

## Taflen wybodaeth i rieni (Cam 2)



### Astudiaeth 'Well mi'

Lles, iechyd a ffitrwydd plant gydag anawsterau symud (Well mi)

**Teitl y project: Astudiaeth 'Well mi':** Lles, iechyd a ffitrwydd plant gydag anawsterau symud

**Swyddog ymchwil:** Dr Llinos Haf Spencer

#### Diolch am ddarllen y daflen wybodaeth hon am yr astudiaeth Well mi

Fe'ch gwahoddir chi a'ch plentyn i gymryd rhan mewn astudiaeth o'r enw'r astudiaeth Well mi. Cyn i chi benderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio, mae'n bwysig eich bod yn deall pam mae'r project yn cael ei wneud, a'r hyn mae'n ei olygu.

### **Beth yw diben astudiaeth Well mi?**

Mae ymchwilyr o Brifysgol Bangor wedi cael eu comisiynu i wneud astudiaeth ymchwil i ddatblygu dulliau asesu, ac archwilio hoff ddulliau ymarfer corff plant gydag anawsterau symud a'u teuluoedd. Erbyn diwedd yr astudiaeth gobeithir y bydd ymyriadau cadw'n heini wedi'u llunio'n arbennig. Gobeithiwn brofi'r ymyriadau cadw'n heini newydd mewn astudiaeth arall yn y dyfodol.

### **Pam mae fy mhlentyn i wedi ei ddewis?**

Dewiswyd eich plentyn oherwydd bod ganddo/ganddi gadair olwyn.



## Oes rhaid i'm plentyn gymryd rhan?

Mae pawb sy'n cymryd rhan yn yr astudiaeth hon yn gwneud hynny o'u gwirfodd. Chi a'ch plentyn sydd i benderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio. Os bydd eich plentyn yn penderfynu cymryd rhan, gofynnir i chi lofnodi ffurflen gydsynio, a rhoddir copi o'r ffurflen a'r daflen hon i chi eu cadw. Os bydd eich plentyn yn penderfynu cymryd rhan, gall dynnu'n ôl unrhyw bryd heb roi rheswm. Os penderfynwch dynnu'n ôl ar unrhyw adeg, neu beidio â chymryd rhan o gwbl, ni fydd hynny'n effeithio ar safon y gofal mae eich plentyn yn ei dderbyn.

Yn ôl y gyfraith, gall plant 16 oed a hŷn benderfynu drostynt eu hunain a ydynt am gymryd rhan. Gall plant dan 16 oed hefyd benderfynu drostynt eu hunain, ond byddwn yn gofyn i rieni a gwarcheidwaid cyfreithiol lofnodi ffurflen gydsynio ychwanegol.

## Beth fydd yn digwydd os bydd fy mhentyn yn cymryd rhan?

**Yng Ngham 2 astudiaeth Well mi, bydd iechyd a ffitrwydd eich plentyn yn cael ei fesur.** Byddwn yn mesur y canlynol:

**Cyfradd curiad y galon:** Byddwn yn monitro curiad calon eich plentyn er mwyn asesu'u ffitrwydd aerobig. Byddwn yn gwneud hyn drwy ofyn i'ch plentyn wisgo belt fydd yn mesur cyfradd curiad ei galon am ddiwrnod, ac yn gofyn cwestiynau ar daflen cofnodi gweithgareddau am y gweithgareddau a wnaeth y diwrnod hwnnw.



**Cyfansoddiad y corff:**

Bydd canran braster corff eich plentyn yn cael ei amcangyfrif drwy rwystriant biodrydanol aml-donfedd. Mae hyn yn golygu gosod dau electrod glynu ar droed a llaw eich plentyn pan fydd ef/hi'n eistedd i lawr. Mae hon yn broses ddi-boen.



**Anadlu:** Defnyddir cert fetabolig symudol (Cortex) i fesur faint o ocsigen mae'ch plentyn yn ei anadlu i mewn, a faint o garbon deuocsid mae'n ei anadlu allan. Gofynnir i'ch plentyn orwedd i lawr ac anadlu'n naturiol i mewn i fasg wyneb bychan fydd yn gorchuddio'r trwyn a'r geg am hyd at 30 munud. Bydd eich plentyn yn gwisgo clustffonau ac yn gwrando ar gerddoriaeth dawel. Byddwn hefyd yn gofyn i'ch plentyn anadlu i mewn ac allan yn drwm ychydig o weithiau.

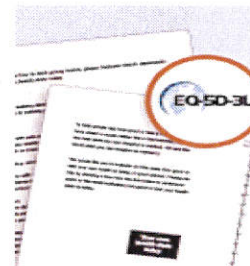
## Cryfder:

Byddwn yn mesur cryfder eich plentyn drwy ofyn iddynt godi pêl drom, feddygol, a defnyddio teclyn i fesur gafael eu llaw. Hoffem hefyd fesur gallu eich plentyn i symud, lle bo'n briodol, wrth iddo symud ei gadair olwynion ei hun, ac os yw'n gallu cerdded heb y gadair.



**Byddwn yn rhoi gwybod i feddyg teulu'ch plentyn os bydd unrhyw un o ganlyniadau'r profion yn anarferol.**

**Ansawdd bywyd a lles:** Gofynnir i'ch plentyn roi ei farn am wahanol holiaduron lles.



**Diet eich plentyn:** Byddwn yn gofyn cwestiynau i chi am yr hyn mae eich plentyn yn ei fwyta mewn diwrnod arferol. Byddwn yn gofyn eich barn am daflenni diet arferol.

**Cwestiynau i rieni** – Gan fod rhan o'r astudiaeth hon yn ymdrin ag economeg iechyd, hoffem ofyn cwestiynau i chi fel rhieni am y lle rydych yn byw a'ch incwm, yn ogystal â chwestiynau am eich iechyd. Ni does rhaid i chi ateb pob cwestiwn os nad ydych eisiau eu hateb. Hoffem fesur eich ffitrwydd chithau hefyd, yn ogystal â ffitrwydd eich plentyn, er mwyn archwilio'r berthynas rhwng statws iechyd y rhieni a'u plant.

**I ble fydd fy mhlentyn yn mynd i gymryd rhan? Bydd swyddog ymchwil a thechnegydd ymchwil yn dod i'ch gweld yn eich cartref.**



**A fydd fy mhlentyn yn cael rhywbeth am gymryd rhan?**

Os bydd eich plentyn yn cymryd rhan mewn unrhyw gam yn astudiaeth Well mi, byddwn yn diolch iddo ef/hi trwy roi taleb gwerth £15. Bydd eich plentyn yn gallu dewis bob tro rhwng naill ai talebau siopau'r stryd fawr, neu daleb iTunes©.



**Talebau siopau'r stryd fawr  
Love2Shop**



**talebau iTunes ©**

**Beth fydd yn digwydd i'r wybodaeth fydd fy mhlentyn yn ei rhoi?**

Byddwn yn defnyddio'r wybodaeth i gynllunio ymarferion a gweithgareddau cadw'n heini wedi'u llunio'n arbennig i blant a phobl ifanc sy'n defnyddio cadeiriau olwyn.



### **Beth yw'r anfanteision a'r risgiau posibl o gymryd rhan?**

Nid ydym yn rhagweld unrhyw anfanteision na risgiau i'ch plentyn o gymryd rhan yn yr astudiaeth.

### **Beth yw'r manteision posib o gymryd rhan?**

Nid yw'r cyfleoedd ymarfer corff sydd ar gael i chi a'ch plentyn yn debygol o newid yn y tymor byr. Bydd yr hyn fydd eich plentyn yn ei ddweud wrthym yn cael ei ddefnyddio i ddatblygu ymyriadau ymarfer corff sydd wedi'u llunio'n arbennig i blant a phobl ifanc sy'n defnyddio cadeiriau olwyn.

### **Beth os bydd rhywbeth yn mynd o'i le?**

Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn ag unrhyw agwedd ar y ffordd y cawsoch eich trin yn ystod yr astudiaeth hon, dylech fedru defnyddio trefn gwyno arferol Prifysgol Bangor.

### **A fydd y ffaith fy mod yn cymryd rhan yn yr astudiaeth hon yn cael ei chadw'n gyfrinachol?**

- Dim ond aelodau'r tîm ymchwil fydd yn gallu gweld yr holl wybodaeth.
- Ni chaiff enwau unigolion, na manylion a allai ddangos pwy yw unigolion penodol, eu cynnwys yn themâu neu ganlyniadau'r astudiaeth.
- Efallai y defnyddir dyfyniadau o gyfweiliadau mewn adroddiadau, cyflwyniadau a phapurau, ond ni fydd modd olrhain y rhain i unigolion penodol.
- Ni fydd unrhyw adroddiad a gyhoeddir ac na chyhoeddir yn rhoi manylion o'r hyn y gellid adnabod unigolion.
- Ni ddatgelir gwybodaeth dim ond at ddibenion diogelu plentyn unigol neu aelod o'r teulu. Dilynrir y drefn safonol os bydd pryderon difrifol am ddiogelwch plentyn neu aelod o'r teulu.

### **Beth fydd yn digwydd i ganlyniadau'r astudiaeth?**

- Cynhyrchir adroddiad terfynol yr astudiaeth yn 2014.
- Yn dilyn hyn, ceir ymarfer eang i gyhoeddi'r canfyddiadau, yn cynnwys cyhoeddiadau mewn cyfnodolion proffesiynol ac academaidd, a chyflwyniadau mewn seminarau a chynadleddau.

### Pwy sy'n trefnu a chyllido'r ymchwil?

Cynllun cyllido ymchwil Canolfan Ymchwil Clinigol Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Gofal Cymdeithasol ac lechyd sydd wedi ariannu'r project, a thîm o Brifysgol Bangor sy'n gwneud yr astudiaeth. Nid oes tâl i sefydliad nac unigolyn am gymryd rhan yn yr astudiaeth - ar wahân i daleb £15 a roddir i ddiolch i bob plentyn am gymryd rhan mewn grŵp ffocws/cyfweliad.

### Pwy sydd wedi adolygu'r astudiaeth?

Mae'r astudiaeth hon wedi'i hadolygu a'i chymeradwyo gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil Gogledd Orllewin Cymru'r GIG. □

### Ydych chi eisiau cymryd rhan?

Os ydych chi a'ch plentyn am gymryd rhan yn y cam hwn o'r ymchwil, neu mewn cam arall o'r ymchwil, llenwch y ffurflen gysylltu bapur neu llenwch y ffurflen gysylltu ar wefan astudiaeth Well mi, neu ffoniwch neu anfonwch neges e-bost at Llinos i gael rhagor o wybodaeth.



**Ffoniwch neu e-bostiwch Llinos os ydych chi eisiau cymryd rhan.**

#### **Dr Llinos Spencer**

**Swyddog Ymchwil astudiaeth Well mi**  
Canolfan Ymchwil Gysylltiedig ag lechyd  
Fron Heulog, Ffordd Ffriddoedd  
**RHADBOST BG35**  
Bangor, Gwynedd, LL57 2BR

**Ffôn:** 01248 38 3171

**E-bost:** [L.Spencer@bangor.ac.uk](mailto:L.Spencer@bangor.ac.uk)

**Gwefan:** <http://wellmi.bangor.ac.uk>



**Beth ddylwn ei wneud os oes gennyf unrhyw bryderon am yr astudiaeth na all y tîm ymchwil eu datrys?**

**Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'r astudiaeth, cysylltwch â:**

#### **Dr Malcolm Godwin**

Pennaeth Ysgol Gwyddorau Gofal  
lechyd, Prifysgol Bangor  
Fron Heulog, Ffordd Ffriddoedd  
Bangor, Gwynedd, UK, LL57 2EF  
Ffôn: +44 (0)1248 38 3117  
E-bost [m.godwin@bangor.ac.uk](mailto:m.godwin@bangor.ac.uk)

Astudiaeth Well mi, Cam 2, Taflen wybodaeth i rieni  
Fersiwn 3, Dyddiad: 22/08/13