

# LIFESTYLE MATTERS

ASTUDIAETH YMCHWIL I BOBL 65 OED NEU DROSODD

*gyda'r nod o wella lles wrth fynd yn hŷn*

V1.1\_20.06.12

Mae Prifysgolion Sheffield a Bangor yn cynnal astudiaeth i ddarganfod a fyddai cymryd rhan mewn rhaglen o'r enw Lifestyle Matters yn gallu helpu pobl hŷn i gael bywyd iach, hapus a boddhaus.

## MAE ANGEN EICH CYMORTH ARNOM

Fel rhan o'r astudiaeth rhaid i ni allu darganfod a yw'r rhaglen Lifestyle Matters yn gweithio ai peidio. I wneud hyn mae angen pobl 65 oed neu drosodd i'n helpu gyda'n hymchwil. Mae eich awdurdod iechyd a'ch cyngor lleol yn gefnogol i'r astudiaeth. I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â chymryd rhan eich hun neu awgrymu hyn i eraill defnyddiwch y daflen hon a chysylltwch â ni os oes gennych unrhyw gwestiwn. Byddwn yn barod i ateb eich cwestiynau, p'un ai ydych chi'n awyddus i gymryd rhan eich hun neu am argymhell y rhaglen i eraill.

## BETH YW'R RHAGLEN?

Prif bwrpas rhaglen Lifestyle Matters yw datblygu a chynnal lles trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau. Bydd hyn yn cael ei gyflawni trwy:

- Gyfuniad o gymorth gan aelodau eraill o'r grŵp ynghyd ag arweiniad hwyluswyr grŵp sydd wedi eu hyfforddi.
- Rhannu sgiliau a gwybodaeth ymysg aelodau'r grŵp.
- Darparu gwybodaeth fel bod y cyfranogwyr yn gallu gwneud dewisiadau doeth ynglŷn â'u ffordd o fyw.
- Anogaeth a chymorth ymarferol i gymryd rhan mewn gweithgareddau sydd o ddiddordeb i'r cyfranogwyr, ac yn berthnasol iddynt
- Cymorth i nodi strategaethau i ddelio â newidiadau mewn bywyd.

## FAINT O AMSER FYDD HYN YN EI GYMRYD?

- Yn y rhaglen bydd grwpiau bach o 10-12 o bobl yn cyfarfod gyda hwylusydd mewn lleoliad lleol am ddwy awr bob wythnos am gyfnod o 4 mis.
- Hefyd mae cyfle i bob cyfranogwr gael cyfarfod un i un bob mis gydag un o'r hwyluswyr grŵp er mwyn gweithio ar nodau personol.



Cynhaliwyd rhaglen Lifestyle Matters ar raddfa lai yn Sheffield yn 2004. Dyma enghreifftiau o'r gweithgareddau y dewisodd pobl gymryd rhan ynddynt - cyfrifiaduron (yn y coleg lleol), tai chi, aromatherapi, defnyddio cludiant cyhoeddus a mynd allan am fwyd.

Dyma oedd gan y cyfranogwyr i'w ddweud;

*"Dw i'n meddwl bod y grŵp 'lifestyle' wedi cynnig rhywbeth ychwanegol i mi."*

*"Roeddwn i'n gwerthfawrogi bod rhywun yn cymryd diddordeb ynof fi, rhywun y tu allan i'r teulu ac ar wahân i ffrindiau arferol. A'ch lles, oherwydd dyna yw pwrpas yr holl beth, ynte?"*

*"Mi fuaswn i'n dweud bod y rhai oedd yn llawer distawach na fi wedi ymuno yn y gweithgareddau ac wedi cyfrannu cymaint â phawb arall.. dyna oedd yn dda ynghylch y grŵp – roedd yna ymdeimlad o berthyn wedi datblygu rhyngom ni"*

Dyfyniadau o Mountain et al, Cylchgrawn Prydeinig Therapi Galwedigaethol 2008 71(10).

## Cyswllt:

Cathryn Brannan, Prifysgol Bangor

Ffôn: 01248 388130

Ebost: [c.e.brannan@bangor.ac.uk](mailto:c.e.brannan@bangor.ac.uk)

Catrin Hughes, Prifysgol Bangor

Ffôn: 01248 383050

Ebost: [c.d.hughes@bangor.ac.uk](mailto:c.d.hughes@bangor.ac.uk)



## BETH SY'N DIGWYDD YN YR ASTUDIAETH YMCHWIL?

Os oes gennych chi neu rywun arall ddiddordeb mewn cymryd rhan, bydd un o'r tîm ymchwil yn cysylltu â chi i drefnu ymweliad.

Yn ystod yr ymweliad cyntaf hwn byddwn yn gofyn cwestiynau syml i weld a yw'r astudiaeth yn addas ai peidio i'r unigolyn. Yna rhoddir rhagor o wybodaeth am yr astudiaeth a bydd digon o gyfle i ofyn cwestiynau. Os bydd gan yr unigolyn ddiddordeb o hyd ar ôl cael y drafodaeth a bod yr ymchwilydd yn cytuno y byddai'n addas iddo ef neu hi gymryd rhan, bydd yn gofyn iddynt lenwi ffurflen i roi eu caniatâd ar gyfer cymryd rhan. Yn olaf gofynnir i chi lenwi ychydig o holiaduron syml sy'n gofyn cwestiynau am les corfforol ac emosiynol. Bydd cymorth ar gael i'ch helpu i'w llenwi os oes angen.

Yna bydd gwirfoddolwyr yn cael eu dewis ar hap gan raglen gyfrifiadurol i gymryd rhan mewn un o ddau grŵp astudiaeth. Gofynnir i wirfoddolwyr yn y ddau grŵp lenwi'r un holiaduron a siarad efo'r ymchwilydd yn rheolaidd yn ystod y ddwy flynedd nesaf. Ar ôl cwblhau'r holiaduron terfynol bydd eu cyfraniad at yr astudiaeth yn dod i ben ond bydd y tîm ymchwil yn sicrhau bod pawb sydd wedi gwirfoddoli'n derbyn canlyniadau'r astudiaeth ac fe'u gwahoddir i unrhyw ddiwyddiadau lleol sy'n gysylltiedig â'r astudiaeth.

**BLE:** Rydym yn recriwtio o nifer o gymunedau fel bod pob grŵp Lifestyle Matters yn cael ei gynnal mewn lleoliad lleol a chyfarwydd.

**CYRRAEDD Y GRŴP:** Rydym yn awyddus i sicrhau bod y grwpiau'n hygyrch felly byddwn yn helpu unigolion gyda hyn.

**DIM YMRWYMIAD:** Gallwn sicrhau pawb sy'n cymryd rhan bod hawl gan unrhyw un i adael yr astudiaeth unrhyw adeg heb orfod rhoi esboniad.

## A FYDD POB GWIRFODDOLWR YN CYMRYD RHAN YN Y RHAGLEN LIFESTYLE MATTERS ?

Er mwyn darganfod a yw'r rhaglen Lifestyle Matters yn gweithio ai peidio byddwn yn gosod pobl mewn dau grŵp. Bydd un grŵp yn cymryd rhan yn y rhaglen a bydd y grŵp arall yn parhau â'u bywyd arferol. Y rheswm dros wneud hyn yw er mwyn i ni allu cymharu'r ddau grŵp a gweld a yw'r rhaglen Lifestyle Matters wedi gwneud gwahaniaeth ai peidio. Mae hyn yn golygu os yw pobl yn credu bod eu bywydau wedi gwella, yna gallwn fod yn sicr mai'r rhaglen sy'n gyfrifol am hynny.

### BETH NESAF?

Os ydych chi neu rywun yr ydych yn ei adnabod yn awyddus i gymryd rhan yn yr astudiaeth mae sawl ffordd o roi gwybod i ni:

- trwy lenwi a dychwelyd cerdyn ymateb
- trwy ffonio'r tîm astudiaeth yn uniongyrchol ar y rhif ffôn ar ddiwedd y daflen
- trwy ebostio'r tîm astudiaeth i'r cyfeiriad ebost sydd ar ddiwedd y daflen hon

Y chi sydd i benderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio, ac os byddwch chi'n penderfynu peidio â gwneud hynny, nid oes angen i chi wneud dim. Ni fydd eich penderfyniad yn effeithio o gwbl ar y gofal yr ydych yn ei dderbyn.

### Cyswllt:

Cathryn Brannan, Prifysgol Bangor | Ffôn: 01248 388130 | Ebost: [c.e.brannan@bangor.ac.uk](mailto:c.e.brannan@bangor.ac.uk)  
Catrin Hughes, Prifysgol Bangor | Ffôn: 01248 383050 | Ebost: [c.d.hughes@bangor.ac.uk](mailto:c.d.hughes@bangor.ac.uk)