

Ysgol Seicoleg

Adeilad Stryd y Deon
Prifysgol Bangor
Bangor Gwynedd LL57 1UT
Ffôn 01248-382930
Ffacs 01248-383982
E-bost staying-well@bangor.ac.uk



School of Psychology

Dean St Building
Bangor University
Bangor Gwynedd LL57 1UT
Phone 01248-382930
Fax 01248-383982
Email staying-well@bangor.ac.uk

Aros yn iawn ar ôl iselder: arbrawf ar hap

GWYBODAETH I'R RHAI SY'N CYMRYD RHAN

Gwahoddiad

Rydych yn cael gwahoddiad i gymryd rhan mewn astudiaeth ymchwil. Cyn ichi benderfynu, mae'n bwysig eich bod yn deall y rheswm dros wneud yr ymchwil a'r hyn y bydd yn ei olygu. Cymerwch amser i ddarllen y wybodaeth isod yn ofalus a thrafodwch ei chynnwys gydag eraill os dymunwch. Gofynnwch i ni os oes rhywbeth yn aneglur neu os hoffech fwy o wybodaeth. *Mae Rhan 1 o'r daflen wybodaeth yma'n egluro pwrpas yr astudiaeth a beth fydd yn digwydd i chi os cymerwch ran. Mae Rhan 2 yn rhoi gwybodaeth fanylach am sut bydd yr astudiaeth yn cael ei chynnal.* Cymerwch eich amser cyn penderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio. Diolch yn fawr am ddarllen hwn.

Beth yw pwrpas yr astudiaeth?

Bob blwyddyn yn y Deyrnas Unedig, mae nifer fawr o bobl yn cael iselder. Rydym yn awyddus i ganfod mwy am y rhesymau dros hyn, a sut y gallwn atal hyn rhag digwydd eto. Mae gennym ddiddordeb penodol yng ngallu'r ddwy driniaeth i *helpu pobl aros yn iawn yn y dyfodol* (drwy leihau cyfnodau o iselder), pan fyddant wedi bod yn isel yn y gorffennol. Ceir disgrifiad o'r triniaethau isod, sef rhaglen Seico-Addysg Wybyddol (CPE) a Therapi Gwybyddol ar Sail Ymwybyddiaeth Ofalgar (MBCT). Defnyddir y wybodaeth o'r astudiaeth hon i wella gofal i gleifion yn y dyfodol.

Pam ydw i wedi cael fy newis?

Rydyn ni'n gofyn i bobl gymryd rhan sydd wedi bod yn isel **nifer o weithiau yn y gorffennol**, ond sy'n teimlo'n well yn awr, er mwyn cymharu gallu gwahanol driniaethau i helpu pobl aros yn iawn yn y dyfodol. Rydyn ni'n cysylltu â phobl yn uniongyrchol drwy bosteri a hysbysebion. Rydyn ni hefyd yn gofyn i feddygon, seicolegwyr a phobl eraill sy'n gofalu am y rhai hynny ag iselder i sôn am yr astudiaeth hon i unrhyw gleifion y credant fyddai â diddordeb mewn dod i wybod mwy o bosibl. Gobeithiwn y bydd tua 350-400 o bobl yn cymryd rhan yn yr astudiaeth hon.

Oes raid i mi gymryd rhan?

Chi sydd i benderfynu a ydych am gymryd rhan ai peidio. Os byddwch yn penderfynu cymryd rhan, rhoddir y daflen wybodaeth hon i chi ei chadw a gofynnir i chi arwyddo ffurflen ganiatâd. Mae gennych hawl o hyd i dynnu allan unrhyw bryd heb roi rheswm. Ni fydd hyn yn cael dim effaith ar unrhyw ofal a gewch y tu allan i'r ymchwil hon.

Cynllun yr Astudiaeth

Mae gennym ddiddordeb mewn canfod a all CPE ac MBCT helpu pobl i aros yn iawn ac atal iselder yn y dyfodol. I weld a yw'r triniaethau o gymorth, mae arnom angen cymharu pobl mewn dau grŵp

triniaeth gyda grŵp o bobl nad ydynt yn derbyn triniaeth ar y funud. Mi fyddwn ni hefyd yn cymharu'r ddau grŵp triniaeth i weld pa driniaeth sy'n fwyaf effeithiol.

Bydd pawb sy'n ymuno â'r astudiaeth yn cael eu dewis ar hap gan raglen gyfrifiadurol i dderbyn naill ai CPE neu MBCT, neu aros am driniaeth. Byddwn yn defnyddio cymhareb o 2:2:1: golyga hyn, am bob pump o bobl sy'n gwneud yr astudiaeth, bydd dau'n ymuno â'r grŵp CPE, bydd dau'n ymuno â'r grŵp MBCT a gofynnir i un aros am driniaeth. Ymdrinnir â'r tri grŵp yr un fath ar y diwedd (gweler isod). Cynigir CPE neu MBCT i'r grŵp *aros am driniaeth* ar ddiwedd yr astudiaeth (ar ôl tua 15 mis).

Bydd pawb yn yr astudiaeth yn parhau i dderbyn triniaethau eraill a cheisio cymorth ychwanegol (e.e. gan eu Meddygon Teulu) yn y ffordd arferol.

Beth yw Seico-Addysg Wybyddol (CPE) ?

Mae CPE yn driniaeth newydd. Mae'n addasiad o therapi gwybyddol, wedi'i seilio ar grŵp. Mae therapi gwybyddol yn driniaeth seicolegol sy'n canolbwyntio ar y meddwl negyddol sy'n ganolog i iselder neu anobaith. Mae ymchwil flaenorol wedi dangos bod therapi gwybyddol yn lleihau risg iselder rhag ailddigwydd. Bydd pobl a ddewisir ar hap i dderbyn CPE, yn cymryd rhan mewn wyth dosbarth wythnosol. Rhoddir y dosbarthiadau hyn gan athro/athrawes profiadol i grwpiau bychain o tua 12 o bobl. Yno, byddant yn dysgu ffyrdd o drin meddyliau a theimladau anodd yn wahanol. Bydd gweithgareddau ac ymarferion gartref yn eu hannog i roi cynnig ar ffyrdd newydd o ymateb i'w meddyliau a'u teimladau. Mae CPE hefyd yn cynnwys addysg sylfaenol am iselder, gydag ymarferion sy'n dangos y cysylltiadau rhwng meddwl a theimlo, ac sy'n helpu i sefydlu sut i edrych ar ôl eich hun orau pan fydd eich hwyliau'n bygwth eich gorlethu. Yn ogystal a'r 8 dosbarth wythnosol, rydych yn cael gwahoddiad i ddau sesiwn aduniad dilynol, 6-8 wythnos a tua 6 mis ar ôl diwedd triniaeth. Fydd rhain yn galluogi i chi atgyfnerthu y sgiliau rydych wedi dysgu a adlewyrchu ar sut mae pethau wedi bod ers y dosbarth diweddfaf.

Beth yw Therapi Gwybyddol ar Sail Ymwybyddiaeth Ofalgar (MBCT)?

Mae MBCT yn driniaeth newydd. Mae'n cyfuno myfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar gyda thechnegau therapi gwybyddol. Mae ymchwil flaenorol wedi dangos y gall MBCT leihau risg o iselder yn ailddigwydd mewn pobl sydd wedi dioddef sawl pwl o iselder yn y gorffennol. Bydd pobl a ddewisir ar hap i dderbyn MBCT yn cymryd rhan mewn wyth o ddosbarthiadau wythnosol a roddir gan athro/athrawes profiadol i grwpiau bychain o tua 12 o bobl. Byddant yn dysgu ymarfer myfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar. Mae MBCT yn cynnwys ymarferion anadlu a gweithgareddau gartref i'ch helpu i ddod yn fwy ymwybodol o'r foment bresennol, yn cynnwys cysylltu â newidiadau o un foment i'r llall yn y meddwl a'r corff. Mae hefyd yn cynnwys addysg sylfaenol am iselder, a nifer o ymarferion o therapi gwybyddol sy'n dangos y cysylltiadau rhwng meddwl a theimlo, a sut i edrych ar ôl eich hun orau pan fydd eich hwyliau'n bygwth eich gorlethu. Yn ogystal a'r 8 dosbarth wythnosol, rydych yn cael gwahoddiad i ddau sesiwn aduniad dilynol, 6-8 wythnos a tua 6 mis ar ôl diwedd triniaeth. Fydd rhain yn galluogi i chi atgyfnerthu y sgiliau rydych wedi dysgu a adlewyrchu ar sut mae pethau wedi bod ers y dosbarth diweddfaf.

Cofiwch y bydd y ddwy driniaeth yn golygu aseiniadau i'w gwneud gartref. Yn benodol, gall ymarferion myfyrdod mewn MBCT i'w gwneud gartref gymryd hyd at awr y diwrnod. Gall fod yn anodd gwneud amser ar gyfer hyn, felly mae'n rhaid i chi feddwl yn ofalus a ydych yn gallu gwneud yr ymrwymiad hwn, cyn cytuno i gymryd rhan yn yr astudiaeth.

Beth fydd yn digwydd i mi os byddaf yn cymryd rhan?

Asesiad Cychwynnol: Os penderfynwch gymryd rhan yn yr astudiaeth, byddwn yn trefnu **cyfweliad cyntaf** yn yr ychydig ddyddiau nesaf, ar adeg sy'n gyfleus i chi. Bydd y cyfweliad yn para tua 2.5 awr. Byddwn yn gofyn set safonol o gwestiynau i chi am eich hwyliau, ac unrhyw meddyliau hunan-laddol yr ydych wedi eu cael o bosibl (**gan fod hyn yn symptom gyffredin o iselder**). Byddwn yn gofyn am wybodaeth gefndir am eich profiadau yn y gorffennol, yn cynnwys digwyddiadau trawmatig yn y gorffennol ac yn ystod eich plentyndod, unrhyw gyffuriau neu feddyginiaethau yr ydych yn eu cymryd ar y funud o bosibl, ac yn y blaen. Gofynnir i chi lenwi ychydig o holiaduron safonol hefyd. Os oes gennych ddi-ddordeb yn yr ymchwil o hyd ar ôl y sesiwn hon, a bod y seicolegydd yn meddwl fod y driniaeth yn debygol o fod yn addas ar eich cyfer, cewch eich gwahodd am ail asesiad ymchwil a fydd yn cymryd tuag awr. Trefnir hyn ar adeg sy'n gyfleus i chi, a bydd yn cynnwys mwy o holiaduron a gweithgareddau byr â phapur a phensel.

Pennu CPE, MBCT, neu aros am driniaeth: Ar ôl y ddwy sesiwn yma, cewch eich dosbarthu ar hap i un o'r tri grŵp. Os ydych yn y grŵp CPE neu MBCT, byddwch yn cyfarfod yr athro/athrawes sy'n cynnal eich dosbarth i drafod y dosbarthiadau'n fwy manwl. Efallai y bydd ychydig o bobl yn cael hyd at ddau gyfarfod ychwanegol cyn y dosbarth cyntaf i wneud yn siŵr eu bod yn hollol barod ar gyfer y cwrs. Os ydych chi yn y grŵp *aros am driniaeth*, cewch eich gwahodd i siarad am y cyfnod aros gydag ymchwilydd o'r tîm.

Yn ystod y cyfnod triniaeth cychwynnol: Gofynnir i bawb lenwi holiaduron yn rheolaidd dros gyfnod wyth wythnos y driniaeth. Bydd grwpiau CPE ac MBCT yn gwneud hyn yn y dosbarthiadau triniaeth. Bydd y grŵp *aros am driniaeth* yn llenwi'r un holiaduron gartref, ac yn eu postio yn ôl i ni gan ddefnyddio cyfeiriad rhadbost.

Ar ôl y cyfnod triniaeth cychwynnol: Gofynnir i chi ddod yn ôl am asesiad ymchwil arall o tua dwy awr. Bydd hyn yn debyg iawn i'r asesiadau ar ddechrau'r astudiaeth. Bydd hyn yn dweud wrthym a oes unrhyw beth wedi newid. Gall newidiadau fod o ganlyniad i CPE neu MBCT, neu (yn y grŵp *aros am driniaeth*) newidiadau normal dros amser.

Camau dilynol: Bydd pedwar asesiad dilynol arall bob tri mis am y 12 mis nesaf. Bydd pob asesiad ymchwil yn cymryd tua 1 – 2 awr. Fydd pobl wedi eu dosbarthu i unai MBCT neu CPE yn cael eu wahodd i ddau sesiwn aduniad dilynol, 6-8 wythnos a tua 6 mis ar ôl diwedd triniaeth. Ar ôl yr asesiad terfynol, bydd pobl yn y grŵp *aros am driniaeth* yn gallu dewis cymryd rhan mewn dosbarth o CPE neu MBCT. Bydd y rhain yn union yr un fath â'r dosbarthiadau CPE ac MBCT gwreiddiol.

Treuliau a thaliadau: Mae taliadau bychain ar gael. Ar gyfer pob asesiad ymchwil y dewch iddi, rhoddir £10. Mae hyd at £5 am bob sesiwn triniaeth ar gael at eich costau teithio.

Os cytunaf i gymryd rhan, beth ydw i'n cytuno i'w wneud? – Crynodeb

Os cytunwch i gymryd rhan yn yr astudiaeth, rhaid i chi ddod i ddau asesiad cychwynnol cyn cael eich pennu i'r grŵp CPE, MBCT neu'r grŵp *aros am driniaeth*, a chyfanswm o bump asesiad arall dros y 15 mis nesaf. Caiff asesiadau ymchwil eu recordio ar dâp sain i weld a ydynt yn cael eu cynnal yn gyson. Rhaid i chi hefyd lenwi holiadur byr wythnosol yn ystod cyfnod triniaeth yr astudiaeth 8 wythnos gychwynnol.

Os cewch eich dewis ar gyfer triniaeth CPE neu MBCT ar unwaith, gofynnir i chi ddod i gyfarfod cychwynnol (weithiau hyd at 3 chyfarfod) gydag athro, ac yna wyth sesiwn wythnosol, bob un tua

dwyr awr, a chyflawni gweithgareddau rhwng y dosbarthiadau gartref. Yn ogystal, fe ofynnir i chi mynychu ddau sesiwn aduniad 6-8 wythnos a 6 mis yn dilyn diwedd triniaeth. Caiff athro/athrawes y dosbarth ei recordio ar dâp fideo bob wythnos i weld a yw'r triniaethau'n cael eu cyflwyno'n effeithiol i bawb. Os ydych chi yn y grŵp *aros am driniaeth*, gofynnir i chi siarad ag ymchwilydd am eich rhan yn yr astudiaeth. Mae'n bwysig eich bod yn meddwl yn ofalus a ydych yn fodlon gwneud yr ymrwymiad sylweddol o ran amser sydd ei angen ar gyfer yr asesiadau ymchwil a'r driniaeth.

Y mae hefyd yn bwysig cofio, er eich bod yn cytuno i gymryd rhan yn yr astudiaeth -

- Gellwch benderfynu stopio unrhyw gyfweiliad, unrhyw adeg.
- Nid oes raid i chi ateb cwestiynau nad ydych yn dymuno eu hateb.
- Bydd unrhyw beth a ddywedwch wrthym yn hollol gyfrinachol. Caiff eich enw ei dynnu oddi ar y wybodaeth ac ni fydd yn bosibl adnabod unrhyw un o'n hadroddiadau ar yr astudiaeth.
- Caiff tapiau sain o asesiadau ymchwil a thapiau fideo o sesiynau triniaethau a wneir yn ystod yr astudiaeth eu cadw'n ddiogel (heb *ddim* gwybodaeth y gellid adnabod rhywun oddi wrthi, er mwyn sicrhau cyfrinachedd). Caiff y rhain eu dinistrio ar ddiwedd yr astudiaeth.

Mae diagram llif yn dangos amlinelliad yr astudiaeth ynghlwm wrth gefn y daflen wybodaeth hon i helpu i wneud y wybodaeth yn gliriach.

RHAN 2

Mae'r adran hon yn disgrifio mewn mwy o fanylder yr ymchwil a wneir.

Cysylltu â'ch Meddyg Teulu

Os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rhan yn yr ymchwil, a bod y cyfweiliad cychwynnol gyda seicolegydd yr ymchwil yn dangos bod y driniaeth yn debygol o fod yn addas ar eich cyfer, bydd arnom angen dweud wrth eich Meddyg Teulu eich bod yn cymryd rhan. Golyga hyn y bydd eich Meddyg Teulu yn gwybod eich bod yn ymwneud â'r project hwn, ac y gall eich helpu i'w gymryd i ystyriaeth wrth gynllunio triniaethau eraill. Efallai y byddwn yn gofyn i'ch Meddyg Teulu am ychydig o wybodaeth o'ch nodiadau meddygol ar ddechrau a diwedd yr astudiaeth, ac i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i ni am eich cynnydd dros gyfnod y treial. Defnyddir y wybodaeth hon i leihau nifer y cwestiynau mae'n rhaid i ni eu gofyn i chi, ac i fonitro diogelwch a lles y bobl sy'n ymwneud â'r astudiaeth.

Beth yw risgiau a manteision posibl cymryd rhan?

Risgiau Posibl: Gofynnir cwestiynau eithaf manwl i chi am eich hwyliau a'ch profiadau. Yn achlysurol, gall y cwestiynau yn fod braidd yn annifyr, felly mae'n bwysig cofio na fydd raid i chi ateb unrhyw gwestiynau nad ydych eisiau.

Manteision Posibl: Bydd pawb sy'n cymryd rhan yn yr ymchwil ar ryw adeg yn cael cyfle i dderbyn triniaeth newydd wedi'i llunio i leihau symptomau iselder. a lleihau risg iselder rhag dod yn ôl. Drwy wneud yr ymchwil hon, gobeithiwn y gallwn gael gwell dealltwriaeth o sut i atal iselder rhag digwydd eto.

Beth fydd yn digwydd os byddaf yn tynnu'n ôl o'r astudiaeth?

Rydych yn rhydd i dynnu'n ôl o'r astudiaeth unrhyw bryd, drwy ddweud wrth ymchwilydd eich bod yn dymuno gwneud hynny. Nid oes raid i chi roi rheswm. Os tynnwch yn ôl o'r astudiaeth yn gyfan gwbl, mae arnom angen defnyddio'r data a gasglwyd cyn i chi dynnu'n ôl o hyd. Os tynnwch yn ôl o'r

asesiadau ymchwil cyn i'r driniaeth ddechrau, ni allwn gynnig triniaeth i chi, oherwydd bydd raid trefnu i'ch lle fod ar gael i rywun arall a all gwblhau'r asesiadau ymchwil. Fodd bynnag, os byddwch yn dechrau'r driniaeth, ond yn penderfynu wedyn nad yw'r driniaeth yn iawn i chi a'ch bod yn rhoi'r gorau i ddod i ddsbarthiadau, bydden ni'n hoffi i chi gwblhau'r asesiadau ymchwil sydd ar ôl o hyd. Mae hyn yn bwysig fel y gallwn gael cymhariaeth gytbwys o'r triniaethau, a chanfod pa grwpiau o bobl maent yn eu helpu. Hyd yn oed os teimlwch na ellwch wneud rhagor o asesiadau, byddem yn hapus pe baech yn cadw mewn cysylltiad gyda ni beth bynnag i roi gwybod i ni am eich cynnydd. Fodd bynnag, nid oes raid i chi wneud hynny os nad ydych yn dymuno.

Beth os aiff rhywbeth o'i le?

Mae Prifysgol Rhydychen yn gweithredu fel noddwr y treial hwn. Os oes gennych bryder neu gŵyn am unrhyw agwedd ar y ffordd yr ydych wedi cael eich trin yn ystod yr astudiaeth hon, gall unai cysylltu â arweinydd y tîm ymchwil yn uniongyrchol (Rebecca Crane, Ysgol Seicoleg, Prifysgol Bangor, e-bost r.crane@bangor.ac.uk) neu swyddfa rheoli treialau ac ymchwil glinigol ym Mhrifysgol Rhydychen ar 01865 743005. Yn ogystal, mae trefn gwyno arferol y Gwasanaeth Iechyd Gwladol ar gael, a bydd trefn Prifysgol Rhydychen ar gyfer rhoi gwybod am gamymddwyn ar agor i chi hefyd. Os cewch eich niweidio o ganlyniad i esgeulustod rhywun, yna efallai y bydd gennych sail dros gymryd camau cyfreithiol am iawndal yn erbyn Prifysgol Rhydychen (o ran unrhyw niwed sy'n codi o gymryd rhan yn y treial clinigol) neu'r GIG (o ran unrhyw niwed a achosir drwy'r drefn glinigol a wneir). Dylid anfon unrhyw gwynion ynghylch y ffordd mae'r ymchwil hon yn cael ei chynnal yng ngogledd Cymru neu Sir Gaer at: Yr Athro Oliver Turnbull, Pennaeth yr Ysgol Seicoleg, Prifysgol Bangor, Bangor, Gwynedd, LL57 2DG.

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

Bydd yr holl wybodaeth a gesglir amdanoch yn ystod yr ymchwil yn cael ei chadw'n hollol gyfrinachol o fewn terfynau'r gyfraith. Pennir rhif i unrhyw wybodaeth amdanoch, ac ni roddir eich enw arni, felly ni ellwch gael eich adnabod oddi wrthi. Cedwir data am 10 mlynedd, ond dim ond y tîm ymchwil fydd yn cael mynediad ati, a chaiff ei dinistrio ar ôl y cyfnod yma. Yr unig adeg y byddai cyfrinachedd yn cael ei thorri, fyddai pe byddem o'r farn bod rhywun mewn perygl uniongyrchol o niwed difrifol (er enghraifft pe bai rhywun yn bwriadu diweddu eu bywyd o ddifrif). Yn yr amgylchiadau prin yma, byddem yn datgelu i drydydd parti (Meddyg Teulu'r sawl sy'n cymryd rhan fel rheol) ddim ond gwybodaeth fyddai'n hanfodol i sicrhau diogelwch y sawl sydd mewn perygl. Bydden ni bob amser yn trafod yr holl opsiynau eraill gyda'r person dan sylw yn gyntaf.

Beth fydd yn digwydd i ganlyniadau'r ymchwil?

Ni fydd unrhyw gyhoeddiadau am yr ymchwil yn datgelu pwy ydych. Os hoffech gopi o'r canlyniadau a gyhoeddir, rhowch wybod i un o'n hymchwilyr, a bydd yn bleser gennym eu hanfon atoch pan fyddant ar gael.

Pwy sy'n trefnu ac yn ariannu'r ymchwil?

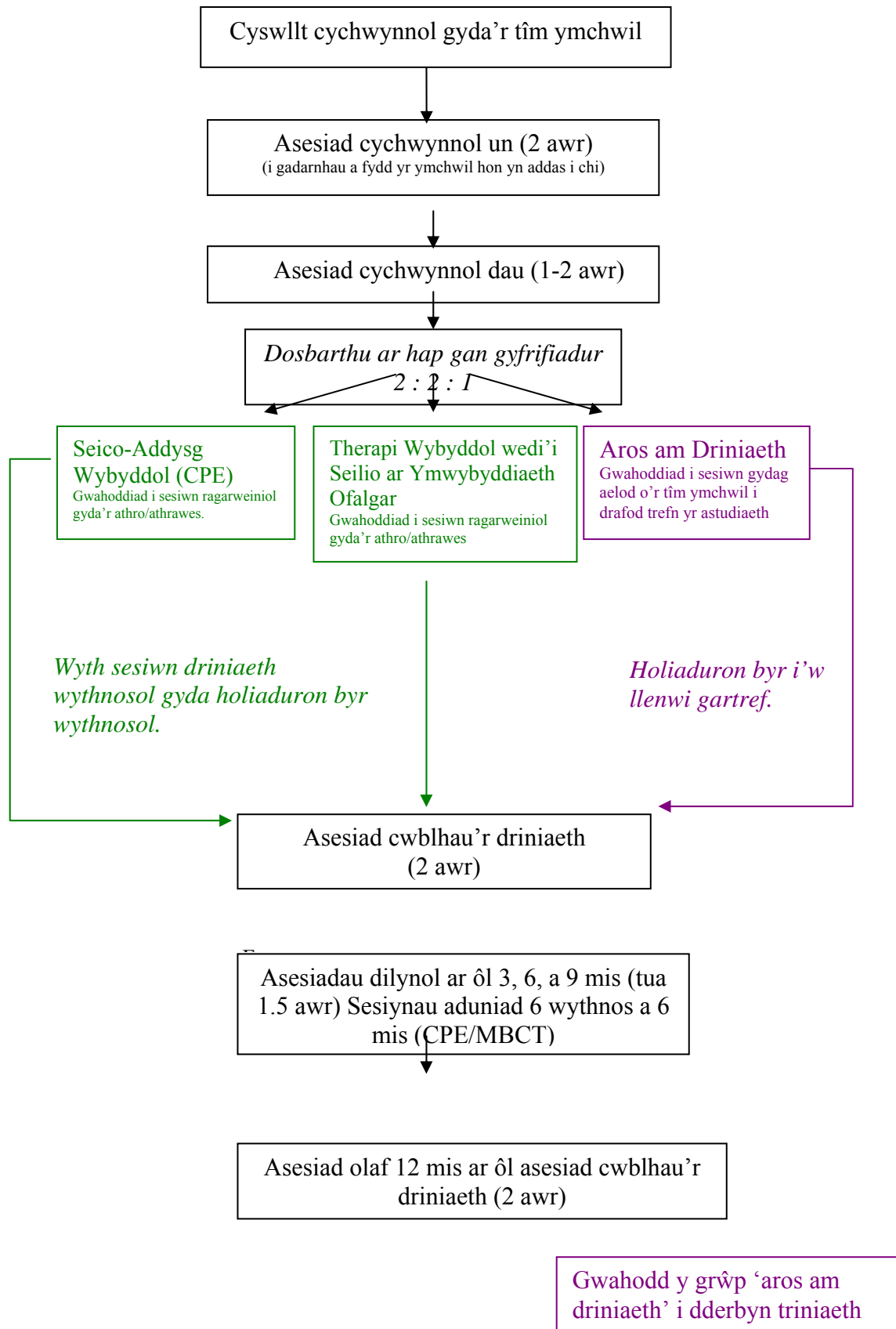
Mae hon yn un o gyfres o astudiaethau a gyllidwyd gan The Wellcome Trust (elusen feddygol).

Pwy sydd wedi adolygu'r astudiaeth?

Mae'r astudiaeth hon wedi derbyn caniatad moesol gan Gwasanaeth Genedlaethol Ymchwil Moesol, Sir Rhydychen, REC C Cyf: 08/H0606/5 a caniatad moesol safle benodol gan GIG Gogledd Orllewin Cymru adran Ymddiriedolaeth Y&D.

Manylion cyswllt am fwy o wybodaeth

Os oes gennych ragor o gwestiynau am yr ymchwil hon, mae pob croeso i chi siarad ag un o'n seicolegwyr ymchwil ar 01248 382930, neu e-bostiwch staying-well@bangor.ac.uk



**DIOLCH AM CYMRYD YR AMSER I DDARLLEN Y DAFLEN WYBODAETH HON AC
YSTYRIED CYMRYD RHAN YN YR YMCHWIL.**

*OS YR YDYCH YN CYMRYD RHAN, FE RODDIR COPI O'R DAFLEN WYBODAETH A FFURFLEN
GANIATÂD A ARWYDDWYD IDDOCH. MAE CROESO I CHI EI DDANGOS I UNRHYW FEDDYG
SY'N GOFALU AMDANOCH.*