

# Y celfyddydau ar gyfer iechyd a lles

Gall ymgysylltu â'r celfyddydau wneud cyfraniad pwerus tuag at iechyd a lles person. Mae'r briff hwn yn rhoi trosolwg o'r ffyrdd y mae GIG Cymru yn gwireddu'r cyfle hwn ac yn gwella canlyniadau ar gyfer cleifion.

## Pwyntiau Allweddol

- Gall y celfyddydau eich helpu i gadw'n iach, cynorthwyo eich adferiad, gwella ansawdd eich bywyd a'ch cynorthwyo i fyw'n hwy.
- Mae bod yn greadigol yn gwella gofal ein hiechyd meddwl, yn hybu lles emosiynol a seicolegol, yn helpu i wella hunan-barch, yn lleddfu ynysu cymdeithasol ac unigrwydd ac yn hybu cymunedau mwy cydlynus, yn cynyddu lles ymysg staff ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.
- Mae sawl ffordd y gallwch fod yn greadigol ac nid oes gwahaniaeth beth fyddwch yn ei wneud. Gall fod yn unrhyw beth o ysgrifennu, celf, dylunio, chwarae cerddoriaeth, creu llyfrau lloffion, crochenwaith, addurno cacennau, gwau, gwaith coed, ffotograffiaeth, garddio neu ddawnsio.
- Trwy'r Memorandwm Cyd-ddealltwriaeth rhwng Cyngor Celfyddydau Cymru a Chonffederasiwn GIG Cymru, mae gennym gyfle rhagorol i hybu a chodi ymwybyddiaeth o fuddion y celfyddydau a sut y gall bod yn greadigol wella ein hiechyd a'n lles meddwl.
- Er mwyn sicrhau bod y gofal y byddwch yn ei gael yn canolbwyntio ar eich holl anghenion, mae'n hanfodol bod y GIG yn gweithio'n gydweithredol gyda chydweithwyr ar draws y sector cyhoeddus a chyda'r holl bartneriaid yn ein cymunedau.



## Sut gall bod yn greadigol helpu i wella a hybu iechyd a lles meddwl

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, cafwyd dealltwriaeth gynyddol o'r effaith y gall cymryd rhan yn y celfyddydau ei gael ar iechyd a lles unigolion a chymunedau. Trwy ategu meddyginiaeth a gofal, gall y celfyddydau wella iechyd pobl sydd yn cael problemau iechyd meddwl neu gorfforol. Gall ymgysylltu â'r celfyddydau helpu i atal clefydau a gwella lles. Gall y celfyddydau wella amgylcheddau gofal iechyd a helpu i gadw staff a hybu datblygiad proffesiynol.

Mae'r celfyddydau ac iechyd yn faes gweithgaredd pellgyrhaeddol – mae cymaint o ffyrdd o ddisgrifio'r gwaith ag y sydd o fathau o weithgaredd. Mae'r teimlad creadigol yn hanfodol i brofiad bod yn ddynol. Gellir mynegi'r teimlad hwn trwy gelf, crefft, ysgrifennu creadigol, dawn, dylunio, drama, dweud straeon, ffilm, creu cerddoriaeth neu ganu, ar ben ein hunain neu gydag eraill, ac rydym yn gwneud defnydd mwy creadigol o gyfryngau digidol. Gallwn gael mynediad i'r celfyddydau trwy gerdded o amgylch ein dinasoedd neu safleoedd treftadaeth, ymweld â neuaddau cyngerdd, orielau, amgueddfeydd, theatrau neu lyfrgelloedd. Mae'r weithred o greu, a'n gwerthfawrogiad ohono, yn brofiad unigol a all gael effaith gadarnhaol ar ein iechyd a'n lles corfforol a meddyliol.

Fel yr amlygwyd ym mrieff Conffederasiwn GIG Cymru "y Celfyddydau, Iechyd a Lles" ac adroddiad Cyngor Celfyddydau Cymru, 'Y Celfyddydau ac Iechyd yng Nghymru: Astudiaeth fapio o weithgaredd creadigol', mae gweithgareddau'r celfyddydau creadigol wedi cael eu cymhwysu i ystod eang o faterion iechyd meddwl yn cynnwys anhwylder straen wedi trawma, awtistiaeth, dementia, lleihau unigrwydd, gorbryder ac ynysu a gwella ansawdd bywyd pobl.

Mae llawer o waith celfyddydau mewn iechyd yn digwydd ar lefelau llawr gwlad, mewn rhaglenni cymunedol. Mae gweithgareddau cyfranogol y celfyddydau a chrefftau mewn lleoliadau cymunedol a gofal iechyd yn gyfle i bobl ymgysylltu â'i gilydd a'u creadigrwydd eu hunain, yn ogystal â chefnogi hunanfyngiant.

Mae'r celfyddydau a chreadigrwydd yn allweddol i iechyd meddwl oherwydd:

- **Mae'n ffordd o hunanfyngi.** Gall meddyliau a theimladau nad ydynt yn cael eu mynegi fod yn niweidiol iawn ac mae'n bwysig eu rhyddhau mewn ffordd iach. Yn ogystal â'ch galluogi i fynegi eich syniadau a'ch teimladau, gall creadigrwydd eich helpu i wneud synnwyr ohonynt a gall helpu i roi pethau mewn perspectif.
- **Mae'n rhoi rhywbeth i chi ganolbwyntio arno.** Gall creadigrwydd helpu i dynnu'r ffocws oddi ar feddyliau negyddol dinistriol. Mae'n ffordd iach o droi egni negyddol yn rhywbeth cadarnhaol.
- **Gall roi boddhad.** Mae gwneud rhywbeth sy'n rhoi mwynhad yn rhoi teimladau da i chi sydd yn eich helpu i deimlo'n well amdanoch chi eich hun.
- **Mae'n eich dysgu i ganolbwyntio ar y broses.** Gall creadigrwydd eich dysgu i fod yn ystyriol ac ymgolli yn y presennol.
- **Mae'n rhoi diben ac ystyr i chi.** Mae creadigrwydd yn rhoi rhywbeth ystyrlon i chi ei wneud.
- **Gallwch ddysgu rhywbeth newydd.** Mae creadigrwydd yn gyfle i ddysgu, er enghraifft dysgu i dynnu llun neu chwarae offeryn cerdd, a gall helpu i ddatblygu eich hyder.
- **Gall roi syniad o gyflawniad i chi.** Gall cyflawniad ddod o broses o wneud neu ddysgu ac nid yw o reidrwydd yn ymwneud â'r canlyniad terfynol. Fel bonws, gallwch deimlo syniad o gyflawniad pan fyddwch yn creu rhywbeth.
- **Gall fod yn ffordd o gysylltu â phobl eraill.** Mae gwneud rhywbeth yr ydych yn ei fwynhau yn gyfle i gysylltu a gwneud ffrindiau gyda phobl o'r un anian.
- **Mae'n therapiwtig.** Mae buddion creadigrwydd yn cael eu cydnabod. Ceir defnydd helaeth o greadigrwydd fel therapi, er enghraifft, therapi celf a therapi cerddoriaeth.

# Pa fath o beth y mae'r celfyddydau mewn iechyd yn ei gynnwys?

## 1. Y celfyddydau yn yr amgylchedd gofal iechyd:

*Mae hyn yn cynnwys ysbytai, meddygfeydd, hosbisau a chartrefi gofal.*

Am y 30 mlynedd diwethaf, mae llawer o ysbytai wedi dewis ymgorffori gwaith celf yn yr amgylchedd gofal iechyd er mwyn gwella profiad cleifion a staff. Mae'r celfyddydau yn creu amgylcheddau mwy diogel, mwy ysgogol, cefnogol a gweithredol mewn lleoliadau gofal iechyd. O ddyluniad pensaernïol i gelf ar y muriau, o fynediad i olau naturiol i gynnwys natur trwy'r dirwedd a gerddi gwellhad, mae'r amgylchedd ffisegol yn cael effaith sylweddol ar leihau straen cleifion neu roddwyr gofal, gwella canlyniadau iechyd, gwella diogelwch cleifion ac ansawdd cyffredinol gofal, a lleihau costau. Mae gweithle deniadol, croesawgar hefyd yn gwella bodlonrwydd swydd ar gyfer staff y GIG.

## Llwybr Coetir a Cherflun Nodi Amser, Ysbyty Bronllys, Bwrdd Addysgu Iechyd Powys

Mae'r Llwybr Coetir a'r Cerflun Nodi Amser yn nodwedd barhaol newydd yn Ysbyty Bronllys, sydd yn gyfle i gleifion, ymwelwyr a staff aros ac adlewyrchu. Mae cleifion, ymwelwyr, gweithwyr a'r rheiny sy'n mynychu cyfarfodydd neu ddigwyddiadau yn cael cynnig saib lles a chant eu hannog i gerdded drwy'r coetir ac ystyried yr ychwanegiad cerfluniol sydd yn procio'r meddwl.

Gwnaed y llwybr a'r cerflun yn bosibl diolch i grant cyfamod cymunedol gan y Weinyddiaeth Amddiffyn. Nid oedd hyn yn bosibl trwy gyllid yn unig fodd bynnag, ac roedd ei wireddu yn ganlyniad gwaith caled ac ymroddiad dau gyn-filwr lleol a gydlynodd y prosiect gyda gwirfoddolwyr lleol, y cerflunydd Rebecca Buck, plant ysgol lleol, staff y Bwrdd Iechyd ac eraill.

Helpodd plant ysgol Stryd Mount yn Aberhonddu hefyd – roedd llawer o'u rhieni neu neiniau a theidiau wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog – i greu'r cerflun Nodi Amser trwy wneud y teils ymylol ar gyfer plinrh Cerflun y Ddraig.



## Oriel yr Aelwyd Llandochau, Caerdydd a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIP)

Mae Oriel yr Aelwyd, a agorwyd yn 2015, ar agor bob dydd 9am – 8pm. Mae'r oriel yn cynnal rhaglen barhaus o arddangosfeydd, sydd yn newid bob chwe wythnos, ac mae'n cynnwys gwaith gan artistiaid sy'n dod i'r amlwg a rhai adnabyddus, ac amrywiaeth o grwpiau cymunedol ac elusennau.

Mae'r oriel yn ofod celf unigryw, cyfoes, wedi ei lleoli yng nghanol y lleoliad clinigol a chredir mai dyma'r cyntaf o'i bath yng Nghymru. Mae Oriel yr Aelwyd yn gweithio gydag artistiaid a grwpiau i gynnal rhaglen amrywiol a helaeth o arddangosfeydd cyffrous.

Mae Oriel yr Aelwyd wedi sefydlu dros 30 o arddangosfeydd ers iddi agor yn gwahodd artistiaid i ymateb i themâu yn rhychwantu iechyd meddwl; canser y fron; ymatebion PTSD i'r amgylchedd clinigol; dementia; amgyffrediad yn ymwneud ag iechyd; salwch ac adferiad yn ogystal â phynciau nad ydynt yn ymwneud ag iechyd. Gahoddodd arddangosfa agored aelodau staff, cleifion, gofalwyr, defnyddwyr y gwasanaeth ac ymwelwyr ysbyty i gyflwyno ac arddangos gwaith mewn arddangosfa haf grŵp, a daeth â chyfranogwyr ynghyd ar draws y Bwrdd Iechyd i ymgysylltu yn y celfyddydau creadigol. Mae disgyblion o Ysgol Gynradd Pencoed hefyd wedi arddangos gwaith o Brosiect Ysgolion Creadigol blaenllaw o dan arweiniad yr artist Haf Weighton.

Mae celf yn amlwg iawn yn Hafan y Coed, yr uned iechyd meddwl newydd lle gellir gweld casgliad amrywiol ac eclecticig o gerfluniau, serameg, ffotograffau, printiadau, cerddi a phaentiadau ar daith gylchol o amgylch y manau cyhoeddus. Yn ogytal, Ysbyty Athrofaol Llandochau yw'r ganolfan ranbarthol ar gyfer Paentiadau mewn Ysbytai yn Ne Cymru, yn arddangos gwaith celf ar fenthyg o'r casgliad amrywiol hwn o bron 4,000 o eitemau o waith celf.



## 2. Rhaglenni celfyddydau cyfranogol:

*Mae hyn yn cyfeirio at weithgareddau'r celfyddydau unigol a grŵp a fwriedir i wella a chynnal iechyd a lles mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol a lleoliadau cymunedol.*

Mae cymryd rhan yn y celfyddydau yn cyflwyno gweithgareddau cymdeithasol a chreadigol i bobl sydd yn sâl – gan gefnogi eu hadferiad meddyliol ac emosiynol, lleddfu gorbryder a lleihau'r amgylchedd o boen. Mae llawer o gartrefi gofal, meddygfeydd ac ysbytai yn ogystal â lleoliadau cymunedol yn rhoi cyfleoedd i bobl ymgysylltu â'r celfyddydau fel offeryn i wella eu llesiant. Mewn amgylchedd lle mae'r claf yn aml yn teimlo allan o reolaeth, gall y celfyddydau fod yn offeryn gwella, gan leihau straen ac unigrwydd a rhoi cyfleoedd ar gyfer hunanfyneiant.

### **'Canu dros lechyd yr Ysgyfaint', BIP Betsi Cadwaladr**

Mae Canu Dros Iechyd yr Ysgyfaint yn rhaglen bartneriaeth rhwng tîm y Celfyddydau a Lles a thîm Adsefydlu'r Ysgyfaint ysbyty Wrecsam Maelor. Mae'r rhaglen yn cynorthwyo cleifion â chlefyd cronig yr ysgyfaint yng Ngogledd Ddwyrain Cymru a chaiff ei harwain gan athro canu profiadol, gyda chymorth Hyfforddwr Technegol Adsefydlu'r Ysgyfaint.

Mae'r rhaglen wedi ei hanelu at wella gallu pobl i ymdopi â salwch anadlol cronig trwy ymarfer ymlacio, datblygu anadlu diafframatig a gwneud ymarferion lleisiol rhyngweithiol. Mae'r cyfranogwyr hefyd yn cael budd o gyfarfod â phobl newydd a datblygu cyfeillgarwch newydd sydd yn gwella lles meddwl ac yn lleihau teimladau o unigrwydd ac ynysu.

Dywedodd dros 87% o'r cyfranogwyr bod y gwelliannau i'w hanadlu oherwydd yr ymarferion canu. Dywedodd y cyfranogwyr hefyd bod eu hunanhyder wedi gwella ers mynychu'r sesiynau a bod gwelliannau cyffredinol yn eu iechyd a lefelau eu gweithgaredd corfforol yn golygu eu bod yn mynd i weld eu meddyg teulu'n llai aml. Gwelodd aelodau o'r grŵp effeithiau cadarnhaol iechyd yr ysgyfaint gwell o fewn cyfnodau amser byr – nodwyd gallu cerdded i fyni'r grisiau, cael llai o seibiau wrth gerdded a gallu cerdded pellterau hwy heb deimlo'n flinedig fel effeithiau cadarnhaol y dosbarthiadau. Mae rhai aelodau o'r grŵp wedi gofyn i'r dosbarthiadau gael eu cynnal yn fwy aml a bod dosbarthiadau ychwanegol yn cael eu cynnal ar draws y Bwrdd Iechyd.



## **Caban Sgriblio, Bwrdd Addysgu Iechyd Powys**

Mae Caban Sgriblio yn brosiect Arts Alive Cymru a ariennir gan Blant mewn Angen o dan arweiniad yr awdur proffesiynol Emma Beynon. Mae'r prosiect yn darparu rhaglen wedi ei theilwra o weithgareddau ysgrifennu creadigol a chreu ffilm gyda'r nod o gefnogi plant o ardaloedd gwledig â lles meddwl gwael. Fel arfer, mae'r cyfranogwyr yn blant sydd yn teimlo wedi eu hynysu ac sydd, efallai, yn dangos ymddygiad negyddol o ganlyniad i hynny. Maent yn cynnwys gofalwyr ifanc, plant sydd wedi cael profedigaeth neu sydd wedi profi cam-drin. Mae'r partneriaid yn cynnwys timau iechyd meddwl Byrddau Iechyd, ysgolion lleol, gofalwyr ifanc a gweithwyr eiriolaeth ieuentid.

Mae'r cyfranogwyr yn cymryd rhan mewn cyfres o weithdai wythnosol lle maent yn gweithio'n unigol ac ar y cyd ar weithgareddau ysgrifennu, tynnu llun, ffilmio a pherfformio. Y nod yw creu amgylchedd cyfeillgar lle mae'r plant yn gallu mynegi eu teimladau a'u syniadau ar lafar ac ar bapur a rhyddhau eu potensial fel crëwyr ifanc.

Mae plant sydd wedi mynychu sesiynau Caban Sgriblio wedi dangos hunanfyngiant gwell; mwy o hunanhyder; sgiliau rhyngweithio gwell gyda chyfoedion ac oedolion; a balchder mawr yn eu cyflawniadau. Mae'r staff hefyd wedi nodi bod y plant yn fwy parod i gymryd rhan ac wedi dechrau datblygu ysgrifennu fel dull cymorth y tu hwnt i oes y prosiect.

## **Cwrs preswyl barddoniaeth yn uned gofal lliniarol, BIP Hywel Dda**

Ym Mawrth 2018, gweithiodd y tîm gofal lliniarol yn BIP Hywel Dda gyda Mererid Hopwood i greu llyfr o farddoniaeth a chodi ymwybyddiaeth o Wythnos Byw Nawr. Mae Mererid yn dysgu ym Mhrifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant; mae wedi ennill y Gadair, y Goron a'r fedal Ryddiaeth yn yr Eisteddfod Genedlaethol; ac mae wedi bod yn Fardd Plant Cymru.

Galluogodd cyfnod Mererid yn yr uned ofal i'r cleifion rannu eu profiadau a'u hemosiynau mewn amgylchedd anghlinigol a chyfeillgar. Cyfansoddodd Mererid bedair cerdd ar ddeg i gyd (saith yn Saesneg, saith yn Gymraeg), a roddwyd gyda'i gilydd mewn pamffled. Roedd y cleifion yn mwynhau cymdeithasu gyda Mererid ac yn awyddus i weld sut roedd yn cyfleu teimladau cleifion gofal lliniarol yn yr uned yn ei cherddi. Ysgrifennodd rai cleifion eu cerddi eu hunain hefyd.

Yn ogystal â'r effaith gadarnhaol ar gleifion, cafodd amser Mererid yn yr uned gofal lliniarol effaith ar les staff hefyd. Dywedodd staff fod y sesiynau wedi eu galluogi i ddod i adnabod y cyfranogwyr fel pobl, yn hytrach na chleifion; wedi eu galluogi i ymfalchïo yn eu gwaith; ac wedi galluogi aelodau mwy newydd o'r tîm i ddysgu oddi wrth gydweithwyr â phrofiad sylweddol ym maes gofal lliniarol.

## Cerddoriaeth mewn Ysbytai a Gofal (MiHC), BIP Caerdydd a'r Fro

Yn ogystal â phen-blwydd y GIG yn 70 oed, 2018 yw penblwydd Cerddoriaeth mewn Ysbytai a Gofal yn 70 oed hefyd. I nodi'r digwyddiad hwn, ymunodd, MiHC a BIP Caerdydd a'r Fro i gyflwyno digwyddiad arbennig yn Ysbyty Athrofaol Llandochoau.

Mae MiHC yn elusen ar draws y DU sydd yn ceisio dod â sesiynau cerddoriaeth fyw rhyngweithiol at gleifion sydd yn derbyn gofal neu driniaeth mewn lleoliadau gofal iechyd. Yr amcan allweddol a nodwyd ganddynt yw "gwneud i bobl deimlo'n dda, fesul tiwn".

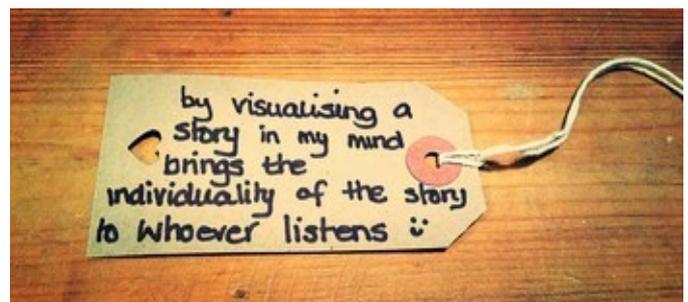
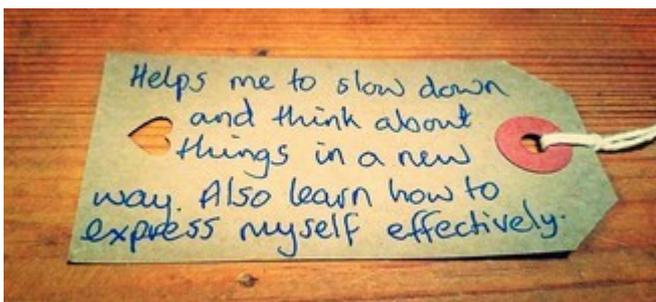
Canodd y cerddor lleol, Heather Jones, a chwarae'r gitar i ganeuon poblogaidd ac annog cleifion yn yr ysbyty i ganu ac ymuno. Mae gwaith MiHC yn datblygu'r sail dystiolaeth gynyddol sy'n cefnogi'r syniad bod ymgysylltu â cherddoriaeth yn cael effaith gadarnhaol ar les meddwl. Galluogodd cymryd rhan yn y sesiynau hyn y cyfranogwyr nid yn unig i fwynhau eu hunain a gwella eu hyder, ond i wneud hynny ar y cyd trwy gefnogi'r rheiny a allai, fel arall fod wedi eu hynysu, i greu atgofion newydd a rhannu profiadau gyda'i gilydd.



## Dweud Straeon ar gyfer Caffi Lles, BIP Abertawe Bro Morgannwg

Mae BIP Abertawe Bro Morgannwg wedi gweithio mewn partneriaeth â'r gymuned leol i gynnal cyfres o sesiynau dweud straeon ar gyfer eu cleifion agored i niwed. Yn dilyn y gyfres gychwynnol o sesiynau llwyddiannus dweud straeon, mae'r Bwrdd Iechyd wedi gweithio gyda phartneriaid i ddarparu sesiynau dweud straeon misol ar gyfer caffï lles.

Mae'r sesiynau'n gweithredu fel ffordd effeithiol o ymgysylltu â phobl agored i niwed a'u cynorthwyo i gymdeithasu gydag eraill, gyda phrofiadau bywyd tebyg yn aml. Caiff y cyfranogwyr eu hatgyfeirio gan y tîm iechyd meddwl cymunedol neu maent yn hunangyfeirio o'r caffï cymunedol lle cynhelir y sesiynau. Mae'r grŵp yn mwynhau straeon traddodiadol ac yn aml yn dechrau trafod yr hyn y gallant ei ddysgu oddi wrthynt. Maent hefyd yn rhannu rhigymau ac yn dweud straeon bywgraffiadol am eu bywydau. Mae hyn yn gwella hunan-hyder ac yn eu helpu i sefydlu perthynas agosach gyda chyfranogwyr eraill a staff y Bwrdd Iechyd sydd yn hwyluso'r grŵp.



### 3. Hyfforddiant meddygol a'r dyniaethau meddygol:

*Mae hyn yn cyfeirio at gynnwys y celfyddydau wrth ffurfio ac yn natblygiad proffesiynol gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol.*

Ers cannoedd o flynyddoedd, mae'r celfyddydau wedi chwarae rhan yn datblygu ymarfer meddygiaeth a'r ddealltwriaeth am les. Bydd gan lawer o feddygon bellach agwedd o'r celfyddydau yn eu hyfforddiant ac mae llawer o weithwyr iechyd yn canfod bod cymryd rhan yn y celfyddydau yn eu helpu gyda'u gwaith. Mae'r celfyddydau yn rhoi offer newydd i weithwyr meddygol proffesiynol i wella sgiliau diagnostig a chyfathrebu a gellir ei ddefnyddio i wella cyfathrebu negeseuon allweddol. Defnyddir y celfyddydau yn aml i helpu i archwilio materion moesegol mewn meddygaeth.

#### **Datblygiad a lles staff, BIP Betsi Cadwaladr**

##### **Lles ac ymgysylltu staff**

Cynhelir côr staff yn Ysbyty Glan Clwyd i wella lles staff. Mae'r sesiynau wythnosol yn arwain at ymgysylltu cleifion mewn amrywiaeth o leoliadau yn cynnwys perfformio mewn digwyddiadau arbennig a chanu wrth ochr y gwely ar wardiau.

##### **Hyfforddiant staff (gweithwyr gofal iechyd, nyrsys, therapyddion galwedigaethol)**

Mae rhaglen hyfforddiant staff, sy'n cael ei datblygu ar hyn o bryd, sef CREATIVE CARE, ar gyfer staff gofal iechyd sydd â rôl yn cynnal gweithgareddau ar gyfer cleifion ac sy'n dymuno datblygu sgiliau yn cyflwyno gweithgareddau a gweithdai'r celfyddydau.

##### **Perthynas gyda phrifysgolion**

Mae partneriaeth gyda Phrifysgol Glyndŵr Wrecsam wedi arwain at lansio prosiect ymchwil ar y cyd newydd yn canolbwyntio ar Hyfforddiant a Datblygiad yn y Celfyddydau mewn Iechyd. Nod yr ymchwil, sy'n cael ei gwneud gan Fyfyriwr PhD Preswyl yn y Bwrdd Iechyd, yw sefydlu'r celfyddydau mewn strwythurau gofal iechyd presennol yn BIP Betsi Cadwaladr trwy hyfforddi artistiaid ac ymarferwyr gofal iechyd.



## Hyfforddiant lles staff trwy theatr, BIP Abertawe Bro Morgannwg

Ym mis Mawrth 2018, cyflwynodd y tîm Meddyginiaeth Berfformio yn Abertawe Bro Morgannwg ddwy sesiwn flasu ar gyfer staff o'r Uned Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu. Mynychwyd pob sesiwn gan ugain o staff ar draws yr ystod o rolau yn cynnwys gweithwyr cymorth gofal iechyd, seicolegwyr a chyfarwyddwr y gwasanaeth. Rhoddodd y sesiwn ragflas o'r technegau drama a all helpu staff gofal iechyd y gymryd mwy o ofal o'u hiechyd eu hunain a rheoli eu lefelau straen.

Roedd yr adborth yn hynod o gadarnhaol ac ers hynny, mae'r Bwrdd Iechyd wedi cael cyllid Cyngor y Celfyddydau ar gyfer prosiect blwyddyn yn gweithio ar dair ward iechyd meddwl yr henoed. Bydd Prifysgol Abertawe yn cynnal gwerthusiad allanol o'r prosiect. Gobaith y Bwrdd Iechyd yw y bydd hyn yn arwain at fwy o ymchwil ac, os gwelir ei fod yn llwyddiannus, caiff y prosiect ei ymestyn i holl staff GIG Cymru.

Mae Meddyginiaeth Berfformio yn brosiect a arloeswyd gan Suzy Willson, Cyfarwyddwr y cwmni theatr Clod Ensemble yn Llundain. Maent wedi gweithio gyda nifer o'r ysbytai athrofaol yn Llundain i ddatblygu fframwaith o'r enw 'Cylch Gofal'. Mae'r fframwaith yn dangos sut y gall gofal fod yn adnodd sydd yn llifo mewn sawl cyfeiriad i gefnogi staff a chleifion yn hytrach na thrafodyn un cyfeiriad sydd yn gallu rhedeg allan yn gyflym.

### Dyfyniadau gan y cyfranogwyr:

"Fe wnes i fwynhau'r sesiwn. Rwy'n credu y gall fod yn hawdd i'r sgiliau pwysig hyn gan eu hesgeuluso neu fynd yn angof, ond maent mor bwysig o ran ein cysylltiad â'n hunain ac eraill, a'r ffordd y gallwn ofalu am a chyfathrebu gyda'n gilydd".

"Gwahanol iawn i'r sesiynau hyfforddiant arferol ac yn awyddus i archwilio'r dull hwn o ddysgu ymhellach".

Gwych! Wedi fy helpu i fod yn fwy ymwybodol o gyfathrebu nad yw'n llafar a'r hyn y gallwn fod yn ei gyfleu i gleifion".

"Byddwn yn argymhell y sesiwn hon i staff Bwrdd Iechyd yn gyffredinol – mae ei hangen yn fawr. Gobeithio y ceir llwyddiant yn gweithredu popeth oedd wedi ei gynnwys am y byddai o fudd i staff a chleifion".



#### 4. Y celfyddydau ar bresgripsiwn:

*Yn rhan o ragnodi cymdeithasol, mae hyn yn cynnwys atgyfeirio pobl sydd yn profi trallod seicolegol neu gorfforol (neu'r bobl yn atgyfeirio eu hunain) i ymgysylltu â'r celfyddydau yn y gymuned yn cynnwys orielau, amgueddfeydd a llyfrgelloedd.*

Mae cynlluniau'r celfyddydau ar bresgripsiwn yn darparu gweithgareddau creadigol a'r celfyddydau i gyfranogwyr, fel arfer ar gyfer pobl sydd yn cael problemau iechyd meddwl ac ynysu cymdeithasol. Mae rhagnodi cymdeithasol yn rhan o fudiad ehangach sydd yn nodi symud o fodolau traddodiadol o'r brig i lawr o ofal a ddarperir mewn ysbytai a meddygfeydd i ymagwedd anfeddygol, wedi ei rwydweithio'n well trwy wneud y claf yn ganolog i'w gofal, gan hybu annibyniaeth a chyfrifoldeb personol, a chyfrannu at les cyffredinol. Ceir tystiolaeth gref fod ymagwedd rhagnodi cymdeithasol tuag at driniaeth sydd yn integreiddio'r celfyddydau, yn cynyddu hunan-barch a hyder; yn cefnogi mwy o deimlad o reolaeth a grymuso; yn gwella lles seicolegol; ac yn lleihau gorbryder ac iselder.

#### Y Celfyddydau o'r Gadair Freichiau, BIP Betsi Cadwaladr

Nod y prosiect hwn, sydd yn gydweithrediad rhwng BIP Betsi Cadwaladr a Theatr Clwyd (o dan arweiniad Rhaglen AHWB Creative Well), yw rhoi profiad cadarnhaol, creadigol sy'n cael ei arwain gan y cyfranogwyr, gyda gweithdai a pherfformiadau wedi eu hwyluso gan ymarferwyr proffesiynol y celfyddydau, mewn cyd-destun theatr.

Mae AFTA yn cefnogi cyfranogwyr/cleifion a'u gofalmwr i ddylunio gweithgareddau sy'n eu helpu i reoli prognosis sydd yn newid bywyd. Mae'n osgoi'r perygl o ynysu a cholli rhyngweithio cymdeithasol ystyrllon. Atgyfeirir y cyfranogwyr yn uniongyrchol at y prosiect trwy Glinig Cof y Tîm Iechyd Meddwl ac Anabledd Dysgu Cymunedol. Mae hyn yn sicrhau profiad wedi ei lywodraethu'n glir ac wedi ei gyflwyno'n briodol i bawb.

Mae'r grŵp yn cyfarfod yn wythnosol yn Theatr Clwyd ac yn ymgysylltu mewn ystod eang o weithgareddau gweithdy yn ymwneud â'r celfyddydau o dan arweiniad cynhyrchydd creadigol proffesiynol. Y nod yw cynnwys diddordebau a meysydd deallusol pawb trwy weithgareddau perfformio. Bob wythnos, mae ymarferwyr gwahanol – actorion, cerddorion, gwneuthurwyr gwisgoedd, technegwyr golau a sain, paentwyr golygfeydd ac ati, yn ymuno â'r grŵp i rannu ac annog cyfranogiad gweithredol gyda'r prosesau perfformio byw. Ei nod yw rhoi cyfle ar gyfer profiadau creadigol mewn ffordd ddiogel, wedi ei chynorthwyo a'i strwythuro a hybu lles trwy ymgysylltu gwell. Daw cyd-destun y sesiynau i'r amlwg o'r gweithgareddau a gynhelir yn adeilad Theatr Clwyd. Roedd sesiynau creadigol yn aml yn cael eu teilwra ar gyfer profiadau personol y cyfranogwyr.



## Cynllun peilot Rhagnodi Cymdeithasol Lles Creadigol, BIP Cwm Taf

Mae Celfyddydau Gwirfoddol Cymru yn gweithio mewn partneriaeth â Chymuned Artis, Valleys Steps a grwpiau lleol y celfyddydau yn ardal Cwm Taf ar brosiect rhagnodi cymdeithasol. Y nod yw archwilio'r ffordd y gallai pobl â phroblemau iechyd meddwl lefel isel elwa ar gael gweithgareddau creadigol ar bresgripsiwn i helpu i gynnal lles meddwl da.

Gofynnir i gyfranogwyr gweithgareddau'r celfyddydau – sydd yn cynnwys canu, dawnsio, y celfyddydau gweledol a chrefftau – i adrodd yn ddi-enw ar eu teimlad o les dros gyfnod o chwe wythnos. Mae'r prosiect yn defnyddio'r adborth hwn i bennu a yw – a'r graddau y mae – cyfranogiad gweithredol a rheolaidd yn y celfyddydau yn dangos budd cynaliadwy mewn lles meddwl a nodir.

Mae'r adborth cychwynnol wedi bod yn gadarnhaol iawn, a'r bwriad yw dangos y gellir 'rhagnodi' gweithgareddau creadigol cymunedol i bobl sydd yn profi ynysu cymdeithasol a'r rheiny sydd mewn perygl o ddatblygu problemau iechyd meddwl, fel mesur ataliol neu i ategu meddyginiaeth. Sefydlwyd Valleys Steps, elusen iechyd meddwl, gyda Bond Lles Cymru, felly mae'r partneriaid hefyd yn archwilio'r ystyriaethau ar gyfer amlygiad yn seiliedig ar y celfyddydau o'r Bond Lles.



## Inside Out Cymru, BIP Aneurin Bevan

Mae Inside Out Cymru yn rhan o Gonsortiw m Iechyd Meddwl Gwent ac wedi ei ariannu'n uniongyrchol gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (ABUHB). Gan weithio mewn cydweithrediad â'r partneriaid Mind, Hafal, Growing Space a CMIG, mae Inside Out Cymru yn recriwtio ac yn cefnogi artistiaid i gyflwyno prosiectau a gweithgareddau'r celfyddydau sydd yn hybu iechyd meddwl a lles da yn y gymuned ar draws Gwent.

Mae Inside Out Cymru yn darparu rhaglen o weithdai'r celfyddydau cymunedol integredig ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl oedolion er mwyn hybu iechyd a lles meddwl yn gyffredinol ar draws ardal ehangach Gwent. Mae gweithdai ar agor i'r cyhoedd, ond croesewir cyfranogwyr â materion iechyd meddwl yn arbennig.

## Rhagnodi Cymdeithasol Theatr Clwyd, BIP Betsi Cadwaladr

Mewn partneriaeth â meddygon teulu De Sir y Fflint, mae Theatr Clwyd yn dechrau ar fenter rhagnodi cymdeithasol newydd yn seiliedig ar ddarparu nifer o docynnau am ddim i holl berfformiadau cyhoeddus Theatr Clwyd ar gyfer cleifion sydd wedi eu hatgyfeirio. Bydd hyn yn cynnwys unrhyw ddigwyddiad cyhoeddus a gynhelir yn y theatre yn cynnwys dramau, sioeau cerdd, dawns, comedi, sinema a chelf cyhoeddus.

## 5. Cydlynwyr y Celfyddydau:

*Mae hyn yn cyfeirio at ddrama, cerddoriaeth, a'r celfyddydau gweledol sy'n cael eu cynnig i unigolion, fel arfer mewn lleoliad clinigol, gan ymarferwyr sy'n gweithio mewn Byrddau Iechyd yng Nghymru.*

Ar hyn o bryd mae saith swydd Cydlynnydd y Celfyddydau ac Iechyd ar draws pum Bwrdd Iechyd a 17 swydd GIG arall sydd yn cynnwys rhai elfennau parhaus o'r celfyddydau a gwaith Iechyd yn eu swydd.

Gall y gwaith gynnwys datblygu prosiectau mewn gofal sylfaenol a chymunedol, datblygu prosiectau'r celfyddydau yn adeiladau ac amgylcheddau gofal Iechyd, cerddoriaeth mewn ysbytai, dweud straeon a rhaglenni straeon cleifion, rhaglenni dawn, integreiddio'r celfyddydau i addysg, hyfforddiant, datblygu proffesiynol a hyfforddiant staff.

## Gwaith yn y dyfodol

Ym mis Medi 2017, llofnododd Cyngor Celfyddydau Cymru a Chonffederasiwn GIG Cymru Femorandwm Cyd-ddealltwriaeth (MOU) tair blynedd. Mae'r MOU yn gyfle i ddatblygu ardaloedd gwaith ar y cyd sy'n cyfrannu at ein nod a arennir o wella ymwybyddiaeth o'r buddion y gall y celfyddydau eu rhoi i Iechyd a Lles. Bydd y meysydd gwaith cytûn yn cynnwys datblygu arfer da; hybu cydweithredu, cydlynw a lledaenu ymchwil; a gweithio gyda'n gilydd i nodi'r ffordd y gall y celfyddydau gyfrannu at Iechyd a Lles pobl. Mae angen uwchraddio'r gwaith sydd eisoes yn digwydd a chynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y cyhoedd o rôl y celfyddydau mewn Iechyd.

## Sut gall Conffederasiwn GIG Cymru eich helpu chi?

Cysylltwch os hoffech fwy o fanylion am unrhyw un o'r materion a godwyd yn y briff hwn. Cysylltwch â Nesta Lloyd-Jones, Rheolwr Polisi a Materion Cyhoeddus:

[Nesta.Lloyd-Jones@welshconfed.org](mailto:Nesta.Lloyd-Jones@welshconfed.org)

Conffederasiwn GIG Cymru yw'r unig gorff aelodaeth sydd yn cynrychioli'r holl sefydliadau sydd yn ffurfio'r GIG yng Nghymru: y saith Bwrdd Iechyd Lleol a thair Ymddiriedolaeth y GIG.

Gallwch ymweld â'n gwefan yn [www.welshconfed.org](http://www.welshconfed.org) neu dilynwch ni ar Twitter  [@WelshConfed](https://twitter.com/WelshConfed)

© Conffederasiwn GIG Cymru. Rhif elusen gofrestrdig: 1090329