

Therapi Celf – Oedolion Hŷn

Helo, fy enw i yw Sarah Challenger, ac rwy'n Seicotherapydd Celf. Roeddwn am siarad yn fyr â chi heddiw am y gwaith a bŷm yn ei wneud fel rhan o dŷm mewn prosiect peilot, sef Therapi Celf gydag oedolion hŷn.

Enw'r gwasanaeth oedd Gwasanaethau Therapi Celf Oedolion Hŷn ac roedd yn brosiect trimis a ddaeth i ben ar 31 Mawrth, 2020. Roedd o fewn Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan ac fe'n hariannwyd gan Lywodraeth Cymru. Roedd chwe therapydd celf, dau ffisiotherapydd celf a phedwar therapydd cerddoriaeth yn y tŷm. Mae llawer o'r hyn rwy'n mynd i fod yn siarad amdano heddiw yn mynd i fod o fy safbwynt i fel therapydd celf, ond mewn gwirionedd gellid ystyried llawer o'r broses a'r ffordd yr oeddem yn gweithio ar draws y ddau ddull.

Digwyddodd y gwaith mewn gwahanol leoliadau, felly roeddem mewn lleoliadau cleifion mewnol, cleifion allanol a chartrefi gofal. Roedd amrywiaeth eang er mwyn gallu gweld teithiau llawer o'r cleifion i nifer o'r lleoedd hynny.

Daeth atgyfeiriadau atom gan y tŷm iechyd meddwl oedolion hŷn ehangach ac roedd hynny hefyd yn cynnwys gwasanaethau cof, felly roedd gennym rai o'n cleifion hefyd. Roedd gan rai o'r bobl yr oeddem yn eu gweld wahanol fathau o ddementia ac roeddent dan ofal y gwasanaeth cof am y rheswm hwnnw ac am resymau eraill.

Roedd hyn hefyd yn golygu ar adegau ein bod yn gweld pobl nad oeddent o reidrwydd yn y grŷp dros 65 oed a ystyrir fel arfer yn oedolion hŷn am eu bod yn rhan o dimau'r gwasanaeth cof. Cyn belled â'u bod o fewn gwasanaethau cof yna roeddem yn eu gweld. Felly, er enghraifft, roeddem yn gweld rhai pobl a oedd â chlefyd Alzheimer cynnar.

Felly cyn i ni ddechrau gweithio gydag unrhyw un, aethom ati i restru rhai nodau yr oeddem yn gobeithio y byddai'r gwasanaeth yn ei gynnig. Rwy'n mynd i sŷn amdanynt yn fyr ac ymhelaethu ychydig arnynt.

Roeddem wir eisiau creu amgylchedd cynnes, croesawgar, diogel, cefnogol ac anfeirniadol a oedd yn gyfrinachol, lle gallai'r cleifion fynegi eu hunain ar lafar ac yn ddi-eiriau a rhoi'r cyfle iddynt brosesu rhai o'r emosiynau yr oeddent yn eu profi ac wedi profi.

Roeddem am gynnig ffyrdd o gyfathrebu a oedd yn ychwanegol at eiriau, neu yn lle geiriau, pan nad oedd geiriau efallai'n ddigon neu yn achos rhai o'r bobl yn y grŷp cleifion penodol hwn, lle'r oedd geiriau'n heriol, er enghraifft, efallai bod yn dechrau cael trafferth â rhai o'r prosesau gwybyddol, ac nid oeddent o reidrwydd yn gallu dod o hyd i'r geiriau i fynegi eu hunain, felly, y bwriad oedd cynnig dull arall o fynegi iddynt. Ffordd arall o fynegi eu hunain pan nad oeddent efallai'n gallu dod o hyd i'r geiriau.

Roeddem hefyd am gynnig awgrymiadau ac argymhellion ymarferol i'r tŷm ehangach yn seiliedig ar ein hasesiad o weithio gyda'r bobl.

Ac efallai datrys problemau'n greadigol a defnyddio ein sgiliau hefyd i helpu'r tŷm ehangach ac i helpu'r claf i feddwl am yr hyn a allai fod orau iddo/i.

Roedd yn bwysig iawn i mi ac i weddill y tŷm fod cyfle i ddatblygu perthynas therapiwtig. Un lle gallai gwaith ystyrlon ddigwydd i nodi nodau clinigol a rhoi cyfle gwirioneddol a oedd yn

gweithio i'r claf hwnnw/honno er mwyn iddynt allu ystyried neu brosesu mewn rhyw ffordd yr hyn a oedd yn digwydd iddynt.

Fel tîm ac fel unigolion, aethom ati i gynnig ystod eang o ddulliau therapiwtig o weithio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac roeddem yn cynnwys seico-addysg o fewn hynny. Roedd yn ymwneud mewn gwirionedd â chyfarfod y claf, pwy oeddent, a chanfod pa gymorth fyddai orau i'w gynnig, beth oedd orau iddynt a beth fyddai'n gweithio orau iddynt.

Gwnaethom asesiad trylwyr ar ddechrau ein gwaith gyda phob unigolyn a defnyddiwyd ymyriad clinigol yn seiliedig ar dystiolaeth er mwyn gweithio a darparu'r cymorth gorau y gallem ei roi.

Roedd yn ymwneud mewn gwirionedd â defnyddio celf mewn ffordd i fynegi a phrosesu rhai o'r teimladau hynny, fel dicter neu ymddygiad ymosodol ac a allai hefyd arwain at ymddygiad heriol. A dyma rai o'r nodweddion i'r bobl sy'n gweithio yn y grŵp cleifion penodol hwn, yn enwedig y rhai a oedd efallai wedi'u hatgyfeirio gan y gwasanaethau cof, a oedd yn teimlo'n ddig ac yn ei chael yn anodd prosesu'r hyn a oedd yn digwydd iddynt ac o bosibl yn ei chael yn anodd prosesu'r newid mewn amgylchedd, ble'r oeddent a beth oedd hynny'n ei olygu iddynt.

Un o'r pethau gwych am y prosiect peilot hwn oedd ein bod ni, fel tîm, wedi'n lleoli mewn sawl lleoliad gwahanol ym Mwrdd Iechyd y Brifysgol, Ymddiriedolaeth Iechyd Aneurin Bevan a'n bod yn gallu bod mewn lleoliadau cleifion mewnol, lleoliadau cleifion allanol a hefyd yn y cartrefi gofal. Felly, i rai o'r cleifion a welsom, roeddem yn gallu eu dilyn yn ystod eu taith. Wrth iddynt symud rhwng lleoliadau, golygai fod rhywun yn y tîm a oedd yn gallu parhau â'r gwaith yr oedd aelod arall wedi'i wneud. Digwyddodd hyn yn enwedig pan oedd cleifion yn symud o leoliad cleifion allanol i'r gymuned lle'r oeddem yn eu gweld. Hefyd pan oeddent yn symud i leoliad cleifion mewnol am nad oeddent yn teimlo cystal, roeddem hefyd yn gallu trosglwyddo'r awenau i un o'r therapyddion celf yn y tîm a gweithio gyda nhw, ac roeddent yn gyfarwydd â thaith y claf a'r gwaith a wnaed eisoes.

Roedd hyn hefyd yn gweithio i'r gwrthwyneb pan oeddent yn glaf mewnol. Roeddem yn gallu cysylltu â'n gilydd pan oedden nhw'n mynd i leoliad cleifion allanol ac yn gallu parhau â'r gwaith hwnnw. Ac eto, roedd y gwaith yn teimlo'n eithaf gwerthfawr wrth i'r unigolyn symud o leoliad cleifion mewnol i gartref gofal, oherwydd mae'n newid mawr i'r unigolyn hwnnw/honno. Felly roedd gallu cynnig y gefnogaeth honno wrth iddynt fynd drwy'r newid hwnnw yn bwysig iawn.

Yr hyn sy'n wych ynglŷn â defnyddio celf o fewn therapïau celf yw ei bod yn gyfle gwirioneddol i ddweud heb siarad. I bob un ohonom, gallwn brofi emosiwn yn gyntaf, nid drwy'r dull hwnnw o feddwl a'r ffordd wybyddol resymegol honno. Ond trwy ei deimlo yn y corff. Caiff ei deimlo efallai mewn ffordd nad yw geiriau'n gallu ei gyfleu, ac yn achos y cleifion yr ydym yn gweithio gyda nhw, ac yn enwedig y rhai a allai fod yn cael trafferth cofio neu'n cael trafferth gyda rhai o'r prosesau gwybyddol hynny, mae defnyddio celf yn cynnig ffordd arall o feddwl drwy'r broses a gallu dweud a mynegi sut yr oeddent yn teimlo heb geisio dod o hyd i'r geiriau am eu bod yn rhy heriol. Fel y dywedais o'r blaen, mae ceisio dod o hyd i'r geiriau'n gallu bod yn heriol beth bynnag i lawer o bobl pan fyddwch yn profi'r emosiynau hynny yn rhywle heblaw yn y rhan honno rhan o'ch ymennydd lle mae'r broses wybyddol yn digwydd.

Yn gyffredinol, mae celf mewn therapi celf yn gweithredu fel proses dwy ffordd anfeirniadol (*holding space*) ac roedd hyn yn gweithio'n arbennig o dda gyda'r grŵp cleifion hwn. Un o'r pethau allweddol a oedd yn gweithio i mi, yn enwedig gyda'r cleifion a oedd efallai'n colli eu cof neu'n profi dementia a chlefyd Alzheimer, oedd nad oeddent o reidrwydd yn cofio'r sesiwn flaenorol pan gyrhaeddais gyntaf ond pan soniwyd am y gwaith celf a phan edrychon nhw ar y gwaith celf, fe ddechreuon nhw gofio'r hyn yr oeddem wedi bod yn sôn amdano. Felly, roedd y gwaith celf yn gyfrwng i'w hatgoffa ac yn broses dwy ffordd anfeirniadol ar gyfer y sgysiau hynny a allai fod wedi'u colli fel arfer ac roeddent yn caniatáu i ni barhau â'r gwaith a pharhau â'r ymarfer.

Bu defnyddio celf yn gymorth i lawer o gleifion leddfu'r pryder hwnnw a lleihau'r pryder y byddent wedi'i deimlo pe byddent wedi gorfod cynnal sgwrs. Roeddem yn gallu gweithio gyda'n gilydd ochr yn ochr. Yn aml roeddwn yn creu gyda nhw hefyd os oedden nhw'n dymuno hynny. Wrth i'r ddau/ddwy ohonom ganolbwyntio ar greu celf a chael y sgwrs honno drwy'r gwaith celf, nid oedd yr un pwysau arnynt i gynnal sgwrs, a oedd efallai'n dipyn o her iddynt, weithiau oherwydd eu bod yn colli eu clyw ac weithiau oherwydd eu bod yn colli eu cof. Felly, mewn gwirionedd, roedd yn lleddfu llawer o'r pryder hwnnw, ac roedd yn caniatáu i'r berthynas therapiwtig honno ffurfio.

Ac roedd y gwaith celf hefyd yn gweithredu fel cyfrwng i ysgogi sgysiau a phrofiadau. Felly, wrth iddynt weithio, dechreuon nhw gofio pethau a thrwy wneud y gwaith celf deuai atgofion a phrofiadau'n ôl iddynt. Roedden nhw'n gallu dechrau rhoi rhai o'r atgofion a'r profiadau hynny mewn geiriau na fydden nhw efallai wedi gallu ei wneud pe bydden ni ond yn cael sgwrs.

Roedd y prosiect yn mynd yn dda iawn a'r bwriad oedd ei gynnal am dri mis yn unig cyn ystyried i ble'r oedd yn mynd nesaf. Gwaetha'r modd, roedd hynny i fod i ddigwydd ar 31 Mawrth 2020 ac rwy'n siŵr ein bod ni i gyd yn gwybod beth ddigwyddodd ym mis Mawrth, felly fe ddaeth i ben yn eithaf sydyn yn sgil y cyfyngiadau symud. Bu'n rhaid i ni adael nifer o'r lleoliadau lle'r oeddem yn gweithio yn gyflym a hefyd roedd yn golygu bod llawer o'r gwaith yn y Cartrefi Gofal wedi dod i ben yn llawer cynharach ym mis Mawrth nag y digwyddodd y cyfyngiadau symud ac wrth i Gartrefi Gofal ddechrau cau eu drysau i bawb oni bai'r staff hanfodol, sy'n resyn. Fel prosiect, roeddem wedi cael llawer o atgyfeiriadau ac roeddem yn gweithio'n dda iawn gyda'r cleifion ac yr oedd yn anffodus y ffordd y daeth i ben. Ond roedd yn brosiect gwych ac rwy'n teimlo bod y cleifion y buom yn gweithio gyda nhw wedi elwa llawer iawn ohono, fel y gwnaethom ni fel tîm.

Diolch am wrando.

sarah@yourtherapycollective.com