Galluogi Ymchwil Mewn Cartrefi Gofal

ENRICH CYMRU

Enabling Research In Care Homes

RHIFYN 1 MAWRTH 2019

CYLCHLYTHYR

Caiff y rhwydwaith ENRICH Cymru ei gyd-gynnal gan yr Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol ac y Ganolfan Ymchwil Heneiddio a Dementia ym Mhrifysgol Abertawe.

Nod ENRICH Cymru yw gwella bywydau trigolion a staff Cartrefi Gofal ledled Cymru trwy ddatblygu a hwyluso rhwydwaith o Gartrefi Gofal sy'n 'barod i ymchwil'. Mae'r rhwydwaith yn hyrwyddo cyfnewid syniadau a gwybodaeth ymchwil, ac yn meithrin cyd-greu ymchwil sy'n berthnasol i'r materion cyfredol yn y sector Cartrefi Gofal.

Cysylltwch â ni am ragor o fanylion am unrhyw beth yr ydych wedi'i ddarllen yn y cylchlythyr . hwn:stephanie.watts@swansea.ac.uk

01792 602034

https://www.swansea.ac.uk/enrich-cymru/

Twitter: @EnrichCymru

Croeso i rifyn cyntaf cylchlythyr ENRICH Cymru. Diolch am fod yn rhan o'r rhwydwaith, a lansiwyd yn swyddogol yng Nghymru yn 2018. Ar hyn o bryd mae 19 o gartrefi wedi'u cofrestru yn y rhwydwaith ar draws Gogledd a De Cymru. Bydd y bwletin hwn yn rhoi'r holl ddatblygiadau diweddaraf yn y rhwydwaith i chi, yn ogystal â'r canfyddiadau ymchwil diweddaraf sy'n ymwneud â materion yn y sector cartrefi gofal yng Nghymru, a diweddariadau o'r astudiaethau y mae eich cartrefi wedi cymryd rhan ynddynt.

EITEMAU YN Y RHIFYN YMA

Gwaith Ymchwil Mewn Cartrefi ENRICH Cymru:

- Cefnogaeth Gofal Iechyd Effeithniol I Astudiaeth Cartrefi Gofal
- Gwerthuso Effaith o Weithgareddau Rhwng Cenedlaethau
- Ymarferwyr Parafeddyg Uwch

Hyfforddiant/Cyfleon

- Prosiect Chwerthin mewn Cartrefi Gofal
- Gwella Gofal Lliniarol
- Canllaw Cymdeithas Alzheimer I ofalwyr
- CD o Ganeuon Cymreig

Cadw llygad!

CARTREFI SYDD AR HYN O BRYD YN Y RHWYDWAITH

DE CYMRU:

Canolfan Gofal Swn Y Mor
Cartref Gofal Greenhill Manor
Cartref Gofal Hengoed Court
Cartref Gofal Hengoed Park
Cartref Gofal Ty Hafod
Foxtroy House
Trem Y Glyn
Cartref Gofal April Court

GOGLEDD CYMRU:

Haulfryn Care Ltd
Cartref Nyrsio Westhaven
Colwyn Bay Old Convent NH
Cartref Nyrsio Plasgwyn
The Cottage Nursing Home
Cartref Gofal Bodawen
Fairways Care Ltd (4)
Aingarth Rest Home

GWAITH YMCHWIL MEWN CARTREFI ENRICH CYMRU

CEFNOGAETH GOFAL IECHYD EFFEITHIOL I ASTUDIAETH CARTREFI GOFAL

Mae ymchwilwyr Prifysgol Manceinion wedi bod yn archwilio'r ffordd orau o ddarparu cymorth gofal iechyd mewn cartrefi gofal ar draws y DU. Dymuna'r ymchwilwyr ddiolch i'r holl reolwyr cartrefi gofal yn ENRICH wnaeth gymryd rhan yn yr ymchwil yma trwy lenwi holiadur. Cafodd 89 o gartrefi gofal gwych eu recriwtio ledled y DU, gan gynnwys 10 gwerthfawr iawn o Gymru. Caiff canlyniadau'r astudiaeth eu rhannu gyda chi pan fyddant ar gael.

GWERTHUSO EFFAITH GWEITHGAREDDAU AR OFAL WEDI EI SEILIO AR BERTHYNAS A CHANLYNIADAU GOFAL MEWN CARTREFI GOFAL

Mae'r Ganolfan Heneiddio Arloesol ym Mhrifysgol Abertawe yn recriwtio cartrefi gofal ar draws De Cymru **nad** ydynt ar hyn o bryd yn ymwneud ag unrhyw weithgareddau rhwng cenedlaethau ar gyfer eu trigolion. Maent yn cynnal ymchwil sy'n anelu i gymharu canlyniadau gweithgarwch rhwng cenedlaethau a heb fod rhwng cenedlaethau trwy holiaduron, arolygon a chyfweliadau, er mwyn archwilio effaith y gweithgareddau ar y rhai sy'n gweithio, yn byw mewn cartrefi gofal ac yn ymweld â nhw. Y manteision o gymryd rhan yw:

- Yn caniatau i gartrefi gofal asesu pa un ai ydy gweithgareddau presennol yn gyffrous i'r rheiny sy'n cymryd rhan;
- Adnabod ffyrdd ble caiff adnoddau eu defnyddio orau i uchafu profiadau a chanlyniadau positif;
- Ymglymiad actif mewn ymchwil a datblygiad i breswylwyr, staff, ffrindiau a theulu;
- Yn darparu adborth ar ymarfer gorau ar gyfer gweithredu gweithgareddau ystyrlon;
- Yn sefydlu cysylltiadau gyda'r cymunedau ehangach fel Prifysgol Abertawe, MyHomeLife ac ENRICH Cymru.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch gyda Kate Howson: e-bost - k.e.howson@swansea.ac.uk; ffôn – 07930240425.

YMARFERWYR PARAFEDDYG UWCH YN GWEITHIO'N RHAGWEITHIOL MEWN CARTREFI GOFAL

A oes gennych chi ddiddordeb mewn rôl newidiol parafeddygon / Ymarferwyr Parafeddyg Uwch sy'n gweithio'n rhagweithiol mewn cartrefi gofal? Yn yr wythnosau nesaf byddwn yn gwahodd cartrefi gofal i gymryd rhan yn yr ymchwil newydd yma i weld a fydd y swydd newidiol yn gallu bod o fudd i gartrefi yng Nghymru. Am fwy o wybodaeth yn y cyfamser cysylltwch gyda Mark Kingston: M.R.Kingston@Swansea.ac.uk.

HYFFORDDIANT/CYFLEON

PROSIECT CHWERTHIN MEWN CARTREFI GOFAL

Mae'r prosiect newydd yma'n creu adnoddau ar gyfer staff cartrefi gofal, trigolion ac ymwelwyr sy'n defnyddio chwerthin i wella lles. Byddwn yn canolbwyntio ar fanteision iechyd chwerthin a sut y gall chwerthin helpu i godi hapusrwydd, lleihau straen a gwella lles pobl sy'n gysylltiedig â chartrefi gofal. Rydym yn bwriadu i'r adnoddau fod ar gael ar-lein i'w lawr lwytho a hefyd fel llyfryn printiedig. Caiff ei redeg gan Gymunedau Feelgood (Cwmni Buddiant Cymunedol).

Yna byddwn yn cymryd peth amser i greu'r pecyn adnoddau, ac yn dychwelyd i'w adolygu gyda'r cartrefi gofal. Mae hwn yn brosiect lle rydym yn gweithio gyda'n gilydd i greu rhywbeth y gallwn ei rannu ar draws cartrefi gofal ymhobman. Croesawn syniadau ac adborth gan bawb. Ar ôl i ni gael drafft cyntaf da, hoffem ymweld â mwy o gartrefi gofal yng Nghymru a rhannu'r syniadau. Anfonwch e-bost atom at robin@feelgoodcommunities.org am y newyddion diweddaraf ac i gymryd rhan.

GWELLA GOFAL LLINIAROL MEWN CARTREFI GOFAL I BOBL HYN – CYNIGIR CWRS AR LEIN RHAD AC AM DDIM GAN BRIFYSGOL LANCASTER – O EBRILL 2019

- Archwilio sut gall gofal lliniarol mewn cartrefi gofal wella ar gyfer pobl hŷn.
- Mae'r cwrs ar gyfer staff a gwirfoddolwyr yn gweithio mewn cartrefi gofal mewn swyddogaeth rheolaeth neu roi gofal. Mae hefyd yn berffaith ar gyfer pobl hŷn a'u teuluoedd sydd am ddysgu mwy am gartrefi gofal.
- Datblygwyd y cwrs yma gan Brifysgol Lancaster, sydd ag enw da yn fyd eang fel canolfan ar gyfer ymchwil, ysgoloriaeth ac athrawiaeth.

Mae manylion y cwrs llawn ar gael yma: https://www.futurelearn.com/courses/palliative-care-in-care-homes

CANLLAW CYMDEITHAS ALZHEIMER AR GYFER GOFALWYR POBL GYDA DEMENTIA

Mae Cymdeithas Alzheimer wedi cyhoeddi canllaw i bobl sy'n gofalu am rywun gyda dementia. Mae hyn yn cyflenwi'r canllaw dementia i'r rheiny gyda'r cyflwr ac, felly, ar gael am ddim. Gofalu am berson gyda dementia: Mae'r canllaw ymarferol ar gyfer unrhyw un sy'n darparu prif gymorth i berson gyda dementia. Bydd o gymorth i ofalwyr i ddeall dementia a sut mae cefnogi rhywun sy'n byw â'r cyflwr, yn ogystal â'u hawliau eu hun a sut mae edrych ar ôl eu hun.

Mae'n cynnwys holl gamau'r cyflwr ac yn awgrymu ble gall gofalwyr fynd am gymorth a chefnogaeth bellach wrth i ddementia ddatblygu. I archebu copiau ffoniwch 0300 303 5933 (dyfynnu cod 600), neu e-bost@alzheimers.org.uk

CD O GANEUON CYMREIG

Mae prosiect a arweinir gan Brifysgol Bangor yn cyfuno rhestr chwarae o'r caneuon Cymreig mwyaf hoffus, a fydd yn ei helpu i greu CD ar gyfer mwynhad preswylwyr cartrefi gofal ar draws Cymru. Er mwyn creu cynnwys y CD, mae'r Brifysgol yn gofyn i breswylwyr cartref gofal i enwi eu tair hoff gân Gymreig o'u hieuenctid. Wele'r ddolen yma am fanylion pellach:

https://www.surveymonkey.co.uk/r/M8FJ88V

Caiff y CD ei ddosbarthu i holl gartrefi gofal yng Nghymru pan fydd yn cael ei ryddhau.

CADWCH LYGAD:

Mae Canolfan Cefnogaeth a Throsgludeb yn Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru https://www.healthandcareresearch.gov.wales/ yn datblygu pecyn hyfforddiant 'Ymwybyddiaeth Ymchwil', yn benodol ar gyfer cartrefi gofal. Cysylltwch am fwy o fanylion/ cadwch lygad am fanylion pellach ac i gofrestru ar gwrs yn eich ardal.

Diolch am ddarllen y rhifyn cyntaf yma. Croeso i chi ei rannu gydag unrhyw gartrefi eraill efallai fydd â diddordeb. Rydym yn postio copi caled fel y gallwch ei arddangos yn eich cartref ar gyfer staff, preswylwyr ac i ymwelwyr ei ddarllen.