

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 niferoedd a chyffredinrwydd.

Dr. Fiona Mathews, MRC Biostatistics Unit; amcangyfrifon

niferoedd a chyffredinrwydd.

Yn Lerpwl:

Dr. Cherie McCracken, Ysgol

Gwyddorau Pobllogaeth, Cymuned ac Ymddygiad; pecyn

gwaith effaith BIZ ar wybyddiaeth

Dr. Kate Bennett, Ysgol Seicoleg.



Yng Nghymru: Bydd y project yn

elwa oddi wrth gefnogaeth

benodedig 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 Arhyddol o Garfan

<http://cfaswales.bangor.ac.uk/>

Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia
Sefydliad Ymchwil Gofal Meddygol a Chymdeithasol
Prifysgol Bangor, 45 Ffordd y Coleg,
Bangor, Gwynedd, Wales. LL57 2DG

Contacts:

Professor Bob Woods, b.woods@bangor.ac.uk

Dr. Gill Windle, rheolwr project,
g.windle@bangor.ac.uk (01248) 383968

Catherine MacLeod, swyddog ymchwil,
c.a.macleod@bangor.ac.uk, (01248) 388030

Dr. Paul Nash, swyddog ymchwil,
P.Nash@swansea.ac.uk (01792) 602906

Professor Vanessa Burholt, v.burholt@swansea.ac.uk



CFASCYMRU
GWETHREDIAD GWYBYDDOL A HENEIDDIO

CFASWALES
COGNITIVE FUNCTION AND AGEING

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



**Mae hwn yn broject 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 ymddeol, 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 gyda'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 feddwl 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 darganfod 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 ddiffyg B12 a statws ffolad) yn effeithio ar newidiadau mewn gwybyddiaeth. Bydd yr ymchwili yn edrych ar y rhyngweithio rhwng ffactorau biocemegol, 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 cyfweiliadau; 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 5000 o bobl, 65 oed a hŷn, eu cyfweld ddwywaith, gyda dwy flynedd o fwllch rhwng y cyfweiliadau. 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 cyfweld cyntaf yn dechrau ym Mai 2011. Mae cyfweld 5000 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.