

Gwerthusiad Prosiect 'Bereaved by Dementia' (Mai 2019)

Crynodeb Gweithredol

Caity Roleston¹, Karen West², a Rachel Shaw³

1. Caity Roleston, Ymchwilydd Doethurol, Adran Seicoleg a Pholisi, Prifysgol Aston, Birmingham, B4 7ET, y DU. E-bost: rolestce@aston.ac.uk

2. Karen West, Athro Polisi Cymdeithasol a Gerontoleg Gymdeithasol, Ysgol Astudiaethau Polisi, Prifysgol Bryste, 8 Priory Road, Bryste BS8 1TZ. E-bost: karen.west@bristol.ac.uk; Ffôn: 0117 331 0836 (Prif Ymchwilydd)

3. Rachel Shaw, Seicolegydd Iechyd, Darlennydd mewn Seicoleg, Ysgol Gwyddorau Bywyd ac Iechyd, Prifysgol Aston, Birmingham, B4 7ET, y DU. E-bost: r.l.shaw@aston.ac.uk; Ffôn: +44 0121 204 4050. (Cyd-Ymchwilydd)

Cefndir

Er yr ystyrir bod galar yn rhan arferol o fywyd bob dydd, gellir ei nodweddu serch hynny fel cyfnod o ddiodefaint ac addasu dwys (Stroebe, Schut, & Stroebe, 2007). Gall pobl agored i niwed, fel pobl hŷn, pobl â dementia, a'u gofalwyr fod yn arbennig o agored i effaith galar a phrofedigaeth. Er enghraifft, cysylltwyd galar ymysg oedolion hŷn gyda; cynnydd yn y risg o hunanladdiad ymysg gwŷr gweddw (Li, 1995); iechyd canfyddedig gwaelach (Thompson, Breckenridge, Gallagher, a Peterson, 1984); cynnydd yn y risg o iselder ysbryd (Alexopoulos, 2005); cynnydd yn y risg o alar cymhleth (Newson et al, 2011); a chynnydd mewn tralod seicolegol (Thompson, Gallagher-Thompson, Futterman, Gilewski, a Peterson, 1991).

Gall diagnosis o ddementia hefyd sbarduno teimladau o alar a cholled i bobl gyda dementia a'u teuluoedd a'u hanwyliaid. (Cymdeithas Alzheimer's, 2017). Mae ymchwil yn awgrymu bod gofalwyr sy'n profi lefelau uwch o alar cyn-marwolaeth mewn mwy o berygl o gymhlethdodau iechyd ôl-farwolaeth (Chan, Livingston, Jones, a Sampson, 2013; Givens, Prigerson, Kiely, Schaffer, a Mitchell, 2011; Sanders, Ott, Kelber, a Noonan, 2008; Shuter, Beattie, ac Edwards, 2013, dyfynnwyd yn Blandin a Pepin, 2017). Mae galar cyn-marwolaeth ac ôl-farwolaeth i bobl â dementia yn angen sylweddol sydd heb gael y sylw dyledus, yn ogystal ag yn agwedd sydd heb ei ymchwilio'n ddigonol ym maes cefnogaeth mewn galar (Dooley a Stewart, 2015).

O ganlyniad, mae prosiect 'Bereaved by Dementia' yn cynrychioli cam amserol a phosibl arwyddocaol wrth gefnogi grŵp cynyddol mwy o bobl agored i niwed a phobl a anwybyddwyd trwy eu teimladau o alar a cholled. Wedi'i hariannu gan Grant i'r Trydydd Sector ar gyfer Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy 2016-2019 Llywodraeth Cymru, ffurfiodd Cruse Cymru a Chymdeithas Alzheimer's Cymru bartneriaeth i fynd i'r afael ag anghenion galar:

- Pobl â dementia y mae eu hanwylid neu ofalwr wedi marw;
- Pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil marwolaeth rhywun â dementia.

Roedd cydweithio rhwng sefydliadau partner Cruse Cymru a Chymdeithas Alzheimer's Cymru, Gwirfoddolwyr Galar Cruse (CBVau), a phobl a effeithiwyd gan ddementia yn hanfodol i gynllunio, datblygu a chyflenwi prosiect 'Bereaved by Dementia'. Dros gyfnod o dair blynedd, (2016-2019), cyflenwodd prosiect 'Bereaved by Dementia':

- Ymgyrch recriwtio gwirfoddolwyr – 131 o wirfoddolwyr hyfforddedig newydd dros 3 blynedd (tu hwnt i'r targed o 40 y flwyddyn);
- Modiwl hyfforddi Cefnogaeth mewn Galar ac Ymwybyddiaeth Dementia;
- Cyd-gyflwyno cyfran helaeth o'r sesiynau hyfforddi undydd 'Bereaved by Dementia' gan berson yn byw gyda dementia a hyfforddwr Gofal mewn Galar Cruse;
- Llyfryn adnodd wedi'i frandio ar y cyd yn hybu ymwybyddiaeth a gwybodaeth;
- Pedair sesiwn wybodaeth flynyddol i fudiadau statudol a thrydydd sector;

- Hwb yn yr ymwybyddiaeth o wasanaethau Cruse yn y gymuned ehangach;
- Cefnogaeth mewn galar i 228 o gleientiaid a ddioddefodd brofedigaeth oherwydd dementia.

Cynhaliwyd gwerthusiad annibynnol o brosiect 'Bereaved by Dementia' gan dîm ymchwil wedi'i leoli ym Mhrifysgol Aston, Birmingham a Phrifysgol Bryste. Mae'r hyn a gyflwynir yma yn grynodedb gweithredol o werthusiad ehangach o brosiect 'Bereaved by Dementia' a gynhaliwyd, ac a gyflwynwyd, gan Brifysgol Aston a Phrifysgol Bryste.

Ein Dull o Werthuso

Mae prosiect 'Bereaved by Dementia' wedi ei werthuso mewn modd cyfannol. Yn fras, mae'r prosiect wedi cael ei werthuso o ran; cynnwys ac ansawdd y wybodaeth a ddarperir trwy hyfforddiant; canlyniadau i unigolion – yn CBVau ac yn gleientiaid; a'r ymwybyddiaeth a'r effaith ehangach ar draws rhwydweithiau Gofal mewn Galar Cruse a Chymdeithas Alzheimer's Cymru. I wneud hyn, defnyddiwyd data a gasglwyd gan y tîm gwerthuso a data a oedd ar gael i ni gan Cruse Cymru. Er i beth data rhifiadol gael ei gasglu er mwyn rhoi cipolwg ar brofiadau perthnasol, fe wnaethom ganolbwyntio ein sylw ar fethodolegau ansoddol (cyfweiliadau a grwpiau ffocws) a oedd yn caniatáu hanesion cyfoethog a manwl am brofiadau unigolion a sut oeddent yn gwneud synnwyr o'u profiadau Yardley, 2000). Cafodd yr ymchwil hwn ei gymeradwyo ar sail foesegol gan bwyllgor moeseg Ysgol Ieithoedd a Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Aston.

Canfyddiadau

Yr hyn a gyflwynir yma yw cyfuniad o'n canfyddiadau ehangach. Rydym yn bwriadu i hyn ddarparu cipolwg o brosiect 'Bereaved by Dementia', gan gofnodi profiadau; CBVau, cleientiaid â dementia sydd wedi dioddef profedigaeth; cleientiaid y mae anwylyd iddynt â/wedi bod â dementia (galar cyn-marwolaeth a/neu ôl-farwolaeth); a'r effaith ehangach o fewn y sefydliadau partner. Cyflawnir hyn trwy roi sylw i'r tair thema sy'n crynhoi ein prif ganfyddiadau; hyfforddiant, cefnogaeth ac effaith ehangach.

Yn gyntaf, roedd cynllunio, datblygu a chyflwyno hyfforddiant undydd 'Bereaved by Dementia' yn un o ganlyniadau craidd y prosiect hwn. Cyflwynwyd yr hyfforddiant hwn mewn lleoliadau ledled Cymru i 404 o gynrychiolwyr, yn cynnwys 241 o CBVau a 163 o gynrychiolwyr allanol (o'r sectorau cyhoeddus a phreifat). Yn gyffredinol, dywedodd 96% o'r cynrychiolwyr fod yr hyfforddiant wedi bodloni eu disgwyliadau, a dywedodd 91% fod yr hyfforddiant wedi cynyddu eu hymwybyddiaeth o ddementia a chefnogi rhywun agos atynt yn dilyn profedigaeth. Ymhellach, soniodd mwyafrif y cynrychiolwyr am ansawdd a chyfanswm y wybodaeth a ddarparwyd, a'r ymwybyddiaeth a gynhyrchodd. Roedd y cynrychiolwyr yn arbennig o

frwdfrydig pan gafodd yr hyfforddiant ei gyd-hwyluso gan berson â dementia, gan fod hyn yn rhoi cipolwg unigryw iddynt ar sut mae rhywun â dementia yn profi bywyd, a cholled, a thrwy hynny'n bywiogi'r deunydd, a dyneiddio'r bobl â dementia trwy empathi a dealltwriaeth.

Yn ail, roedd CBVau mewn sefyllfa well i gefnogi cleientiaid a oedd mewn galar oherwydd dementia gan fod ganddynt fwy o wybodaeth, empathi a hyder a gafodd eu meithrin trwy'r hyfforddiant a dderbyniwyd ganddynt. Dywedodd CBVau a chleientiaid sydd mewn galar oherwydd dementia fod cefnogaeth mewn galar wedi darparu llwyfan i gynnig gwrandawriad i alar cleientiaid. Cyfle i rannu eu profiad, eu poen a'u gobeithion ar gyfer y dyfodol. At hynny, nododd cleientiaid enghreifftiau o'r ffyrdd yr oeddent yn ailafael mewn gweithgareddau yr oeddent wedi'u hosgoi ynghynt, yn dechrau gweithgareddau newydd, neu'n edrych i'r dyfodol yn dilyn cefnogaeth mewn galar. Yn olaf, roedd tystiolaeth bod anghenion galar cleientiaid wedi'u bodloni ar delerau a oedd yn ystyrllon iddynt hwy ac yn cael eu gwerthfawrogi ganddynt. Mae'r thema derfynol yn cyfleu'r effaith a'r dysgu ehangach a gynhyrchwyd gan y prosiect 'Bereaved by Dementia'. Adroddodd cynrychiolwyr hyfforddiant undydd 'Bereaved by Dementia' – cynrychiolwyr mewnol ac allanol – y byddent yn gallu cymhwyso eu dysgu y tu hwnt i'r 'ystafell ddosbarth' yn eu rôl broffesiynol neu wirfoddol a/neu yn eu bywyd personol.

Yn ogystal, derbyniwyd 116 o ymatebion i'r arolwg effaith a chyrhaeddiad a ddosbarthwyd ledled rhwydweithiau Alzheimer's Cymru a Cruse Cymru yn ystod mis Rhagfyr 2018 a mis Ionawr 2019. Roedd mwyafrif llethol yr ymatebwyr (66%) yn ymwybodol o'r prosiect 'Bereaved by Dementia', a 92% yn credu bod y prosiect yn bwysig. Mae'n arwydd bod yr ymdrechion i hyrwyddo prosiect 'Bereaved by Dementia' yn gam pwysig tuag at hybu ymwybyddiaeth o alar a dementia. O'r rhai sydd wedi cyfeirio cleient/aelod o'r teulu at Cruse, nododd 79% fod y broses naill ai'n ardderchog neu'n dda. Roedd yr ymatebwyr yn argymhell bod gwasanaeth cefnogaeth mewn galar ymroddedig ac arbenigol a oedd yn sensitif i anghenion a phrofiadau pobl sy'n byw gyda dementia ar gael ac yn hygyrch. Rydym yn dadlau bod hyfforddiant undydd 'Bereavement by Dementia' wedi cyfrannu, ac y gallai barhau i gyfrannu, at yr argymhelliad hwn trwy ddatblygu CBVau sy'n sensitif i anghenion pobl â dementia sy'n galaru.

Casgliadau, Argymhellion a Chyfeiriadau i'r Dyfodol

Mae'r gwerthusiad hwn wedi dangos bod hyfforddiant undydd 'Bereaved by Dementia' wedi cynyddu ymwybyddiaeth cynrychiolwyr o brofedigaeth, dementia, a sut gall galar gael ei brofi'n wahanol o fewn cyd-destun dementia. Yn ogystal â hyn, mae wedi rhoi rhai sgiliau craidd i gynrychiolwyr a fydd yn hwyluso gwell darpariaeth cymorth i bobl â dementia a'u teuluoedd, yn ogystal â chyfoethogi sut maen nhw'n deall ac yn llywio eu perthnasoedd personol.

Yn hollbwysig, rydym wedi gweld newid yn y ffordd y mae mynychwyr hyfforddiant undydd 'Bereaved by Dementia' yn deall, ac yn ymwneud â phobl â dementia. Trwy ganolbwyntio ar gyfanrwydd emosiynol pobl â dementia, mae'r hyfforddiant yn hybu empathi ac yn darparu cyfleoedd ar gyfer cysylltu. Mae hyn yn arbennig o arwyddocaol o fewn yr hinsawdd bresennol o drafod dementia fel "marwolaeth fyw" (Peel, 2014) sy'n cuddio profiad unigolion ac yn atal llawer o lwybrau cymorth trwy roi'r argraff nad oes angen cefnogaeth ar bobl â dementia, neu na fydden nhw yn elwa o gefnogaeth.

Mae'r naratifau cleient a CBV a gynhwysir yn y gwerthusiad hwn yn dangos budd prosiect 'Bereaved by Dementia' yn cefnogi pobl trwy amrywiaeth o deithiau galaru. Mae galar, a dementia, yn brofiadau mympwyol, ac o ganlyniad, mae anghenion cefnogaeth rhywun sydd wedi dioddef profedigaeth yn unigolyddol yn yr un modd. Mae tystiolaeth o gyfweiliadau cleientiaid a CBVau, a'r arolwg 'effaith a chyrhaeddiad', yn dangos bod galw am wasanaethau galar sy'n ddigon hyblyg i ddiwallu anghenion cyfnewidiol pobl sy'n dioddef o ddementia. Mae'r prosiect 'Bereaved by Dementia' wedi gwneud cam pwysig i fynd i'r afael â'r angen sylweddol hwn sy'n cynyddu ac nad yw'n cael ei ddiwallu.

Yn ogystal â hyn, trwy gydweithio, mae Gofal mewn Galar Cruse a Chymdeithas Alzheimer's Cymru wedi chwarae rôl bwysig yn codi ymwybyddiaeth a phroffil galar a dementia. Trwy'r ymdrech hon, mae'n dod yn fwyfwy amlwg bod y llafur emosiynol, y newid cyson, a'r golled a brofir gan bobl â dementia a'u teuluoedd yn cael eu 'rheoli' yn bennaf yn ynysig. Ar hyn o bryd, er bod Gofal mewn Galar Cruse yn cydnabod arwyddocâd galar cyn-marwolaeth yng nghyd-destun dementia, mae cyfyngiadau ariannol yn rhwystr sylfaenol i ddarparu'r gwasanaeth brys hwn. Hoffem weld arian yn cael ei fuddsoddi i hyrwyddo cwmpas prosiect 'Bereaved by Dementia' trwy alluogi sefydlu a gwerthuso gwasanaethau galar cyn-marwolaeth – gwasanaethau a fyddai'n cael effaith sylweddol ar y profiad galar ôl-farwolaeth.