Therapi Cerdd ar gyfer Dementia

Helo, Melissa Elliot ydw i, ac rwy'n therapydd cerdd. Hoffwn i siarad â chi heddiw am ddefnyddio therapi cerdd gyda phobl sydd â dementia.

Rwy'n mynd i rannu rhywfaint o sleidiau â chi.

Felly, fe wnes i gymhwyso fel therapydd cerdd yn 2008 ac rwyf wedi gwneud amrywiaeth o waith ers hynny. Ond am y pedair blynedd diwethaf rwyf wedi gweithio gyda Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan yn y tîm seicoleg oedolion hŷn. Rydyn ni'n cynnig cymorth seicolegol i oedolion hŷn sydd â phroblemau iechyd meddwl difrifol a chymhleth ac i bobl sy'n cael anawsterau sy'n deillio o ddementia, gan gynnwys oedolion sydd â dementia sy'n dechrau'n gynnar. A dyma'r bobl rwy'n mynd i siarad amdanyn nhw heddiw.

Mae llawer o ddiddordeb wedi bod yn y cyfryngau mewn cerddoriaeth a dementia yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Ond mae therapi cerdd yn ymyriad clinigol arbenigol sy'n fwy na dim ond cynnig cerddoriaeth. Felly hoffwn eich cyflwyno i sut gall y gwasanaeth therapi cerdd chwarae rhan bwysig i bobl â dementia, yn enwedig y rheini y mae eu hwyliau a'u hymddygiad yn achosi anawsterau iddyn nhw eu hunain ac i'r bobl o'u cwmpas.

Fe wnes i ddarparu therapi cerdd i bobl a oedd yn gleifion mewnol ar y wardiau asesu dementia ac mae'r bobl hyn yn tueddu i fod â dementia eithaf datblygedig. Rwyf hefyd yn darparu therapi i bobl yn y Gymuned sydd newydd gael eu diagnosio â dementia ac sy'n dod i delerau â'r hyn y mae hynny'n ei olygu iddyn nhw ac i'w teuluoedd.

Felly, rwy'n mynd i ddechrau drwy gyflwyno beth yw therapi cerdd ac yna amlinellu beth gall gwasanaeth therapi cerdd ei ddarparu i bobl â dementia.

Felly, yn y termau ehangaf posibl, therapi cerdd yw defnyddio cerddoriaeth ar gyfer nodau nad ydyn nhw'n rhai cerddorol. Mae'r diffiniad hwn yn tynnu sylw at y ffaith nad yw cerddoriaeth, mewn therapi cerdd, yn cael ei defnyddio dim ond er mwyn cerddoriaeth, yn debyg i'r ffordd nad yw siarad yn golygu dim ond siarad mewn ymyriadau therapïau siarad.

Felly, mae hyn yn golygu ambell beth yn ymarferol. Does dim rhaid i'r cleientiaid fod yn gerddorol er mwyn elwa o therapi cerdd, oherwydd dim creu cerddoriaeth sy'n dechnegol fedrus yw'r nod o reidrwydd. Hefyd, pan fyddaf i'n cael atgyfeiriad ar gyfer therapi cerdd, rwyf bob amser yn meddwl beth yw'r budd clinigol. Sut gallai cerddoriaeth hwyluso budd nad yw'n gerddorol i'r cleient penodol hwnnw.

Dyma rywfaint mwy o fanylion.

Mae therapi cerdd yn golygu defnyddio ymyriadau cerddoriaeth yn glinigol ac yn seiliedig ar dystiolaeth i gyflawni nodau unigol mewn perthynas therapiwtig gan weithiwr proffesiynol cymwys sydd wedi cwblhau rhaglen therapi cerdd gymeradwy.

Mae'n fath o seicotherapi sy'n defnyddio cerddoriaeth fel y brif ffordd o gyfathrebu i rai pobl, neu fel ffordd ychwanegol ochr yn ochr â siarad â'r cleient.

Mae pob therapydd cerdd wedi cofrestru gyda'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal a'u corff proffesiynol, sef Cymdeithas Therapi Cerdd Prydain. Mae rhagor o wybodaeth ar eu gwefan os oes gennych ddiddordeb.

Felly, y dystiolaeth ar gyfer therapi cerdd a dementia.

Mae nifer o astudiaethau achos sy'n dangos pa mor effeithiol yw therapi cerdd i bobl â dementia. Ond mae'r sylfaen dystiolaeth wedi dod yn llawer mwy cadarn nag astudiaethau achos yn y 10 mlynedd diwethaf. Un enghraifft benodol yw Adolygiad Systematig Cochrane, a gyhoeddwyd yn 2018, sef 'Music based therapeutic interventions for people with dementia.'

Yn yr astudiaeth hon, cafodd canlyniadau eu mesur o'u cymharu â gofal arferol neu weithgareddau eraill ar gyfer pobl â dementia mewn lleoliadau sefydliadol. Gwelwyd tystiolaeth gymedrol ym meysydd amharu ar hwyliau neu effaith negyddol; problemau ymddygiad, yn enwedig aflonyddwch meddwl ac ymddygiad ymosodol a hefyd mewn ffordd fwy cyffredinol o ran ymddygiad.

Felly pam mae mynd i'r afael â nodau therapiwtig drwy gerddoriaeth yn gallu bod yn effeithiol?

Mae'r diagram hwn a grëwyd gan Michael Thaut (*y diagram yn y cyflwyniad*) yn dangos yr holl feysydd gweithredu y gellir cysylltu cerddoriaeth â nhw. Fel therapyddion cerdd, gallwn benderfynu pa agweddau ar gerddoriaeth i'w defnyddio er budd ein cleientiaid unigol. Efallai y byddai cleientiaid yn elwa o weithio ar eu hwyliau, neu efallai ddod o hyd i ffyrdd o gynnal eu sylw, meithrin perthynas, neu efallai bod eu cof tymor hir yn ffynhonnell o gryfder iddyn nhw. Ac mae cerddoriaeth yn gallu eu helpu i gael gafael ar hynny, felly mae'n ymwneud yn bennaf ag asesu unigolyn a meddwl sut mae cerddoriaeth yn mynd i fod o fudd penodol iddo o ran ei nodau.

Mae'r diagram o Gerddoriaeth a'r Ymennydd (*y diagram yn y cyflwyniad*) yn dangos faint o rannau o'r ymennydd sy'n cael eu defnyddio i brosesu cerddoriaeth. Mae cerddoriaeth yn cael ei phrosesu gan ochr chwith a dde'r ymennydd ac mae'r profiad cerddorol yn tewychu'r corpws caloswm, sef y band o ffibrau nerfol sy'n cysylltu dau hemisffer yr ymennydd. Mae hyd yn oed coesyn yr ymennydd yn ymateb i gerddoriaeth, ond dim iaith lafar. Hyd y gwyddom, ar hyn o bryd does dim byd sy'n defnyddio cynifer o rannau'r ymennydd â cherddoriaeth.

Rwy'n credu mai un peth y mae'r diagram hwn yn tynnu sylw ato mewn gwirionedd yw'r ffaith bod cerddoriaeth yn fiolegol yn ogystal â diwylliannol.

Felly mae potensial anhygoel i chi fel therapydd cerdd, a gallwn weithio gyda rhai o'r agweddau hyn neu lawer o'r agweddau hyn, ac mae rhan enfawr o'n gwaith yn golygu asesu pa agweddau ar gerddoriaeth y gallai cleient elwa ohonyn nhw a hefyd meddwl am beth allai fod yn negyddol iddyn nhw.

Felly, hoffwn rannu enghraifft fer o achos. Roedd claf J ar ward dementia ac roedd ganddi ddementia eithaf datblygedig. Roedd ganddi hanes o gael ei cham-drin yn ei phriodas. Roedd ymholiad ynghylch cam-drin yn ystod plentyndod hefyd. Roedd hi'n ymddangos yn anghyfeillgar iawn. Roedd hi'n gyhuddgar iawn tuag at staff. Fe wnaeth y staff ei hatgyfeirio ar gyfer therapi cerdd fel ffordd o weld a allai hi ymwneud mewn ffyrdd mwy cadarnhaol am fod pawb wedi cael profiad eithaf negyddol o ymwneud â hi. Felly dechreuodd y fenyw hon drwy ofyn am gerddoriaeth gyfarwydd. Ac yn anffodus, roedd y gerddoriaeth gyfarwydd hon yn ysgogi atgofion anodd iawn iddi, ac yn amlwg, doedd hi ddim yn ddigon cryf i ddelio â'r

atgofion hyn. Felly, awgrymais wrthi ein bod yn defnyddio cerddoriaeth a oedd ar gael nawr ac y byddem yn defnyddio cerddoriaeth fyrfyfyr ar offerynnau taro. Roedd hyn yn ei galluogi i greu cysylltiad diogel â mi, heb ysgogi unrhyw atgofion anodd. Roedd hi'n chwareus iawn, a dweud y gwir, ac roedd hi'n defnyddio patrymau o symudiadau ar yr offerynnau i gysuro ei hun, ac i gysylltu â mi. Arweiniodd hyn at hwyliau gwell ac ymdeimlad o lwyddo o ran bod mewn rheolaeth. Felly rhai o'r manteision i'r wraig hon oedd ei bod wedi dod yn ôl i'r ward yn gallu ymgysylltu'n fwy cadarnhaol â'r staff. Ac roedd y staff yn gallu defnyddio ei gallu i gysuro ei hun, a ddaeth i'r amlwg yn ystod y therapi cerdd, ar adegau eraill yn ystod yr wythnos. Ac roedden nhw hefyd yn gallu bod yn fwy ymwybodol o ysgogi atgofion o'r gorffennol ac osgoi gwneud gwaith hel atgofion rhag ofn i hynny sbarduno pethau na allai ymdopi â nhw.

Felly, mae'r enghraifft fer hon wir yn dangos, pan fydd cerddoriaeth claf yn cyfleu emosiynau, bod y claf yn cael cyfle i wneud i'r gerddoriaeth gyfeirio at unrhyw beth neu ddim byd. Felly mae cerddoriaeth yn haniaethol, ond mae'n gallu cyfleu hwyliau ac atgofion. Ac i'r fenyw hon, roedd hi wir angen cerddoriaeth nad oedd yn cyfeirio at ei gorffennol, ac efallai ddim at unrhyw beth yn benodol. Gyda cherddoriaeth fyrfyfyr, roedd hi'n gallu creu ystyron a chysylltiadau newydd yn y presennol, a oedd yn llawer mwy cadarnhaol iddi. Ac yn bwysicach fyth, roedd y tîm staff o'i chwmpas yn gallu defnyddio'r wybodaeth am y profiad hwn i wella ei gofal y tu allan i'r sesiynau hefyd.

Felly, y dulliau rydyn ni'n eu defnyddio mewn therapi cerdd. Mae'n debyg mai'r prif ddull rydyn ni'n ei ddefnyddio yw creu cerddoriaeth yn weithredol o'r enw cyd greu'n fyrfyfyr. Rydyn ni'n darparu amrywiaeth o offerynnau taro deniadol nad oes angen unrhyw wybodaeth arbenigol i'w defnyddio. Byddwn yn darparu cynnwys electronig ac offerynnau technolegol os yw hynny'n briodol. Dull arall yw ein bod yn defnyddio cerddoriaeth gyfarwydd neu wedi'i chyfansoddi ymlaen llaw. Mae hyn yn gallu bod yn bwysig iawn i bobl â dementia, weithiau mae cof hirdymor pobl a'r teimlad cyfarwydd y mae cerddoriaeth o'r cyfnod pan oedden nhw'n ifanc yn ei greu yn gallu bod yn ffynhonnell o gryfder go iawn iddyn nhw, a'r presennol yn gallu bod yn eithaf heriol, felly mae modd defnyddio hyn i gael ffeithiau go iawn o ran hwyliau, ymdeimlad o reolaeth, teimlo'n fwy cysylltiedig, cael mwy o ymdeimlad o bwrpas.

Gallwn hefyd ddefnyddio technegau derbyn, yn enwedig ar gyfer y bobl hynny sydd efallai'n teimlo nad yw gwneud cerddoriaeth yn weithredol yn rhywbeth y mae ganddyn nhw ddiddordeb ynddo. Gallwn ddefnyddio cerddoriaeth fyw neu wedi'i recordio i helpu unigolion i ymlacio, annog myfyrio, a'i defnyddio ar gyfer hel atgofion o dan arweiniad a gwella hwyliau hefyd.

Mae rhai cleientiaid yn elwa'n fawr o ysgrifennu caneuon a chyfansoddi, ac mae'n gallu bod yn ffordd effeithiol iawn o fynegiant a chael boddhad mewn triniaethau ar gyfer unigolion a grwpiau.

Yna, mae cangen ar wahân o therapi cerdd o'r enw therapi cerdd niwrolegol. Mae'n fodel gwahanol iawn, mae'n fodel meddygol iawn, felly rydyn ni'n defnyddio technegau â llaw ar gyfer nodau penodol, fel arfer nodau echddygol neu nodau lleferydd, ac mae'n sicr yn rhywbeth rwyf wedi'i ddefnyddio i helpu pobl sydd â chlefyd Parkinson gyda'u hosgo. Unwaith eto, mae'n fodel therapi cerdd meddygol iawn ac mae'n rhaid i chi wneud hyfforddiant ychwanegol ar wahân i ddefnyddio'r dull hwn.

Beth all gwasanaeth therapi cerdd ei gynnig?

Felly bydd therapydd cerdd bob amser yn creu amgylchedd croesawgar, diogel, cefnogol, anfeirniadol a chyfrinachol. Ac mae hyn mor bwysig i bobl, sydd efallai'n nerfus ynghylch creu perthynas therapiwtig. Mae'n agwedd hollbwysig ar yr hyn rydyn ni'n ei gynnig.

Rydyn ni'n cynnig ymyriad sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n gallu helpu cleientiaid i fynegi a phrosesu eu hemosiynau. Felly, mae'n golygu mwy na dim ond cyfleu'r emosiynau, mae'n golygu gweithio gyda nhw a'u prosesu nhw. A dyma sy'n arwain at y gwaith ystyrlon tuag at y nodau clinigol sy'n cael eu nodi, ar ddechrau'r gwaith fel arfer.

Rydyn ni'n cynnig ffyrdd o gyfathrebu a ffyrdd o weithio'n uniongyrchol gyda'r unigolyn â dementia, yn enwedig pan fydd geiriau'n anodd neu ddim yn ddigon. Mae therapi cerdd yn gwbl arbennig yn hyn o beth, oherwydd ein bod yn gallu gweithio'n uniongyrchol gyda'r unigolyn â dementia a pheidio â dibynnu ar weithio drwy ofalwyr neu weithio drwy aelodau o'r teulu, er y gallwn wneud hynny hefyd. Pan fyddwn yn gwneud argymhellion sy'n seiliedig ar dystiolaeth a all fod yn ddefnyddiol i'r teulu a'r tîm ehangach, mae'r rhain bob amser yn seiliedig ar broses asesu drylwyr.

Wrth feddwl am therapi cerdd i bobl, am ba fath o resymau y byddech chi'n atgyfeirio? A pha fath o nodau fyddech chi'n anelu atyn nhw?

Felly, y rhai mwyaf amlwg yw bod yr unigolyn yn dioddef gorbryder, hunan-barch isel, anawsterau wrth reoli ei emosiynau. Efallai ei fod yn teimlo'n eithaf caeth. Yn teimlo'n isel, yn dychmygu lladd ei hun. Efallai ei fod yn teimlo'n eithaf ynysig neu'n ymddangos yn eithaf ynysig. Efallai ei fod yn dioddef aflonyddwch meddwl. Neu ddim ond yn cael anhawster o ran mynegi emosiynau'n briodol. Mae therapïau cerdd yn ffordd bwerus iawn o fynegi emosiynau eithaf pwerus, ond mewn ffordd ddiogel a phriodol.

Mae'n dda i bobl sy'n cael trafferth mynegi eu hunain ar lafar, mae'n cynnig dull gwahanol, cyfrwng gwahanol i eiriau. Mae hefyd yn dda i bobl sy'n cael trafferth gyda pherthnasoedd, sydd efallai'n cael trafferth ymgysylltu, sy'n ei chael hi'n anodd cadw eu perthnasoedd yn gadarnhaol. Gall therapi cerdd fod yn ymyriad pwerus iawn.

Felly dyna'r rhesymau dros atgyfeirio? Beth yw ein nodau?

Wel, i rai pobl, gall hwyliau gwell fod yn bwysig iawn. Gwell llesiant cyffredinol, ymdeimlad o bwrpas. 'Gall therapi cerdd wir helpu pobl i ddal sylw a'u helpu i ganolbwyntio. Mae ein hymyriadau yn canolbwyntio cymaint ar yr unigolyn, mae'n caniatáu i ni weld yn iawn beth gall y person hwnnw ei wneud ar ôl addasu'r amgylchedd. Ysgogiad gwybyddol, mwy o hyder a hunan-barch, gwell cyfathrebu, rheoli gorbryder yn fwy effeithiol.

Os ydyn ni'n defnyddio technegau rhesymegol newydd, gwell sgiliau echddygol.

A gallwn hefyd ddarparu gwybodaeth ac argymhellion sy'n cyfrannu at asesiad amlddisgyblaethol. Rydyn ni'n edrych ar bethau gwahanol i'r hyn mae'r gweithwyr proffesiynol eraill yn edrych arnyn nhw, rydyn ni'n edrych ar ymatebion dieiriau ac yn asesu sut mae eu hemosiynau'n cael eu hamlygu a sut mae modd gweithio gyda nhw, sy'n gallu bod yn wybodaeth ddefnyddiol i dîm.

Felly sut byddech chi'n gwybod a yw cleient yn addas neu a allai cleient elwa o atgyfeiriad therapi cerdd?

Rwy'n meddwl bod yn rhaid cael rhywfaint o barodrwydd i gymryd rhan, naill ai oherwydd y byddai'r unigolyn yn hoffi cael profiad therapiwtig, cael y berthynas therapiwtig honno, efallai ei fod yn cael ei gymell gan gerddoriaeth neu fod ganddo ddiddordeb mewn cerddoriaeth, a dyna beth allai ei helpu i ymwneud â'r ymyriad. Mae rhai pobl yn fodlon rhoi cynnig ar therapi cerdd. Maen nhw'n gallu deall hynny a bydden nhw'n hoffi rhoi cynnig ar hynny. Ac mae rhai pobl yn ymgysylltu'n greadigol mewn ffyrdd eraill, efallai drwy gelf a chrefft, ac maen nhw'n gallu defnyddio'r ymdeimlad hwnnw o ymgysylltu creadigol yn yr amgylchedd therapi cerddoriaeth.

Dyma un o'm hoff ddyfyniadau.

'Mae'r ymennydd sy'n cymryd rhan mewn cerddoriaeth yn cael ei newid drwy gymryd rhan mewn cerddoriaeth.' Michael Thaut

A dyna beth rydyn ni'n ceisio ei wneud i'n holl gleientiaid. Rydyn ni'n ceisio newid eu hymennydd drwy gerddoriaeth i'w gwneud yn hapusach a'u helpu i gyrraedd rhai o'u nodau er mwyn byw'r bywyd gorau posibl.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu ymholiadau, cysylltwch â mi yn y cyfeiriad canlynol. Rwy'n fodlon ateb unrhyw gwestiynau

Melissa.Elliott@wales.nhs.uk

Diolch am wrando. Hwyl fawr