

Côr sy'n Ystyriol o Affasia

Helo, Vicki Guise ydw i, ac rwy'n Therapydd Cerdd i Harmoni Cymru. Heddiw, byddaf yn trafod datblygu prosiect peilot côr sy'n ystyriol o Affasia yn y Ganolfan Adsefydlu yn sgil Strôc yn Ysbyty Llandochau, Caerdydd.

Datblygwyd y prosiect hwn mewn partneriaeth â thîm Elusen a Chelfyddydau Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro, yn ogystal â'r tîm amlddisgyblaethol yn y Ganolfan Adsefydlu yn sgil Strôc.

Yn ystod y cyflwyniad hwn, byddaf yn trafod sut sefydlwyd y prosiect peilot a'r sylfaen ymchwil a oedd yn sail i'n syniadau. Byddaf wedyn yn edrych ar yr ystyriaethau ymarferol o ran sut cafodd y sesiynau eu sgriptio a sut mae'r côr yn ffithio o fewn y rhaglen adsefydlu sydd eisoes ar waith yn y Ward.

Bydd hyn yn cynnwys sut cafodd y sesiynau eu creu i fod yn ystyriol o affasia, yn ogystal ag archwilio strwythur pob sesiwn. Byddaf wedyn yn edrych ar ganlyniadau ein harfarniad ar gyfer y prosiect peilot a dyfodol y côr.

Datblygwyd y côr sy'n ystyriol o affasia yn y Ganolfan Adsefydlu yn sgil Strôc yn Ysbyty Llandochau oherwydd cefnogaeth Dr Benjamin Jelley, ymgynghorydd yn y Ward a oedd yn annog cydweithio rhyngof fi a'r adran Therapi Iaith a Lleferydd.

Gyda'n gilydd, fe wnaethon ni archwilio sut gallai therapi cerdd ac ymyriadau cerddorol eraill chwarae rhan yn y gwaith o gefnogi cleifion i adsefydlu. Datblygodd yr ysbrydoliaeth ar gyfer cael côr sy'n ystyriol o affasia i gleifion mewnol, o gorau affasia a oedd eisoes wedi'u sefydlu yn y gymuned ar gyfer pobl a oedd wedi'u rhyddhau o ofal ysbyty, fel Côr Affasia Caerfaddon.

Y canllawiau a ddatblygwyd gan sylfaenwyr y côr Cymunedol hwn oedd y man cychwyn ar gyfer ein syniadau wrth addasu'r gwaith hwn ar gyfer cleifion mewnol. Hyd y gwyddom ar hyn o bryd, ein côr sy'n ystyriol o affasia yw'r unig brosiect o'r fath mewn Ward adsefydlu yn sgil strôc i gleifion mewnol yng Nghymru.

Mae ymchwil hefyd wedi dangos sut gall canu gefnogi'r rheini sy'n byw gydag affasia ar ôl cael strôc a helpu gyda nodau adsefydlu. Mae nifer o astudiaethau wedi dangos y gallai pobl sy'n cael trafferth siarad ddal i allu canu oherwydd y gwahanol lwybrau sy'n cael eu defnyddio yn yr ymennydd drwy ganu. Gall hyn fod yn gyfrwng i weithio ar adfer cyfathrebu llafar.

Mae astudiaethau eraill wedi canolbwyntio ar agweddau llesiant canu, gan ganfod bod hwyliau, lefelau cymhelliant a hyder i gyd yn cynyddu ar ôl canu mewn grŵp. Fe wnaeth y sylfaen ymchwil hon ein harwain i gredu y gallai côr sy'n ystyriol o affasia ar y Ward i gleifion mewnol gynnig manteision i gleifion o ran llesiant ac adsefydlu.

Penderfynwyd y byddai cynllun peilot y côr sy'n ystyriol o affasia yn cael ei gynnal am wyth wythnos, gan gymryd lle'r Grŵp Cyfathrebu Iaith a Lleferydd yn ystod y cyfnod hwn. Roedd hyn yn helpu i sicrhau cymhareb ddiogel o gleifion i staff ac yn helpu i gynyddu'r gymuned o aelodau staff rheolaidd a oedd yn bresennol.

Byddai'r cynllun peilot yn dod i ben gyda sesiwn Nadolig gyda'r holl staff ar y Ward, y cleifion a'r cleifion a oedd wedi bod yn rhan o'r côr ond a oedd wedi cael eu rhyddhau cyn y sesiwn derfynol yn cael gwahoddiad i ymuno.

Byddai'r holl adnoddau ar gyfer y côr yn ystyriol o affasia er mwyn sicrhau bod y côr mor hygyrch â phosibl i bobl sy'n profi pob math o affasia.

Wrth ddatblygu adnoddau sy'n ystyriol o affasia ar gyfer y sesiynau, ystyriwyd nifer o feysydd. Yn gyntaf, penderfynwyd defnyddio taflunydd uwchben er mwyn i bawb edrych i fyny a gweithio tuag at ystum eistedd â chefn syth.

Defnyddiwyd sleidiau PowerPoint drwy gydol y sesiwn i gefnogi cyfathrebu ochr yn ochr ag ystumiau llaw gennyf fi fy hun wrth i mi arwain gweithgareddau i helpu i bwysleisio ystyr. Er mwyn bod mor hygyrch â phosibl i bob math o affasia, defnyddiwyd ffont Arial. Dyma'r ffont sy'n ddefnyddiol i'r rheini sydd ag affasia oherwydd ei fod yn syml a chlir. Roedd llinell pob cân wedi cael ei hysgrifennu gyda'r gair allweddol mewn print trwm. Roedd llun yn cyd-fynd â phob llinell i gefnogi ystyr y llinell yn hytrach na'r gair allweddol, fel y gwelir yn yr enghreifftiau hyn.

Trefnwyd pob un o sesiynau'r côr mewn ffordd debyg, gan ddechrau gyda sesiwn cynhesu cyn symud ymlaen i ganeuon. Dechreuodd y cynhesu'n ysgafn iawn, gan alluogi'r rhai a oedd yn cymryd rhan i ddatblygu'n raddol a defnyddio mwy a mwy o lais. Roedd hi'n bosibl nad oedd rhai ohonyn nhw wedi defnyddio eu llais ers tro ac roedd y sesiynau cynhesu'n rhoi cyfle iddyn nhw fagu hyder i geisio dod o hyd i'w llais eu hunain. Dechreuodd yr ymarferion cynhesu drwy ganolbwyntio ar anadlu cyn symud i hymian gan ddefnyddio sillafau gwahanol a oedd yn cefnogi gwaith y tîm iaith a lleferydd. Yna, fe wnaethon ni ddatblygu i ganu'r raddfa gan ddefnyddio sillafau gwahanol gan symud yn araf i fyny ac ailadrodd graddfeydd penodol os oedd hynny'n teimlo'n fuddiol ar y pryd.

Byddai'r sesiynau wedyn yn symud i ganu caneuon cyfarwydd gan fod y cynefindra yn gallu bod yn allweddol o ran caniatáu i glaf gael gafael ar leferydd. Er mwyn gweld pa ganeuon oedd yn arbennig o ystyrion ac yn adnabyddus i'r cleifion, roeddwn yn sicrhau bod ceisiadau cleifion a'u hoff ganeuon yn cael eu cynnwys mewn sesiynau cyn belled ag y bo modd. Yn ystod y sesiynau hyn, byddem yn canolbwyntio ar ganu drwy'r caneuon yn hytrach na'u hymarfer, ac ailadrodd unrhyw ganeuon roedd cleifion yn teimlo yr hoffon nhw eu canu eto.

Penllanw'r prosiect peilot oedd sesiwn y Nadolig a oedd, fel y gwelwch o'r llun, yn cynnwys yr holl dîm iaith a lleferydd, fi ac offerynwyr pres o Gerddorfa Genedlaethol Gymreig y BBC. Roedd y rhaglen yn cynnwys rhai o hoff ganeuon Nadolig y cleifion yn ogystal â ffefryn o Gymru, Delilah, gan Tom Jones.

Er mwyn arfarnu'r prosiect, fe wnaethon ni gasglu sgoriau hwyliau cyn ac ar ôl sesiynau'r côr. Dangosodd prawf T mewn pâr fod hwyliau cleifion yn gwella'n sylweddol ar ôl sesiynau'r côr.

Hefyd, casglwyd data ansoddol i gyfleu profiadau'r cleifion o'r sesiynau. Dyma rai o'r dyfyniadau a gasglwyd gennym, llawer ohonyn nhw'n canolbwyntio ar y teimlad o gymuned ac agosatrwydd.

Dyfyniadau'n cael eu harddangos ar PowerPoint

Ar ôl y prosiect peilot, cafodd côr sy'n ystyriol o affasia arian gan y Loteri Cod Post er mwyn parhau am 30 wythnos arall. Aethom ymlaen i gynnal cyfres arall o wyth sesiwn, a arweiniodd at sesiwn ar thema Dydd Gŵyl Dewi.

Fodd bynnag, bu'n rhaid gohirio'r prosiect o ganlyniad i COVID-19 ond y gobaith yw y gallwn ystyried addasu i ailgychwyn y prosiect wrth i'r cyfyngiadau ddechrau cael eu llacio.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau eraill ynglŷn â'r prosiect hwn, mae croeso i chi gysylltu. Diolch yn fawr am wyllo'r cyflwyniad hwn.