ARTS FOR HEALTH AND WELLBEING

Astudiaeth Achos
Dawns Rubicon

Cardiff & Vale HealthCharity Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro | Cardiff and Vale University Health Board

Sut y Dechreuod....

Cysylltodd y Tîm Celfyddydau er Iechyd a Lles â Rubicon am y tro cyntaf yn 2018 ar ôl clywed am eu gwaith yn y gymuned gyda goroeswyr Strôc.

Fel rhan o ŵyl y Gwanwyn, cynhaliodd tîm y Celfyddydau er Iechyd a Lles a Rubicon brosiect peilot chwe wythnos o brosiectau dawns ar gyfer cleifion strôc o'r enw 'Flow' yng Nghanolfan Adsefydlu Wedi Strôc (CAWS) Ysbyty Athrofaol Llandochau (YALI).

Nod y prosiect oedd gwella hwyliau, hyder, symudiad a rhyngweithio cymdeithasol a mynd i'r afael ag anweithgarwch drwy gyfrwng gweithgarwch creadigol a rennir. Sefydlwyd sesiwn 1 awr yn CAWS gyda chyfartaledd o 9 yn bresennol ym mhob sesiwn lle gwelwyd tystiolaeth o fwy o gymdeithasu, hyder, gweithgarwch a gwell hwyliau.

Cyflwynwyd yr effaith gadarnhaol a gafodd y sesiynau ar gyflwyniad hwyliau cleifion i Gynhadledd Strôc Cymru yn 2019. Dangosodd CAWS boster hefyd ar sut maent yn defnyddio gweithgareddau creadigol gan gynnwys sesiynau gan Rubicon i fynd i'r afael ag anweithgarwch ac ynysigrwydd cymdeithasol.

Ysgrifennodd Rubicon a'r tîm Celfyddydau er Iechyd a Lles astudiaethau achos ar y prosiect hwn a ddefnyddiwyd ar wefan WAHWN ac yna defnyddiwyd astudiaeth achos Rubicon yn y Grŵp Trawsbleidiol ar y Celfyddydau mewn Iechyd sydd â'r nod o godi ymwybyddiaeth ymhlith aelodau'r Cynulliad

Sut y Tyfodd.....

Ar ôl llwyddiant y peilot cyntaf, roedd pawb a fu ynghlwm â'r prosiect yn benderfynol o'i ddatblygu ymhellach, gan ddod o hyd i gyllid ychwanegol i sicrhau cynaliadwyedd a gwreiddio'r rhaglen yn y CAWS ac sy'n dal i fynd rhagddo heddiw.

Roedd Anwen Davies yn defnyddio symud a cherddoriaeth mewn sesiynau ysbrydoledig, yn codi'r hwyliau, a gafodd effaith yn syth ar gleifion yn y ganolfan. Daethom yn ymwybodol y gall hyd yn oed symudiadau bach neu newidiadau bach mewn hwyliau fod yn hynod bwysig ar gyfer adferiad cleifion. Gall tapio traed neu gyd-ganu a symud i gerddoriaeth arwain at fanteision cyfannol sylweddol o ran lles ac adferiad. Gweithiodd Anwen mewn sawl ardal wahanol gan gynnwys ystafelloedd 4 gwely, y Gampfa a'r Ystafell Ddydd gydag arddull bersonol ddifyr a chadarnhaol sydd wedi gweithio'n eithriadol o dda.

Daeth sgyrsiau dros gasgliadau cerddoriaeth a cherddoriaeth yn nodwedd reolaidd o'r sesiynau yn yr ystafell ddydd, yn enwedig i grŵp o gleifion gwrywaidd, ac mae rhoi eu dewis o gerddoriaeth i gleifion wedi bod yn brofiad grymusol a chadarnhaol iddynt.

Fe wnaethom gydnabod ar unwaith yr effaith weithiau'n ddofn y gallai'r sesiynau hyn ei chael ar gleifion a staff, ac roeddem yn falch iawn o ymestyn cyfnod gwaith Rubicon yn yr adran gyda chymorth y Ganolfan Adsefydlu Wedi Strôc, a sefydliadau ariannu eraill fel cronfeydd gwaddol elusen iechyd Strôc Caerdydd a'r Fro, Fusion, Canolfan y Mileniwm a Chronfa Dinas Caerdydd, hefyd mae sesiynau diweddar wedi'u hariannu gan Arts and Business Culture Step.

Oherwydd llwyddiant y prosiect yn y CAWS, mae Rubicon wedi parhau i weithio'n agos gyda'r Tîm Celfyddydau er Iechyd a Lles ac wedi meithrin y bartneriaeth hon gan ddatblygu prosiectau pellach ac ymestyn sesiynau i nifer o wardiau o fewn Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Bobl Hŷn yn YALI, ac yn Ysbyty Dewi Sant gyda chymorth yno gan Mental Health Matters Cymru.

Cydnabuwyd llwyddiant y cydweithio rhwng Rubicon a thîm y Celfyddydau er Iechyd a Lles hefyd yn 2020 gan Wobr Celf a Busnes Cymru.

Yr hyn a ddysgom

Yr angen i fod ag empathi ar gyfer y daith y mae cleifion arni.

Yr angen i fod yn hyblyg dros ben. Deall anghenion y cleifion ac ymateb iddynt. Deall yn lle maen nhw'n gorfforol ac yn emosiynol ar hyn o bryd gyda chymorth y staff. Pwysigrwydd ymateb i'r ystafell ar y pryd a bod yn sensitif i eraill.

Pwysigrwydd trin pob claf fel unigolyn gyda'i bersonoliaeth ei hun, gan weld y person hwnnw fel pw ydyw, nid dim ond pa gyflwr sydd ganddo.

Pwysigrwydd tynnu sylw.

Pwysigrwydd dal i gael rhywfaint o hwyl a rhyngweithio cymdeithasol.

Pwysigrwydd canolbwyntio ar y 'Beth alla i ei gyflawni' cadarnhaol yn hytrach na 'beth na allaf ei wneud', gan eu galluogi i deimlo eu bod wedi'u grymuso wedyn y gallan nhw gyflawni.

Pwysigrwydd tynnu sylw

Gall sesiynau symud ddarparu manteision therapiwtig (ymgysylltu, ysgogi, gwella hwyliau, mynd i'r afael ag anweithgarwch, datblygu hyder, mynd i'r afael ag ynysigrywdd cymdeithasol)

Pwysigrwydd darparu llwybrau ymadael i gleifion ar ôl iddynt gael eu rhyddhau o'r ysbyty

Mae'r Tîm Celf er Iechyd a Lles wedi dysgu bod cydweithrediad cadarn rhwng Dawns Rubicon, aelodau staff arweiniol a Thîm y Celfyddydau wedi creu system gelf mewn iechyd sy'n gweithio'n dda, y gellir ei theilwra'n llwyddiannus i anghenion cleifion unigol, grwpiau cleifion a gall weithio'n dda law yn llaw â'r diwrnod clinigol mewn nifer o leoliadau.

Mae cyfranogwyr yn edrych ymlaen at eu sesiynau wythnosol, fel y mae ein haelodau staff, a gall yr awyrgylch a grëir yn y sesiynau grŵp mwy fod yn gwbl drydanol ac ysbrydoledig.

Mae cerddoriaeth a symud yn effeithio ar bob un ohonom mewn ffyrdd dwfn; gall symud yn anymwybodol i gerddoriaeth, mwynhad, ffocws newydd, ymgysylltiad cymdeithasol a hwyl fagu hyder ac arwain at ddatblygiadau adsefylu.

Yr hyn a ddywedwyd wrthym

Dyfyniadau gan gleifion ar gynllun peilot y Ganolfan Adsefydlu Wedi Strôc.

"Diolch yn fawr am wneud i bobl wenu sydd heb wenu mewn amser hir iawn' oedd ymateb aelodau staff yn dilyn sesiwn yn uned Daffodil"

"Mae'n awyrgylch hyfryd" , "Mae'n braf gweld pawb yn cymysgu gyda'i gilydd"

"Mae wedi fy ngwneud yn fwy hyderus, yn enwedig o wybod bod gen i gefnogaeth staff ar y pryd", "Yr hwyl orau rwyf wedi'i gael ers blynyddoedd"

'Mae cleifion y Ganolfan Adsefydlu Wedi Strôc wedi gallu mwynhau'r hwyl o symud i gerddoriaeth yn sesiynau Dawns Rubicon mewn grŵp bach ac un mwy. Mae wedi bod yn wych gweld yr ymgysylltiad, y pleser a'r hwyl y mae pobl wedi'i gael wrth symud yn therapiwtig y tu allan i'w sesiynau triniaeth arferol. Mae'r staff wedi bod wrth eu boddau hefyd'. - Claire Butterworth - Canolfan Adsefydlu Wedi Strôc.

"Gall gweithgareddau sy'n ysbrydoli ac yn hybu hyder, sy'n mynd i'r afael â hwyliau isel neu straen a phryder, pyliau o ddiffyg hyder, diflastod, neu deimladau o fod yn ynysig a gaiff eu cynnig gan drydydd parti fod yn ychwanegiad cadarnhaol i ddiwrnod y claf' - Melanie Wotton - Tîm Celf er Iechyd a Lles)

'Yn dilyn ymarferion mapio Dementia ar 8 claf o fewn ein sesiynau yn E7& ac E8 daethpwyd i'r casgliad bod 'manteision cadarnhaol o gael gweithgareddau wedi'u trefnu i gleifion ar y wardiau i'w gweld yn glir. Mae dod â chleifion at ei gilydd mewn gweithgareddau a rennir yn caniatáu mwy o ryngweithio a chyswllt cymdeithasol sy'n cael effaith gadarnhaol ar hwyliau a gwerth ymgysylltu' - Mapio Dementia gan Emma Roberts a Joanne Daunt

'Diolch, am eich egni a'ch gallu i fynd gyda'r llif' - Aelod o staff MHM yn Ysbyty Dewi Sant.

Beth Nesaf?

Mae Rubicon yn parhau i weithio drwy ddull cymysg o sesiynau Ar-lein ac Wyneb yn Wyneb yn Dewi Sant, Ysbyty a Chanolfan Adsefydlu Wedi Strôc a Gwasanaethau Iechyd Meddwl Pobl Hŷn, YALI.

Mae Tîm y Celfyddydau er Iechyd a Lles yn falch iawn o gomisiynu Rubicon fel rhan o'r Rhaglen Celfyddydau a Meddyliau a gefnogir gan Sefydliad Baring a Chyngor Celfyddydau Cymru i ddechrau sesiynau newydd yn ein Hadran Niwroseiciatreg yn Hafan y Coed, yr Uned Iechyd Meddwl Oedolion, gan weithio gyda defnyddwyr gwasanaethau sy'n agored i niwed. Y nod yw treialu dull arloesol o fewn yr adran ac o bosibl ymestyn y ddarpariaeth i bobl sydd â phrofiad byw a hynny yn y gymuned.

Mae gennym ddiddordeb hefyd mewn datblygu strategaethau pellach ar gyfer cleifion ar ôl iddynt gael eu rhyddhau'n ôl i'r gymuned i sesiynau wyneb yn wyneb ac ar-lein i'r rhai sydd heb hyder neu a fyddai'n ei chael yn anodd cyrchu sesiwn o fewn y gymuned.

Mae Tîm y Celfyddydau wedi gallu darparu, gyda chymorth Rubicon, ymagwedd gymysg o sesiynau ar-lein ac wyneb yn wyneb ar gyfer grwpiau o gleifion mewnol yn Ysbyty Dewi Sant, ac adrannau amrywiol yn YALI wrth i'r pandemig fynd rhagddo, ac rydym yn parhau i fod yn ddiolchgar iawn i Ymarferwyr Dawns Rubicon am y gwahaniaeth y maent wedi'i wneud i les cleifion.

"Mae Rubicon yn angerddol dros ein gwaith gyda'r ysbyty ac rydym wir yn gwerthfawrogi ein partneriaeth gyda Thîm y Celfyddydau sy'n ein galluogi i barhau i ddatblygu ein cyrhaeddiad ymhellach o fewn BIPCaF" - Sharon Teear, Tîm Rubicon