg (Horizon 2020; cyfnod ariannu 2023-2027) . Bydd Diane yn gweithio gydag oedolion hŷn a chydweithwyr o'r byd academaidd a'r maes ymarfer o sawl gwlad i ddatblygu rhwydwaith rhyngwladol newydd a sefydlu meincnodau ansawdd rhyngwladol ar gyfer gweithgarwch cynnwys ac ymgysylltu.

Effaith Pontio’r Cenedlaethau

Ym mis Ebrill 2024 sefydlwyd grŵp strategol newydd ar ddatblygu cyfleoedd Pontio’r Cenedlaethau yng Nghymru. Mae’r grŵp yn cael ei arwain ar y cyd gan Mirain Llwyd Roberts, arweinydd Oed-Gyfeillgar yng Nghyngor Gwynedd a Dr Catrin Hedd Jones yn CADR ac mae’n cynnwys cynrychiolaeth o bob rhan o Gymru ac amrywiol sectorau gwahanol. Mae hanes hir o weithgarwch rhwng cenedlaethau yng Nghymru ac er bod ei werth wedi’i gydnabod fwyfwy fel rhywbeth sydd o fudd i bob oed bu diffyg arweiniad, cefnogaeth a chyfeiriad clir yng Nghymru. Nodau’r grŵp yw deall a chwmpasu’r ffordd ymlaen a byddwn yn llunio achos busnes i gyfleu’r canfyddiadau a’n gweledigaeth arfaethedig.

Eiriolwyr Ymchwil

Mae rhaglen Eiriolwyr Ymchwil CADR bellach yn fyw ac wrthi’n datblygu, gan ymgorffori adborth gwerthfawr gan weithwyr proffesiynol ac aelodau’r cyhoedd sy’n rhan o’r tîm Eiriolwyr Ymchwil.

Dyluniwyd y rhaglen hon i alinio â Safonau NIHR y DU ar gyfer Cynnwys ac Ymgysylltu â’r Cyhoedd. Ar ôl derbyn cymeradwyaeth yng nghyfarfod Cynnwys ac Ymgysylltu CADR ym mis Mawrth 2024, cwblhawyd y disgrifydd rôl, ac mae’r rhaglen Eiriolwyr Ymchwil bellach yn barod i’w hysbysebu a’i hyrwyddo. Wrth i gontract CADR ddod i ben ym mis Mawrth 2025, bydd yr holl ddeunyddiau perthnasol yn cael eu trosglwyddo i dîm y Ganolfan Heneiddio Arloesol (CIA) ar gyfer ymdrechion parhaus.

Yn dilyn ymchwil drylwyr i opsiynau cadw cofnodion, dewiswyd Penzu (www.penzu.com) fel yr offeryn a ffafrir ar gyfer dogfennu a chofnodi gweithgareddau. Er mwyn sicrhau cynhwysiant, mae'r rhaglen hefyd yn cynnwys dulliau eraill megis adroddiadau testun a chofnodion mewn llawysgrifen, gan ganiatáu ar gyfer dogfennu cynhwysfawr a chodio gweithgareddau gan yr Eiriolwyr Ymchwil.

**Gellir dod o hyd i adnoddau ar dudalen 29.

Gweminarau

Mae CADR yn cynnal gweminarau a seminarau misol i ledaenu ymchwil, gan ddarparu llwyfan ar gyfer cyfnewid gwybodaeth ac ymgysylltu â'r cyhoedd. Mae'r digwyddiadau hyn yn hwyluso rhyngweithio amser real, gan feithrin dealltwriaeth ddyfnach o faterion cymhleth ac annog deialog i wella effaith ymchwil. Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae CADR wedi arwain saith gweminar effeithiol, gan gynnwys:

- Gweithio Gyda'n Gilydd a Dysgu Gyda'n Gilydd – Myfyrdodau ar Astudiaethau PhD Heneiddio a Dementia
- Canfyddiadau a Dychmygion Newid Hinsawdd yn Ne Cymru
- SUNRISE
- Heneiddio'n Greadigol
- Digwyddiad Diolch
- Anodd eu Cyrraedd ac yn Gudd: Gwella'r Dull o Adnabod a Darparu Cymorth i Ofalwyr Dementia Ifanc

Mae'r gweminarau hyn yn rhoi sylw i ymchwil CADR ac yn mesur ei heffaith trwy ymgysylltu â chynulleidfa eang, meithrin dysgu cydweithredol, a sbarduno'r sgwrs ar heneiddio a dementia.

Ymgysylltu â Chynulleidfaoedd

Mae'r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol i ledaenu ei hymchwil oherwydd eu gallu heb ei ail i gyrraedd cynulleidfa amrywiol ac eang yn gyflym ac yn effeithiol. Trwy ddefnyddio llwyfannau fel Twitter, Facebook, a LinkedIn, gall CADR rannu ei chanfyddiadau nid yn unig â'r gymuned academaidd ond hefyd â llunwyr polisi, ymarferwyr, a'r cyhoedd. Mae'r lledaenu eang hwn yn meithrin mwy o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o heneiddio a materion yn ymwneud â dementia, gan annog trafodaethau gwybodus a llywio eiriolaeth. Yn ogystal, mae cyfryngau cymdeithasol yn caniatáu ar gyfer ymgysylltu ac adborth amser real, gan alluogi ymchwilwyr i fesur diddordeb y cyhoedd, mynd i'r afael â phryderon, a mireinio eu strategaethau cyfathrebu. Mae natur ryngweithiol cyfryngau cymdeithasol hefyd yn hwyluso cydweithrediadau a phartneriaethau, gan wella effaith a chymhwysiad ymchwil CADR mewn lleoliadau byd go iawn.

Mae CADR hefyd yn cynnal cronfa ddata gadarn o dros 1,100 o unigolion, sy'n allweddol wrth symud ei mentrau ymchwil yn eu blaenau. Mae'r gronfa ddata hon yn cael ei defnyddio'n weithredol i rannu'r cyfleoedd diweddaraf ar gyfer cymryd rhan a chynorthwyo mewn amrywiol brosiectau ymchwil, gan sicrhau bod cyfranogwyr yn cael eu hysbysu a'u cynnwys. Yn ogystal, mae CADR yn anfon cylchlythyr misol at yr aelodau hyn, yn rhoi'r newyddion diweddaraf a datblygiadau o'r ganolfan. Mae'r cyfathrebu rheolaidd hwn nid yn unig yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i aelodau ond hefyd yn meithrin ymdeimlad o gymuned ac ymrwymiad parhaus i'r ymchwil a'r datblygiadau ym maes heneiddio a dementia.

**Gellir dod o hyd i adnoddau ar dudalen 29.

Cystadleuaeth Ffotograffiaeth

Ym mis Ebrill 2023, lansiwyd y gystadleuaeth gelfyddydol "Heneiddio'n Greadigol" i gyd-fynd â Diwrnod Iechyd y Byd. Nod y fenter hon, sef cydweithrediad rhwng y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR), Cymdeithas Gerontoleg Prydain (BSG), a GenLab Collective, oedd tynnu sylw at fan cyfarfod celf, iechyd, a heneiddio, tra'n chwalu stereoteipiau am fynd yn hŷn.

Roedd y gystadleuaeth yn annog artistiaid o bob oed i archwilio effaith gadarnhaol y celfyddydau ar iechyd a llesiant. Roedd y cyflwyniadau'n cynnwys cerfluniau, paentiadau a barddoniaeth.

Gwerthuswyd y cynigion gan banel o feirniaid o Amgueddfa Cymru, BSG, CADR, a GenLab Collective.

Yn Gyntaf: Prosiect Traeth, Llys Y Seren
Roedd prosiect traeth Llys Y Seren (Port Talbot), a luniwyd o ddeunyddiau wedi'u hailgylchu, yn rhoi'r sylw ar greadigrwydd a chynaliadwyedd. Roedd yn adlewyrchu'r thema "Heneiddio'n Greadigol" trwy bwysleisio harddwch bytholwyrdd natur.

Yn Ail: Tri Chrwban Oedrannus, Mr Ong
Roedd paentiad Mr Ong (Singapore) yn darlunio tri chrwban oedrannus, pob un yn cynrychioli profiad unigryw o heneiddio. Gyda strociau brws bywiog, llwyddodd i gyfleu mai dim ond rhif yw oedran a bod yr ysbryd dynol yn parhau i fod yn ddi-ildio.

Yn Drydydd: Beth yw Heneiddio'n Greadigol, Carol Beaumont
Ysgrifennodd Carol Beaumont (De Cymru), 76 oed, gerdd fyfyriol o'r enw "What is Creatively Ageing?" Roedd ei phenillion yn archwilio heneiddio fel meddylfryd sy'n agored i ddysgu a chael profiadau newydd, gan daro tant gyda'r gynulleidfa ac annog pawb i gofleidio heneiddio creadigol.

Cynhadledd CADR 2024

Llesiant yn hwyrach mewn bywyd

Daeth Cynhadledd CADR 2024, "Llesiant yn hwyrach mewn bywyd", ag arbenigwyr, ymarferwyr ac aelodau o'r gymuned ynghyd i archwilio meithrin llesiant yn hwyrach mewn bywyd. Roedd y digwyddiad yn canolbwyntio ar adeiladu cadernid, creu systemau cymorth cadarn, a gwella llesiant cymunedol, gan amlygu effaith gwaith ystyrlon gydag unigolion a chymunedau.

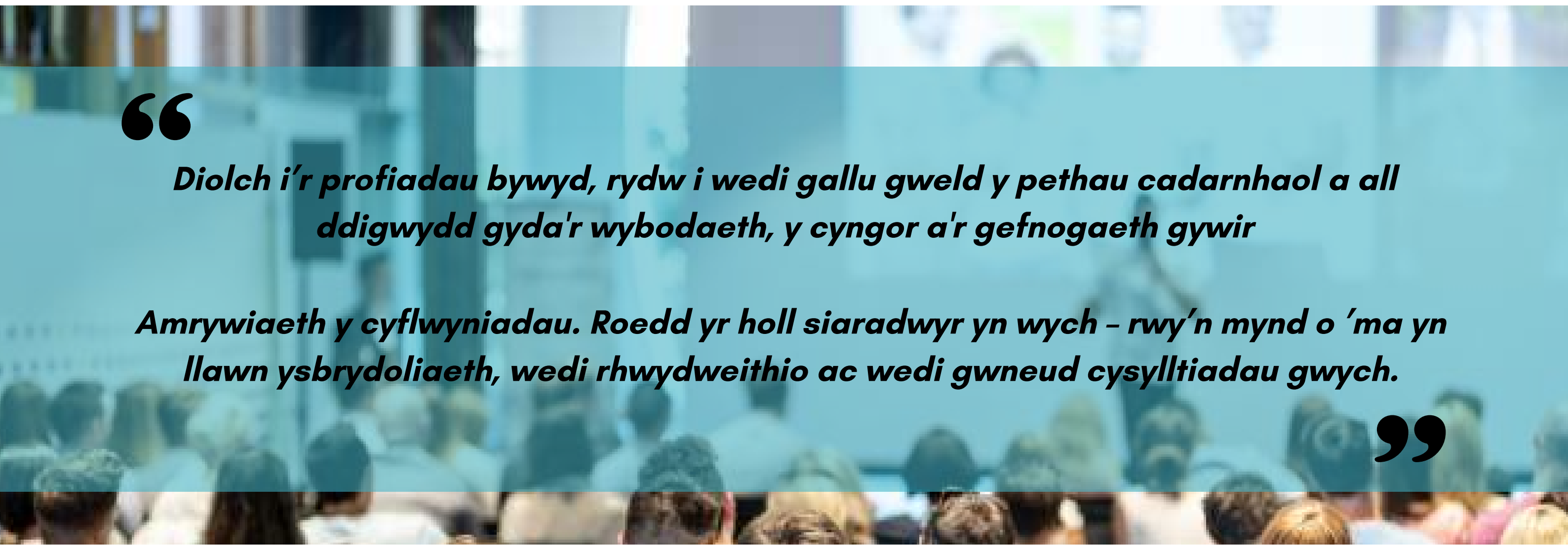
Roedd trafodaethau allweddol yn pwysleisio pwysigrwydd cryfder personol a chymunedol, gan archwilio strategaethau i helpu oedolion hŷn i addasu i newidiadau a heriau. Roedd rôl teulu, ffrindiau, a rhwydweithiau cymunedol wrth gefnogi oedolion hŷn yn thema hollbwysig, gan arddangos gwasanaethau cymorth arloesol a'u canlyniadau cadarnhaol.

Roedd llesiant cymunedol yn ffocws arall, gydag astudiaethau achos llwyddiannus yn dangos sut gall mentrau cymunedol wella ansawdd bywyd oedolion hŷn. Roedd sesiwn effeithiol ar ddementia yn cynnwys hanesion personol unigolion a'u gofalwyr, gan fynd i'r afael â heriau ôl-ddiagnosis a darparu cyngor ymarferol.

Cafwyd cyflwyniad diddorol gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru, yn amlinellu cymorth i oedolion hŷn a mentrau parhaus. Cafodd ganmoliaeth am ei sylwadau addysgiadol a chefnogol.

Roedd sesiwn ar glywed mewn amgylcheddau swnllyd yn trafod yr anawsterau y mae oedolion hŷn yn eu hwynebu ac yn cynnig atebion ymarferol, a oedd yn arbennig o fuddiol i'r rhai'n bresennol. Roedd adborth yn tynnu sylw at werth clywed gan unigolion â dementia a'u gofalwyr, y cyflwyniadau llawn gwybodaeth gan y Comisiynydd, a'r cyngor ymarferol ar faterion clyw. Cafodd pawb yno eu hysbrydoli gan yr amrywiaeth o gyflwyniadau a siaradwyr ac roedd digon o gyfleoedd rhwydweithio rhagorol.

I gloi, aeth Cynhadledd CADR 2024 i'r afael yn effeithiol ag agweddau allweddol ar les yn hwyrach mewn bywyd, gan gynnig gwybodaeth werthfawr ac atebion ymarferol i wella ansawdd bywyd oedolion hŷn a meithrin llesiant cymunedol.



"Diolch i'r profiadau bywyd, rydw i wedi gallu gweld y pethau cadarnhaol a all ddigwydd gyda'r wybodaeth, y cyngor a'r gefnogaeth gywir

Amrywiaeth y cyflwyniadau. Roedd yr holl siaradwyr yn wych – rwy'n mynd o 'ma yn llawn ysbrydoliaeth, wedi rhwydweithio ac wedi gwneud cysylltiadau gwych."

**Gellir dod o hyd i adnoddau ar dudalen 29.

Mae Enrich Cymru yn parhau i dyfu, ac mae gennym bellach 35 o gartrefi gofal parod ar gyfer ymchwil wedi ymuno â’r rhwydwaith. Rydym wedi cefnogi datblygiad 15 o astudiaethau, gyda chartrefi gofal sy’n rhan o’r rhwydwaith yn gweithio gydag ymchwilwyr i ddatblygu’r ymchwil. At hynny, rydym wedi cynorthwyo gyda recriwtio cartrefi gofal i chwe astudiaeth, gan gynnwys rhai astudiaethau DU gyfan. Rydym yn parhau i weithio gyda chartrefi gofal i ddatblygu adnoddau ac ar hyn o bryd rydym yn gweithio gyda Pobl i gyd-greu hyfforddiant ymwybyddiaeth o ymchwil ar gyfer staff cartrefi gofal i gefnogi eu gweithgareddau ymchwil. Mae ein rhwydwaith bellach yn agored i'r holl staff sy'n gweithio mewn cartrefi gofal, preswylwyr a'u teuluoedd. Mae wedi bod yn flwyddyn brysur yn ymweld â chartrefi gofal yn y rhwydwaith yn ogystal â chartrefi gofal newydd; rydym hefyd wedi hyrwyddo Enrich Cymru yn ehangach, ac mae’r tîm wedi mynychu 12 digwyddiad allanol i hyrwyddo gwaith Enrich Cymru, gan gyrraedd dros 600 o bobl.

Mae Join Dementia Research (JDR) yn cysylltu pobl â dementia, eu cefnogwyr, teuluoedd (gofalwyr di-dâl), ac unrhyw un sydd â diddordeb mewn ymchwil dementia ag astudiaethau perthnasol yn eu hardal.

Wedi'i reoli gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ymchwil Iechyd, mewn partneriaeth â'r Gymdeithas Alzheimer, Alzheimer's Research UK, a Alzheimer Scotland, mae JDR yn recriwtio cyfranogwyr ar gyfer astudiaethau dementia ledled Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon.

Hyd yma, mae dros 50,000 o bobl wedi ymuno â JDR, gan gynnwys mwy na 1,500 o wirfoddolwyr o Gymru. Mae'r astudiaethau'n amrywio o dreialon clinigol i ymchwiliadau i arferion gofal a'r cysylltiadau rhwng ffordd o fyw a risg dementia. Mae pob astudiaeth wedi cael cymeradwyaeth foesegol, gan sicrhau eu bod wedi'u dylunio'n dda ac yn amddiffyn hawliau, diogelwch a llesiant cyfranogwyr.

Mae llawer yn ymuno ag ymchwil dementia i gael effaith ystyrlon. I'r rhai â dementia, mae cymryd rhan yn aml yn arwain at well dealltwriaeth o'u cyflwr a monitro iechyd gwell. Mae llawer o gyfranogwyr yn gweld y profiad fel un cadarnhaol, gan deimlo eu bod yn cyfrannu'n sylweddol at ddyfodol gofal, cymorth a thriniaeth dementia.

Gall unrhyw un dros 18 oed, gyda neu heb ddiagnosis o ddementia, ymuno. Gall pobl hefyd gofrestru ar ran rhywun arall gyda'i ganiatâd. Nid oes unrhyw rwymedigaeth i gymryd rhan mewn unrhyw astudiaethau; gall unigolion gofrestru eu diddordeb er mwyn cynorthwyo ymchwilwyr i ddod o hyd i wirfoddolwyr addas.

Mae CADR yn hyrwyddo JDR yn weithredol mewn digwyddiadau cyhoeddus a thrwy ein gwefan. Rydym wedi cynnal sawl gweminar mewn cydweithrediad â JDR ac yn darparu cymorth gweithredol, gan gynnwys:

- Gweinyddiaeth astudiaethau (cofrestru gwirfoddolwyr a staff proffesiynol ar arolygon)
- Datblygu darpariaeth (e.e., adborth ar ryngwyneb gwefan newydd JDR)
- Hyrwyddo gweithredol

Drwy’r ymdrechion hyn, mae CADR wedi ymrwymo i gefnogi a datblygu ymchwil dementia yng Nghymru.

Cau’r Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR)

Mae tîm y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia (CADR) yn falch o gyhoeddi bod ein canolfan wedi dod i ben yn llwyddiannus. Ar ôl 10 mlynedd ryfeddol o ymchwil, cynnwys ac ymgysylltu ymroddedig, rydym yn falch o'r cyflawniadau a'r cyfraniadau aruthrol rydym wedi'u gwneud. Wrth i’n cyfnod ariannu o 10 mlynedd (2x5 mlynedd) ddod i ben, rydym yn edrych yn ôl gyda diolch ar y gwaith effeithiol a gyflawnwyd a gwaddol parhaus CADR wrth symud y maes ymchwil heneiddio a dementia yn ei flaen. Diolch o galon i’n cyllidwyr [Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru], cydweithwyr, cydweithredwyr, ac aelodau’r cyhoedd sydd wedi bod yn rhan o’n gwaith.

Dros y degawd diwethaf, mae CADR wedi cymryd camau breision mewn ymchwil ac wedi cael effaith gadarnhaol ar fywydau oedolion hŷn, gan gyflawni ein cenhadaeth. Rydym yn hynod falch o’r prosiectau ymchwil a gafodd eu gwireddu gan gyllid Llywodraeth Cymru, gan gynnwys Seibiannau Byr i Ofalwyr, iSupport, Undod Rhwng Cenedlaethau, Sefydliad Awen, prosiect OPTIC, a llawer o rai eraill sy’n rhy niferus i’w crybwyll yma.

I ddathlu’r gwaith, yr ymchwil, a’r effaith y mae CADR wedi’i gyflawni dros y degawd diwethaf, byddwn yn cynnal cynhadledd olaf ar 14 Tachwedd 2024 yng Nghaerdydd. Edrychwn ymlaen at wahodd pawb sydd wedi bod yn rhan o CADR, boed hynny drwy gydweithio neu gynnwys ac ymgysylltu â’r cyhoedd.

Gyda chefnogaeth Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, mae CADR wedi cael llwyddiant sylweddol. Yn ystod y pum mlynedd diwethaf yn unig, rydym wedi arwain a chefnogi 63 o grantiau ymchwil gwerth cyfanswm o £8,577,119 o gyllid, y mae dros £5 miliwn ohono wedi’i gronni i Gymru, gan greu cyfanswm o 39 o swyddi. Rydym wedi cyhoeddi dros 133 o gyhoeddiadau effaith uchel ac wedi mentora nifer o Ymchwilwyr Gyrfa Gynnar (ECRs), pob un ohonynt wedi mynd ymlaen i sicrhau llwyddiant yn y diwydiant ymchwil trwy gymrodoriaethau neu waith o fewn prosiectau eraill. Mae ein haelodau cyhoeddus wedi cymryd rhan weithredol ym mhob cam o’n hymchwil, gan sicrhau ei pherthnasedd a mynd i’r afael â meysydd allweddol o boblogaeth sy’n heneiddio. Mae ein grŵp crynodeb lleyg wedi trawsnewid ein hallbynnau ymchwil yn grynodebau dealladwy a hygyrch. Mae CADR hefyd wedi cynnal pedair cynhadledd CADR, gyda chynhadledd olaf wedi’i chynllunio ar gyfer Tachwedd 2024.
Er bod ffrwd ariannu bresennol CADR yn dod i ben, bydd aelodau parhaol o staff Prifysgolion Abertawe, Aberystwyth a Bangor yn parhau i weithio ar ymchwil sy’n ymwneud ag oedran ac yn parhau i groesawu cyfleoedd i gydweithio.

Dywedodd Michael Bowdery, cyd-gyfarwyddwr dros dro, Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru: ‘Rydym yn diolch i bawb sydd wedi gweithio o dan faner CADR am eu holl waith caled, ac yn dymuno pob llwyddiant i ymchwilwyr CADR yn y dyfodol.’

Estynnwn ein diolch diffuant i bawb sydd wedi cyfrannu at CADR mewn rhinweddau amrywiol

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

Cyhoeddiadau

Embedding and sustaining creativity in social care practice with older people: mapping the Creative Conversations and cARTrefu approaches.	https://bristoluniversitypressdigital.com/view/journals/ijcc/7/4/article-p619.xml
A pilot social return on investment evaluation of a short breaks service: estimating the additional social value created by day support for people living with dementia.	10.1108/QAOA-11-2022-0070
Beyond social prescribing – the use of social return on investment (SROI) analysis in integrated health and social care interventions in England and Wales: a protocol for a systematic review.	https://doi.org/10.1108/WWOP-10-2022-0050
Decision-making and choice or sine qua non?	https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-03272-4
Dignity and the Provision of Care and Support in 'Old Age Homes'.	https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277386
Labor Market Circumstances of Older Workers Around the World.	https://doi.org/10.1007/978-981-16-1914-4_168-1
Informal caregiver motivations, values, challenges and gains: A photovoice and interpretative phenomenological analysis of interrelationships.	https://doi.org/10.1017/S0144686X2300003X
From deficits to possibilities: the role of resilience.	https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2194848
'I have never bounced back': resilience and living with dementia.	https://doi.org/10.1177/13591053221124647
Social care with older people: embedding and sustaining practice – the cARTrefu project.	https://journalofdementiacare.co.uk/article/from-deficits-to-possibilities-the-role-of-resilience
Exploring overnight social care for older adults: a scoping review.	https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2196248
Talking About What Matters: a scoping review exploring barriers and facilitators for implementing outcome-focused conversations.	https://policy.bristoluniversitypress.co.uk/social-work-in-wales
Exploring the use of images to support short break conversations with unpaid carers.	https://doi.org/10.1108/QAOA-11-2022-0070
Supporting the practical and emotional process of giving-up driving in later life for those living with dementia.	https://doi.org/10.1332/239788221X16890689455395

Cyhoeddiadau parhad...

Can new technology really support older people's mobility?	https://doi.org/10.1108/QAOA-01-2023-0001
The use of new and old communication technologies in older people's long-distance family relationships, and the impact on isolation and loneliness.	https://doi.org/10.1017/S1041610223000261
Shiver Me Tinders and Ring a Ding for a Fling—Sex Tech Use during COVID-19: Findings from a UK Study.	https://doi.org/10.1016/j.jth.2023.101659
Tensions in transformations: participatory approaches to achieve mutually desired outcomes in sustainable energy technology driven projects in the UK and India.	https://doi.org/10.1080/1369118X.2023.2230246
Mobility and the impact of the physical and built environment on older men's social connections.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36981554/
Depression: Current Perspectives in Research and Treatment	https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107139
Development of an item pool for a patient reported outcome measure of resilience for people living with dementia. Journal of patient-reported outcomes.	10.1108/qaoa-03-2023-0019
Situating support for people living with rarer forms of dementia.	https://doi.org/10.3390/ijerph2020693
Validation of Welsh Language Dementia Assessment. Cardiff: Welsh Government.	https://doi.org/10.1186/s41687-023-00638-z
A study to explore the feasibility of using a social return on investment approach to evaluate short breaks.	https://doi.org/10.1186/s12877-023-04268-4
Involving older adults and unpaid carers in the research cycle: reflections on implementing the UK National Standards for Public Involvement into practice.	https://doi.org/10.1155/2023/4699751
Tales, A has received a publishing contract with Taylor Francis for a book about sensory, attentional and perceptual dysfunction in dementia (Sept 25th)	http://dx.doi.org/10.1017/s1460396923000390
Adaptation of an eHealth Intervention: iSupport for Carers of People with Rare Dementias.	https://doi.org/10.1016/j.jth.2023.101659
The Climate Comic. Tales between generations.	https://doi.org/10.3390/ijerph21010047
A systematic review and psychometric evaluation of resilience measurement scales for people living with dementia and their carers.	https://doi.org/10.1186/s12874-022-01747-x

Adnoddau

Business in the Community	www.bitc.org.uk/blog/achieving-impact-on-age-at-work/	Page 2
Winter Stories	https://olderpeople.wales/resource/winter-stories/	Page 2
Climate Comic	www.climatecomic.co.uk	Page 11
Climate Blog Post	www.cadr.cymru/en/news-info.htm?id=358	Page 11
20mph Podcast	www.cadr.cymru/en/podcast-info.htm?id=9	Page 12
DISC Webinar	ww.cadr.cymru/en/event-info.htm?id=323	Page 16
iSupport Website	www.isupportdementiacarers.co.uk	Page 18
NIHR UK Standards for Public Involvement and Engagement	www.nihr.ac.uk/news/nihr-announces-new-standards-for-public-involvement-in-research/23830	Page 21
Penzu	www.penzu.com	Page 21
CADR Webinars	www.cadr.cymru/en/past-events.htm	Page 22
CADR Conference 2024	www.cadr.cymru/en/event-info.htm?id=314	Page 24

Diolch yn fawr iawn i bawb sydd wedi cydweithio â ni dros y flwyddyn ddiwethaf.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

ENRICH
Enabling Research In Care Homes

GWR Great Western Railway

Technoleg Iechyd Cymru
Health Technology Wales

Housing LIN

Get there together

MUSIC for Dementia

altro

Join dementia research

NIHR
National Institute for Health Research

Sefydliad Awen Institute

Dementia Friends
An Alzheimer's Society Initiative

Swansea University
Prifysgol Abertawe
Centre for Innovative Ageing
Canolfan Heneiddio Arloesol

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru
Health and Care Research Wales

British Burn Association

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

kess 2

age Cymru
cARTrefu
Creu Artistiaid o Breswylwyr
Creating Artists in Residents

Cymunedau Digidol Cymru
Hyder Digidol, Iechyd a Lles
Digital Communities Wales
Digital Confidence, Health and Well-being

deep
The UK Network of Dementia Voices

Tudalen Gysylltu

Hoffem d diolch i'n haelodau lleyg am helpu i lunio'r adroddiad hwn: John Gallenders a Jennifer Twelvetrees.

Rhif Ffôn

01792 205099

Cyfeiriad Ebost

cadr@swansea.ac.uk

Gwefan

cadr.cymru

Facebook

@CADRProgramme

X (Twitter gynt)

@CADRprogramme

LinkedIn

@CADRCymru

DOWNLOAD THE CADR APP
ON **IOS** AND **ANDROID**
LAWR IWYTHWCH APP CADR
AR **IOS** AC **ANDROID**