

Pwy sy'n cymryd rhan?

Ym Mangor:

Yr Athro Bob Woods, Canolfan Datblygu Gwasanaethau
Dementia: Prif Ymchwilydd
Dr Gill Windle, Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia; rheolwr project, arweinydd pecyn gwaith ar wytnwch.



Yr Athro Linda Clare, Ysgol Seicoleg, arweinydd pecyn gwaith ar adnoddau gwybyddol wrth gefn.

Yn Abertawe:



Yr Athro Vanessa Burholt, Canolfan Heneiddio Arloesol; arweinydd ar effaith a newidiadau mewn rhwydweithiau cymdeithasol
Yr Athro Judith Phillips, Canolfan Heneiddio

Arloesol.

Yng Nghaergrawnt:

Yr Athro Carol Brayne, arweinydd MRC-CFAS, Adran Iechyd Cyhoeddus a Gofal Cychwynnol; amcangyfrifon nifer-oedd a chyffredinrwydd. Dr. Fiona Mathews, MRC Biostatistics Unit; amcangyfrifon niferoedd a chyffredinrwydd.



Yn Lerpwl:

Dr. Cherie McCracken, Ysgol Gwyddorau Poblogaeth, Cymuned ac Ymddygiad; pecyn gwaith effaith B12 ar wybyddiaeth
Dr. Kate Bennett, Ysgol Seicoleg.



Yng Nghymru: Bydd y project yn elwa oddi wrth gefnogaeth benodig gan NISCHR CRC



Os gellir oedi cychwyniad dementia am bum mlynedd, gellir haneru i bob pwrpas nifer y bobl y mae'n effeithio arnynt, fel y byddai nifer y bobl dros 65 oed gyda dementia yn 2031 yn debyg wedyn i'r ffigwr yn 2007 (Alzheimer's Scotland, 2007). Mae'n amlwg bod y ffactorau a all leihau cychwyniad dementia yn rai sy'n haeddu ymchwilio ymhellach iddynt.

Os ydych yn 65 oed neu hŷn, efallai y cewch lythyr yn eich gwahodd i ymuno â'r project. Rydym yn gobeithio y cymerwch ran.

Byddai tim y project yn barod iawn i ddod i siarad â grwpiau yn yr ardal ynghylch y project. Cysylltwch â ni yn y cyfeiriadau isod os gwelwch yn dda.



Cynnal Gweithredu a Lles: Astudiaeth Arhydol o Garfan
<http://cfaswales.bangor.ac.uk/>

Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia
Sefydliad Ymchwil Gofal Meddygol a Chymdeithasol
Prifysgol Bangor, Ardudwy, Safle'r Normal
Bangor, Gwynedd, Cymru. LL57 2PZ

Contacts:

Professor Bob Woods, b.woods@bangor.ac.uk
Dr. Gill Windle, g.windle@bangor.ac.uk (01248) 383968
Dr. Catherine MacLeod, swyddog ymchwil, c.a.macleod@bangor.ac.uk, (01248) 388030
Professor Vanessa Burholt, v.burholt@swansea.ac.uk, (01792) 602906



CFAS CYMRU
GWEITHREDIAD GWYBYDDOL A HENEIDDIO
CFAS WALES
COGNITIVE FUNCTION AND AGEING

Mae mwy o ymchwil arloesol i heneiddio ar y gweill yng Nghymru



Mae hwn yn broiect mawr a fydd yn ymdrin â chwestiynau allweddol yn ymwneud â bywyd diweddarach a heneiddio na all ffynonellau eraill eu hateb



Cyngor Cyllido Addysg
Uwch Cymru
Higher Education Funding
Council for Wales



Cefndir

Mae pobl hŷn yn byw'n hirach ac yn gyfran fwy o'r boblogaeth nag erioed o'r blaen. Erbyn 2025, am y tro cyntaf mewn hanes, bydd 20% dros 65 a 5.5% dros 80. Mae pob cenhedlaeth o bobl hŷn ('carfan') yn wahanol i'r rhai blaenorol. Mae ganddynt wahanol brofiadau a disgwyliadau mewn bywyd a ffyrdd gwahanol o edrych ar y byd. Mae eu dulliau o ymdrin ag ymdddeol, hamdden, iechyd, gweithgaredd, maeth ac ymarfer yn wahanol i rai cenhedlaeth eu rhieni. Felly hefyd eu syniadau ynghylch sut y dylid darparu ar gyfer anghenion gofal a chefnogaeth ac efallai bod newidiadau mewn teuluoedd ac mewn cymdeithas yn dylanwadu ar eu syniadau yn hyn o beth.



Er bod llawer o bobl yn mwynhau eu bywydau diweddarach, eto mae ystadegau'n awgrymu y bydd cyfraddau dementia yn y DU yn cynyddu 38% dros y 15 mlynedd nesaf a 154% dros y 45 mlynedd nesaf. Mae'r newidiadau hyn yn dangos bod angen gwybodaeth gyfredol, a all ystyried gyd-a'i gilydd nifer fawr o ffactorau pwysig ar gyfer heneiddio iach, er mwyn rhagweld yn gywir beth fydd yr anghenion yn y maes hwn yng Nghymru yn y dyfodol a sut y gellir darparu ar eu cyfer.



Amcanion

Agwedd bwysig ar y project yw gallu cymharu'r canlyniadau gyda rhai yr un arolwg a gynhaliwyd yng Ngwynedd ganol y 90au. Wrth wneud hynny gwelir sut mae rhwydweithiau cysylltiadau cymdeithasol pobl hŷn wedi newid o ganlyniad i newidiadau mawr mewn fframweithiau cymdeithasol a theuluoedd.

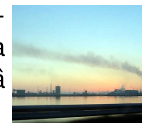


Gellir gweld a fydd maint y newidiadau mewn cof a gallu i feddlwr ar oedran penodol wedi lleihau gyda gwelliannau cyffredinol mewn iechyd, ymarfer a gweithgaredd. Mae yna beth tystiolaeth y gall cael lefel uwch o addysg, dal ati i fod yn brysur, yn gorfforol a meddyliol, cael bywyd cymdeithasol prysurach a bod yn ddwyieithog, amddiffyn pobl yn ddiweddarach yn eu hoes. Gelwir hyn yr 'adnoddau gwybyddol wrth gefn' ('cognitive reserve').

Bydd yr ymchwili hon yn ceisio danganfod beth sy'n gwneud i rai pobl hŷn fedru ymdopi'n well nag eraill gydag amgylchiadau anodd mewn bywyd. Bydd yn edrych i weld a all gwytnwch helpu rhywun i gadw'n iach os ceir newidiadau mewn cof, meddwl a chyflwr iechyd, a phrofi i ba raddau y mae gwytnwch yn lliniaru effaith dirywiad gwybyddol.



Mae newidiadau mewn maeth (mesuriadau o ddi-ffyg B12 a statws ffolad) yn effeithio ar newidiadau mewn gwybyddiaeth. Bydd yr ymchwili yn edrych ar y rhyngweithio rhwng ffactorau bio-cemegol, diwylliannol a ffordd o fyw a phenderfynu beth yw eu perthynas â gweithredu gwybyddol cyffredinol.



Gwerth ychwanegol yr ymchwili

Mae'r astudiaeth hon yn manteisio ar ddulliau sydd wedi cael eu defnyddio'n llwyddiannus mewn ymchwili flaenorol. Mae hyn yn cynnwys y trefniadau ar gyfer adnabod pobl hŷn addas ar gyfer yr ymchwili o restrau Meddygon Teulu; dulliau ar gyfer hyfforddi cyfwelwyr i gynnal y cyfweliadau; profion cof a meddwl; a'r dulliau o gofnodi a rheoli a dadansoddi'r swm mawr o ddata a gynhyrchir.



Caiff craidd y data eu cyfuno ag astudiaeth gyfredol sy'n defnyddio'r un dulliau mewn 3 safle yn Lloegr (**MRC-CFAS**). Bydd hyn i gyd yn rhoi sampl o 12,500 o bobl hŷn a fydd yn ein galluogi i gael gwybodaeth gywir am iechyd ac am lefelau cof a meddwl, a hwyliau hefyd.



Y camau nesaf

Caiff 3500 o bobl, 65 oed a hŷn, eu cyfwrdd ddwywaith, gyda dwy flynedd o fwllch rhwng y cyfweliadau. Caiff y rhain eu recriwtio o ardaloedd yng Ngwynedd ac Ynys Môn yn y Gogledd, a Chastell Nedd Port



Talbot yn y De.

Bydd y cam cyfwrdd cyntaf yn dechrau ym Mai 2011. Mae cyfwrdd 3500 o bobl hŷn ar ddau achlysur yn waith mawr, ond mae angen cael y nifer hwn er mwyn cael dealltwriaeth well a mwy manwl gywir o'r newidiadau a brofir wrth heneiddio.