



## Rita Chumber

*Teitl PhD:* **Dadansoddi dylanwadau sydd yn effeithio ar Oedolion Hŷn mewn Cysylltiad â Gwasanaethau Gofal Cartref i gymryd rhan mewn Gweithgareddau Corfforol**

*Dyddiad dechrau:* **2020**

*Dyddiad gorffen disgwyliedig:* **2025**

*Goruchwylwyr:* **Diane Seddon, Sion Williams**

*Cyllidwr:*

### Fy nghefndir

Rwyf wedi gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol ers blynnyddoedd lawer gan weithio a chefnogi oedolion hŷn i fyw bywydau annibynnol yn eu cartrefi eu hunain. Roedd llawer o'r oedolion hŷn yn byw efo anabledd, fel Eiddilwch, clefyd Parkinson a Dementia. Efen allweddol yn fy swydd oedd annog a chefnogi oedolion hŷn i fyw bywydau iach gan gynnwys gweithgaredd corfforol i'w cadw'n actif a rhyngweithio yn y gymuned. Yn ystod y degawd diwethaf rwyf wedi cymhwyso mewn Ddiploma mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn ymwneud ag oedolion hŷn ac Iechyd Meddwl. Cwblheais fy BSc mewn Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn 2019 ac rwy'n parhau i gefnogi oedolion hŷn.

### Fy ymchwil

Nod fy Doethuriaeth Broffesiynol yw archwilio'r llenyddiaeth sy'n ymwneud â chanllawiau gweithgaredd corfforol a argymhellir ar gyfer oedolion hŷn sy'n cymryd rhan mewn gwasanaethau gofal cartref. Byddaf yn archwilio ymhellach beth sydd yn hwyluso a rhwystro oedolion hŷn i gwrdd a'r argymhellion gan Sefydliad Iechyd y Byd. Yn ogystal â hyn byddaf yn cynnal astudiaeth i ganfod rhwystrau fel y pandemig Covid 19 a sut mae wedi effeithio ar oedolion hŷn a'u gweithgareddau corfforol. Bydd fy ymchwil yn cynnwys cydweithio â rhanddeiliaid a llunwyr polisi drwy gydol yr ymchwil i roi adborth effeithiol.

### Manylion cyswllt

Rita Chumber

[rtc20jdx@bangor.ac.uk](mailto:rtc20jdx@bangor.ac.uk)