

ARTS

FOR HEALTH AND WELLBEING

Stori George



Cydnabyddir bod gan y Celfyddydau rôl hollbwysig yn lleihau straen a gorbryder mewn lleoliadau gofal iechyd. Treuliodd y Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar y Celfyddydau, Iechyd a Lles ddwy flynedd yn ymchwilio i effeithiau'r celfyddydau ar iechyd a lles a daeth i'r casgliad canlynol: 'Mae'r amser wedi dod i gydnabod y ffordd y gall y celfyddydau wneud cyfraniad pwerus i'n hiechyd a'n lles.'

Gwnaethant gyhoeddi'r adroddiad yn 2017 o dan y teitl Iechyd Creadigol: Y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles, lle gwnaethant gyflwyno tystiolaeth 'yn dangos sut y mae defnyddio dulliau celfyddydol yn gallu helpu pobl i aros yn iach, adfer yn gynt, rheoli cyflyrau hirdymor a chael ansawdd bywyd gwell'.

Gwnaethant ganfod fod 'celfyddydau gweledol a pherfformio mewn amgylcheddau gofal iechyd yn helpu i leihau salwch, gorbryder a straen.' Mae'r gwelliannau a cafodd eu mesur yn cynnwys:

- ysgogi newidiadau ffisiolegol a seicolegol cadarnhaol mewn canlyniadau clinigol

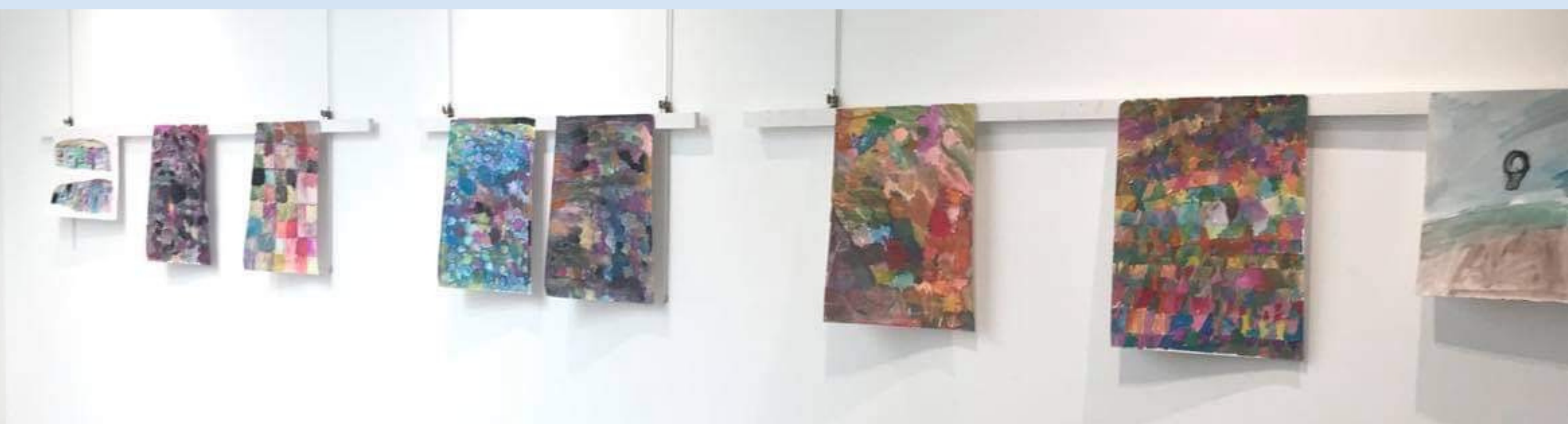
- lleihau'r defnydd o gyffuriau
- gostwng y cyfnod yn yr ysbyty
- hyrwyddo cydberthnasau gwell rhwng y meddyg-claf
- gwella gofal iechyd meddwl.

Mae ein gwaith Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles mewn lleoliadau gofal iechyd yng Nghaerdydd a'r Fro wedi profi bod y datganiadau hyn yn wir. Fodd bynnag, rydym hefyd wedi cydnabod mantais y Celfyddydau o ran gwellhad corfforol yn ogystal ag yn feddyliol, ysbrydol ac emosiynol.

Mewn lleoliadau Gofal Dwys, mae cerddoriaeth wedi helpu i leihau cyfraddau calon cleifion, ac mae claf yn ein Gwasanaeth Adferiad Strôc, George Pope, wedi dangos y rôl hollbwysig a oedd gan gelf wrth iddo wella o strôc.

Mae George wedi bod gyda ni'n adsefydlu er mwyn adennill symudiad yn ei freichiau a'r gallu i gerdded unwaith yn rhagor. Yn ystod y cyfnod yma, mae wedi defnyddio ei frwdfrydedd greddfol dros gelf i greu paentiadau hyfryd.

Mae'r gwaith a grëwyd gan George wedi cael ei arddangos yn Oriel yr Aelwyd yn Ysbyty Athrofaol Llandochau a'i werthfawrogi gan bawb sydd wedi cael y pleser o'i weld. Yn ôl George, mae llawer o'i ddatblygiad yn deillio o'i allu i fod yn greadigol a phaentio, ac o gael ei annog a'i gefnogi i wneud hyn gan staff meddygol a rhaglen y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles yn BIP Caerdydd a'r Fro, gyda chefnogaeth Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.



Adfer a Lles trwy Gelf

George Pope, sy'n glaf yn ein Canolfan Adsefydlu ar ôl Strôc ar hyn o bryd.

“Mae celf wedi fy helpu ym mhob math o ffyrdd. Mewn un ffordd benodol, mae wedi helpu fy llaw dde i symud yn well ac adfer. Mae celf hefyd yn fy helpu i ymlacio.

Dechreuais wneud gwaith celf ddwy flynedd yn ôl yn dilyn mynychu rhai gwersi am ddim ac roeddwn i wrth fy modd. Yna penderfynais brynu fy offer fy hun fel bod modd i mi barhau i wneud gwaith celf gartref ac fe sylweddolais fy mod i'n weddol dda.

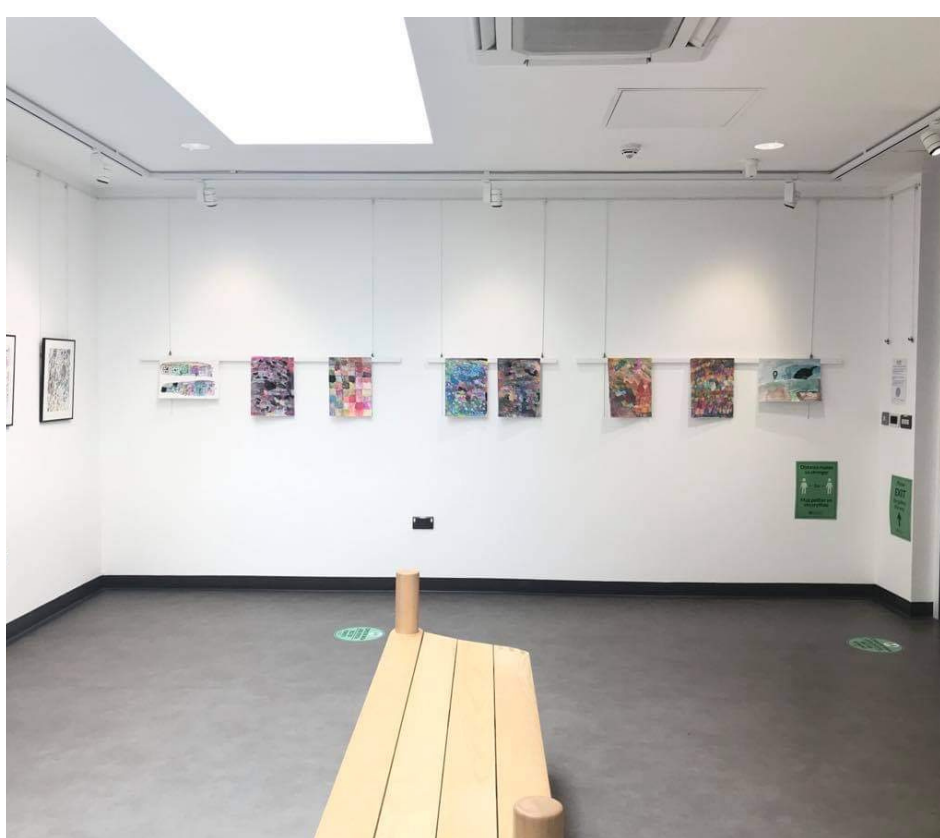
Mae fy ysbrydoliaeth ar gyfer fy ngwaith celf yn dod gan fywyd yn gyffredinol. Os welaf i lwynog, er enghraifft, mae'n fy ysbrydoli i wneud golygfeydd o fywyd gwyllt. Mae fy nghelf wedi datblygu cymaint ers i fi fod yn ysbyty ac rydw i'n mwynhau creu o fy nychymyg. Rydw i wedi cael llawer o amser i feddwl ac rydw i'n hapus iawn y bydd fy ngwaith celf yn cael ei arddangos mewn oriel gelf.

Mae fy mhaentiadau'n dangos y gwir, mae rhai yn hapus, rhai yn drist a rhai wedi drysu – dyna sut mae bywyd. Mae fy narnau sydd wedi'u hysbrydoli gan y 1960au i gyd yn hapus, trist a dryslyd a dyna beth sy'n real i fi.

Pan fydda i'n gallu mynd adref, a fydd cyn bo hir, bydda i'n parhau i greu fy ngwaith celf ac rydw i'n gobeithio cymryd rhan mewn sioe gelf yng Nghaerdydd. Rydw i'n falch o fy ngwaith celf ac eisiau i bobl ei weld.

Mae effeithiau fy strôc bellach yn gwella'n dda ac rydw i'n dysgu sut i gerdded i fyny'r grisiau unwaith eto ar ôl chwe wythnos. Mae celf yn helpu i fy ysgogi i wella ac rydw i bellach yn gallu defnyddio'r ddwy fraich i wneud fy ngwaith celf.”

George Pope
Canolfan Adsefydlu ar ôl Strôc



Mae wedi bod yn bleser pur cael George ar y ward; mae'n llygedyn braf o heulwen i gymaint o staff a chleifion ac wedi llonni'r ward gyda'i waith celf a'i bersonoliaeth dydd ar ôl dydd. Gellir dod o hyd iddo'n aml yn yr ystafell ddydd yn cynhyrchu paentiad ar ôl paentiad ac mae bob amser yn hapus i rannu ei waith a'i ysbrydoliaeth ag eraill.

Mae wedi datblygu'n anhygoel o ran symudiad ei freichiau yn ystod ei arhosiad gyda ni ac, rydw i'n teimlo, bod ei gymhelliant i baentio wedi cyfrannu at hyn gan ei fod wedi gallu ymarfer symudiadau dwyochrog gyda'i offer paentio. Mae e'n un o sêr y Ganolfan Adsefydlu ar ôl Strôc!

Natalie McCulloch (Technegydd Therapi Galwedigaethol)

Mae brwdfrydedd George a'i hapusrwydd pur wrth gynhyrchu ei waith celf yn amlwg i bawb, ac mae wir wedi cael dylanwad cadarnhaol ar hwyliau a morâl staff yn y Ganolfan Adsefydlu ar ôl Strôc. Mae hefyd wedi bod yn gymhelliant enfawr i'w hun gyda'i nodau adsefydlu ac i ymgysylltu â therapi, gan ei fod yn awyddus i eistedd y tu allan i'r gwely a mynd i'r ystafell ddydd a defnyddio ei fraich sydd wedi'i heffeithio i'w helpu i greu ei luniau.

Chris R (PT)

Mae George wedi galluogi i'w frwdfrydedd dros gelf i ysgogi ei broses adsefydlu ac i adennill symudiad gweithredol cydlynol o'i fraich chwith. Mae'n treulio oriau yn creu ac yn ysbrydoli eraill i greu ar y ward, ond mae hefyd yn defnyddio'i ddawn i fynegi sut mae'n teimlo a pharhau i ymgysylltu â'r broses adsefydlu gyda staff a chleifion wrth wella.

Jessica Evans (MPRA)

Mae'r anogaeth i baentio gan staff, therapi galwedigaethol, ffisiotherapyddion a nyrsys wedi rhoi hyder iddo ar gyfer ei les cyffredinol. Mae paentio wedi ei helpu i fynegi ei deimladau mewn ffordd gadarnhaol. Mae hefyd wedi rhoi'r cyfle iddo i ymarfer symud ei law mewn ffordd ymarferol, yn gwneud yr hyn y mae'n ei fwynhau fwyaf.

Mo – chwaer George ac Arlwywr ar y Ward yn Ysbyty Athrofaol Llandochau

Rydyn ni i gyd wrth ein bodd yn gweld George yn paentio yn y Ganolfan Adsefydlu ar ôl Strôc. Mae ganddo lygad dda am liw, gan ei ddefnyddio i fynegi ei emosiynau. Mae weithiau'n paentio o gof neu ei ddychymyg byw, neu'n portreadu staff mewn ffordd ddrygionus, gan ddangos pa mor llawen ydyw! Mae paentio wedi bod yn rhan enfawr o daith adsefydlu George, yn bennaf o ran y ffordd y mae wedi'i helpu i adennill defnydd llawn o'i fraich a'i law chwith, a gafodd eu heffeithio gan ei strôc. Mae gwaith celf George wedi bod yn destun sgwrs hyfryd ac wedi helpu staff i ddod i'w adnabod. Mae ei greadigrwydd a'i ymroddiad i'w waith wedi creu argraff fawr arnom

Jen Thomas (Therapydd Galwedigaethol)

Mae George wedi bod mor hapus. Yn gwenu o glust i glust. Mae e wrth ei fodd yn siarad â phobl am ei baentiadau, gan gynnwys yr arddangosfa yn Oriel yr Aelwyd.

Awdur anhysbys

Mae George wedi dod â gymaint o lawenydd i'n hadran oherwydd ei gymeriad a'i egni ond rydym wedi mwynhau ei gelf hefyd. Mae hyd yn oed wedi gwneud portreadau ohonom ni i gyd!

Jess Simms

Tîm y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles

Mae wedi bod yn bleser siarad â Natalie McCulloch, aelod o staff o fewn y Ganolfan Adsefydlu ar ôl Strôc sydd wedi cefnogi tîm y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles am flynyddoedd. Ar ôl sgwrsio am George a'i frwdfrydedd dros wneud gwaith celf ar y ward, penderfynwyd y byddem yn arddangos ac yn rhannu Celf George a'i stori o fewn Oriel yr Aelwyd yn Ysbyty Athrofaol Llandochau.

Mae profiad George o waith celf, o adfer hyd at fwynhad, yn dangos pa mor anhygoel y gall creadigrwydd fod ar gyfer ein hapusrwydd, lles a'n cysylltiad ag eraill.

Mae'r staff yn y Ganolfan Adsefydlu ar ôl Strôc wedi croesawu ei frwdfrydedd dros baentio ac wedi bod yn ei annog i barhau i fod yn greadigol.

Mae Oriel yr Aelwyd yn lle croesawgar i bawb ac roedd yn bleser arddangos gwaith celf George am dair wythnos gan alluogi ymwelwyr, staff a chleifion i fwynhau ei greadigaethau a darllen ei stori am sut y gwnaeth celf helpu ei adferiad ar ôl strôc, yn gorfforol ac yn feddyliol.

Diolch enfawr i George, Natalie a'r staff yn y Ganolfan Adsefydlu ar ôl Strôc.

Molly Lewis - Cydlynnydd Arddangosfeydd ac Oriel yr Aelwyd - Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles.

Nod tîm y Celfyddydau ar gyfer Iechyd a Lles yn BIP Caerdydd a'r Fro yw gwella bywydau trwy Gelf.

Rydym yn hynod falch bod cleifion fel George yn elwa o'r Celfyddydau a'r mynediad sydd ganddynt wrth wella ar ôl salwch neu anaf yn ein gofal, a byddwn yn parhau â'n gwaith o helpu cleifion eraill i wella ac adfer.