

Astudiaeth iSupport

Pam ddylech chi gymryd rhan?

Mae 850,000 o bobl yn byw gyda dementia yn y DU. Mae 700,000 yn derbyn gofal adref gan aelod o'r teulu neu ffrind, sydd yn gallu achosi straen. O ganlyniad, mae llawer o ofalwyr yn profi iechyd meddyliol a chorfforol gwael.



Gorfododd pandemig COVID-19 i lawer hunan-ynysu, gan gynyddu'r pwysau ar ofalwyr ymhellach.

Mae'r GIG yn argymhell y dylid cynnig hyfforddiant i ofalwyr anffurfiol pobl â dementia i helpu i ddatblygu sgiliau gofal a rheoli eu hiechyd corfforol a meddyliol eu hunain.

Ein hastudiaeth...

Gwefan hunangymorth a datblygu sgiliau yw iSupport a grëwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) i helpu gofalwyr i ddarparu gofal da i'r unigolyn â dementia a hwy eu hunain. Gellir dilyn pob modiwl ar eich cyflymder eich hun a chynnwys gwybodaeth am bynciau penodol, enghreifftiau disgrifiadol, ymarferion rhyngweithiol a chwestiynau gydag adborth ar unwaith.

Modiwlau:

1. Cyflwyniad i ddementia
2. Bod yn ofalwr
3. Gofalu amdanaf i



4. Darparu gofal bob dydd
5. Delio â newid mewn ymddygiad



Bydd ein treial yn ymchwilio i weld os yw iSupport yn well am leihau straen a phwysau ar ofalwyr, tra hefyd yn gwella gwybodaeth am ddementia, i gymharu â thafleuni gwybodaeth.

Pwy?



Rydym yn chwilio am 350 o ofalwyr o Loegr, Cymru a'r Alban i gyfranogi.

Gofynnir i ofalwyr lenwi holiaduron drwy alwad ffôn neu fideo, 3 gwaith dros gyfnod o 6 mis. Bydd yr holl wybodaeth yn cael ei chadw'n gyfrinachol.



Os ydych chi'n gofalu am rywun â dementia, ac efallai â diddordeb mewn cymryd rhan, sganiwch y cod QR i ymweld â'n gwefan i gael ein manylion cyswllt:

<http://dscd.bangor.ac.uk/isupport-for-dementia-carers.php.cy>

