

Therapi cerdd mewn ysbyty pediatrig

Helo, Becca Sayers ydw i ac rwy'n mynd i siarad â chi am waith therapi cerdd a wnes i mewn ysbyty pediatrig.

Mae therapi cerdd ar gael mewn llawer o ysbytai plant ledled y Deyrnas Unedig. Mae'r cyflwyniad arbennig hwn yn adolygiad o brosiect peilot a gynhaliwyd mewn Ysbyty plant yng Nghymru. Dydy'r lluniau sy'n cael eu defnyddio yn y cyflwyniad hwn ddim yn dod o'r prosiect hwnnw yng Nghymru, ond o waith mewn ysbyty plant gwahanol.

Felly roedd hwn yn brosiect wyth wythnos. Roeddwn i'n mynd ar y wardiau rhwng 10:00 a 12:00 un diwrnod yr wythnos.

Roedd therapi cerdd ar gael heb apwyntiad i'r cleifion ar y Ward Oncoleg yn y bore, felly byddwn yn mynd at unrhyw blant oedd yno ar y ward ac yn gofyn a oedden nhw eisiau gwneud cerddoriaeth. Fe wnes i gynnal rhai sesiynau therapi cerdd ar wardiau arhosiad hir eraill. Roedd hyn drwy apwyntiad ac roedden nhw'n cael eu trefnu ymlaen llaw, a hynny am awr yn y prynhawn.

Cynhaliwyd bron pob un o'r sesiynau wrth erchwyn gwely'r plentyn. Weithiau roedden nhw yn yr ystafell chwarae ac weithiau mewn mannau gwahanol yn y ward, ond wrth erchwyn gwely'r plentyn gan amlaf. Roeddwn i'n darparu'r holl offerynnau a oedd yn cael eu defnyddio, ac roedden nhw i gyd yn cael eu glanhau'n drylwyr rhwng sesiynau gan ddefnyddio weips o'r ward ei hun.

Felly roedd atgyfeiriadau ar y Ward Oncoleg yn cael eu gwneud gan yr arbenigwr chwarae neu gan gleifion a theuluoedd eu hunain. Felly, byddwn i'n mynd ar y ward gyda fy mag yn llawn o offerynnau ac yn gofyn iddyn nhw a oedden nhw eisiau gwneud sesiwn.

Ar y wardiau eraill, roeddwn i'n siarad â'r arbenigwr chwarae yno neu â staff nyrsio i weld a oedd unrhyw blant a fyddai, yn eu barn nhw, yn elwa o sesiwn therapi cerdd. Mewn gwirionedd roedd llawer o'r plant a welais ar wardiau eraill yn blant y byddwn yn mynd i'w gweld o un wythnos i'r llall oherwydd fy mod wedi sefydlu perthynas â nhw dros yr wythnosau diwethaf ar ôl i staff nyrsio eu hatgyfeirio.

Felly, o fewn y tair awr o amser clinigol, roeddwn i'n gwneud rhwng pump a saith sesiwn a rhwng 10:00 a 2:00 o'r gloch roeddwn yn cael awr i ginio ac yn gwneud nodiadau ynghylch fy ngwaith y bore hwnnw.

Sawl tro, gofynnwyd am sesiynau, ond doedd dim modd eu cynnal oherwydd yr amser oedd ar gael.

Felly, roedd staff yn atgyfeirio plant i gael therapi cerdd am y rhesymau canlynol.

- Doedd rhai plant ddim wir yn ymgysylltu â'r staff chwarae ac felly roedd y staff chwarae yn eithaf pryderus ac yn ceisio cael rhywbeth a fyddai'n ennyn eu diddordeb.
- Roedd rhai plant a oedd yn ymddangos yn eithaf ynysig
- Roedd rhai plant roedd y staff wir yn teimlo bod angen help arnyn nhw i fynegi'r profiadau anodd roedden nhw'n mynd drwyddyn nhw.

Pan oeddwn i'n mynd at y plant i weld a oedden nhw eisiau gwneud therapi cerdd, dywedodd llawer ohonyn nhw iawn oherwydd eu bod eisiau cael hwyl a'u bod eisiau chwarae â'r offerynnau cerdd.

Felly, yn ystod y prosiect peilot wyth wythnos, derbyniodd 28 o wahanol blant sesiynau therapi cerdd a chynhaliwyd 47 sesiwn yn ystod yr 8 wythnos.

Felly roedd pob claf a gafodd gynnig therapi cerdd am yr ail dro, wedi derbyn y cynnig, ac roedd pob un ond un claf wedi cael therapi cerdd bob tro roeddwn i wedi cynnig sesiwn.

Felly mae'r graff hwn (*a ddangosir ar y cyflwyniad*) yn dangos faint o gleifion sy'n cael sesiynau therapi cerdd bob wythnos yn ystod y prosiect peilot o'i gymharu â'r nifer sy'n gwrthod sesiwn bob wythnos. Felly'r glas yw'r plant a ddywedodd iawn, a'r coch yw'r plant a ddywedodd na.

Rwy'n mynd i ddisgrifio rhywfaint o'r gwaith a ddigwyddodd drwy gyflwyno tair astudiaeth achos. Mae'r enwau wedi cael eu newid am resymau cyfrinachedd. Unwaith eto, hoffwn bwysleisio nad lluniau o'r plant yn yr astudiaeth achos sydd i'w gweld yn yr astudiaethau achos hyn.

Felly bydd yr astudiaeth achos hon yn sôn am sut roedd therapi cerdd yn gallu cymell a rhoi cefnogaeth emosiynol i Luke, bachgen 11 oed a oedd yn cael triniaeth ar Ward Oncoleg. Cafodd ei atgyfeirio gan yr Arbenigwyr Chwarae oherwydd eu bod yn dymuno ei annog i fynegi sut roedd yn teimlo. Dywedodd yr arbenigwr chwarae ei fod fel petai'n ei chael yn anodd mynegi ei hun a'i fod yn cadw ei deimladau iddo'i hun. Felly, yn ein sesiwn gyntaf, defnyddiodd Luke, ei fam a minnau offerynnau taro i chwarae gemau fel 'Gwnewch yr un fath â fi' a chreu darnau byrfyfyr ar thema cyn i Luke a minnau ddefnyddio'r allweddellau i chwarae cerddoriaeth yn fyrfyfyr gyda'n gilydd. Chwaraeodd Luke yr alaw ac roeddwn innau'n dilyn ei arweiniad gydag ef. Weithiau roedd i weld yn amharod i wneud penderfyniadau mewn sesiwn, ond roedd yn gwenu'n swil wrth chwarae'r piano ac ar ôl i ni orffen, dywedodd 'Doeddwn i ddim yn sylweddoli fy mod i'n gallu chwarae'r piano.' Yn ddiweddarach, roedd nyrs a oedd wedi pasio heibio ac wedi sylwi ar y sesiwn wedi dweud wrth reolwr y Ward fod Luke yn fachgen cwbl wahanol yn y sesiwn therapi cerdd i'r hyn roedd wedi'i weld o'r blaen ar y ward. Roedd ar y ward bedair wythnos yn ddiweddarach, ac roedd yn ei wely ac roedd i weld yn flin ac yn ypset iawn ac roedd yn cilio oddi wrth y staff meddygol a oedd gydag ef. Cyn gynted ag y gwnes i gerdded i mewn, fe gytunodd yn syth i sesiwn ac fe wnaeth fynd ati i ddefnyddio'r offerynnau. Fe wnaethon ni greu cerddoriaeth archwiliadol emosiynol a meddal yn fyrfyfyr, ac ef oedd yn gallu arwain ei fam a minnau drwy'r gerddoriaeth. Dair wythnos yn ddiweddarach, pan gafodd ei dderbyn i'r ysbyty eto, roedd Luke yn gorwedd yn swrth yn ei wely. Ond fe wnaeth fywiocau ar ôl i mi gyrraedd a chynnig sesiwn therapi cerdd iddo. Yn ystod y sesiwn, bu'n rhaid gohirio am ychydig er mwyn iddo gymryd meddyginiaeth, ac roedd hyn i weld yn rhywbeth a oedd yn anodd iawn iddo bob amser. Erbyn iddo gael ei feddyginiaeth, roedd yn teimlo'n ypset ac yn rhwystredig a dywedodd nad oedd am wneud mwy o gerddoriaeth. Ond hyd yn oed wrth iddo ddweud hyn, aeth ati i godi un o'r offerynnau a oedd yn dal ar ei wely a dechreuodd ei chwarae. Ac yn fuan ar ôl hyn, fe wnaeth ymlacio a mwynhau chwarae'r offerynnau a mwynhau ei hun gyda'i deulu a minnau wrth chwarae'r offerynnau. Felly, roedd nain Luke yno yn y sesiwn arbennig honno, ac wedyn dywedodd 'Mae'n gallu bod yn anodd ymgysylltu â Luke, ond fe wnaeth o wir fywiogi ar ôl i ti gynnig yn y sesiwn.' Ac roedd Mam

Luke hefyd wedi dotio ar sut roedd therapi cerdd wedi helpu ei mab. Dywedodd, 'Mae therapi cerdd wir yn angenrheidiol. Mae Luke wedi cael cymaint o fudd o'r sesiynau gyda chi.'

Nawr bydd yr astudiaeth achos nesaf yn dangos sut mae therapi cerdd yn gallu cefnogi perthnasoedd teuluol, ac o bosibl yn caniatáu mwy o ymddiriedaeth mewn oedolion. Roedd Simon yn flwydd oed ac yn dechrau ei driniaeth oncoleg. Pan gyrhaeddais i'r ward, roedd yn rhyw fath o guddio yng nghôl ei fam tra roedd hi'n siarad â'r meddyg a'r gweithwyr meddygol proffesiynol eraill. Roedd cryn dipyn o aelodau'r teulu o gwmpas ac roedden nhw i weld fel nad oedden nhw'n gwybod sut i'w helpu ac yntau'n profi cymaint o drallod. Felly, wrth i mi nesáu ato gyda'r offerynnau, roedd yn wirioneddol ddrwgdybus ohonof, ond yn araf fe wnes i gynnig drwm iddo a dechreuodd ymlacio'n araf a dechrau ei chwarae gyda mi. Ac wrth i'r sesiwn fynd yn ei blaen, roedd yn llai gwyliadwrus, ac roedd yn rhannu sawl offeryn gyda'i fam cyn dechrau eu chwarae ar ei ben ei hun. Erbyn y diwedd roedd hyd yn oed yn dechrau ymuno yn y canu gyda ni. Felly, wrth i ni wneud y sesiwn, roedd nifer o nyrsys, meddygon a ffisiotherapyddion yn mynd heibio, ac roedden nhw'n aros wrth y drws i'w wyllo'n chwarae. Dywedodd un o'r nyrsys 'Dyma'r union beth sydd ei angen arno.'

Ac yn yr achos olaf hwn heddiw, rwy'n mynd i siarad am sut gall therapi cerdd helpu plant i fynegi eu hunain a bod yn llai ynysig, sy'n dipyn o broblem i lawer o blant pan fyddan nhw yn yr ysbyty. Felly, roedd Aeris yn dair oed gydag anawsterau dysgu dwys a lluosog. Roedd yn glaf yn yr ysbyty yn rheolaidd, ac roedd un o'r Cynorthwywyr Gofal Iechyd a oedd yn ei hadnabod yn eithaf da, yn meddwl y gallai cerddoriaeth helpu i ennyn ei diddordeb, felly argymhellodd fy mod yn mynd i weld a oedd hi eisiau gwneud rhywfaint o gerddoriaeth. Cyn gynted ag yr oeddwn i wedi mynd i mewn, estynnodd am y drwm yn syth a dechrau chwarae gyda mi, ac wrth iddi chwarae dywedodd ei mam 'Mae hi wedi bywiocau.' Felly, roedd hi'n amlwg yn mwynhau ac yn dymuno cymryd rhan gyda mi a chwarae'r offerynnau. Gwnaeth lawer o gyswllt llygad gyda mi, roedd hi'n gwenu ac yn brysur iawn, iawn.

Felly, rwy'n mynd i fynd drwy rai dyfyniadau gan bobl a oedd o gwmpas adeg y prosiect, fel aelodau o staff, cleifion, aelodau'r teulu a oedd yn rhan o'r sesiynau. Unwaith eto, dydy'r lluniau hyn ddim yn lluniau o'r plant y mae'r sylwadau hyn yn cyfeirio atyn nhw.

'Sylwais ar fachgen 10 oed, arbennig o ddig, yn ymdawelu ac yn mwynhau chwarae'r piano yn ei ystafell. Roedd yn wirioneddol wych gweld hyn.' Meddyg pediatrig ddywedodd hyn.

'Rwy'n falch iawn fy mod i wedi'i weld yn gwneud hynny. Mae'n ymateb yn dda i gerddoriaeth ac roedd yn mwynhau go iawn. Dydy o ddim yn gwenu'n aml, ond roedd yn gwenu sawl gwaith yn ystod hyna.' Cynorthwydd gofal iechyd ddywedodd hynny, a oedd yn bresennol drwy gydol y sesiwn therapi cerdd.

'Mae therapi cerdd yn fy ngwneud i'n hapus.' Claf

Dywedodd rhiant *'Mae cerddoriaeth yn helpu mewn sawl ffordd. Gall y plant fynegi eu hunain drwy gerddoriaeth os nad ydyn nhw eisiau siarad ag eraill.'*

Dywedodd claf pum mlwydd oed wrthyf *'Allwch chi ddod eto yr wythnos nesaf?'*

Ac roedd nyrs dan hyfforddiant wedi sylwi *'Mae'r plant rwyf i wedi'u gweld i weld yn ymateb yn gadarnhaol: maen nhw'n llai tawedog a blin.'*

Felly, dosbarthais holiaduron i gleifion, teuluoedd a staff ar ôl i dîm iechyd plant yr ysbyty gymeradwyo hynny, ac atebodd 100% o'r cleifion, y teuluoedd a'r staff yr hoffen nhw gael therapydd cerdd yn yr ysbyty.

Felly roedd y canlyniadau hyn yma (*y canlyniadau yn y cyflwyniad*) yn dangos bod y cleifion yn mwynhau therapi cerdd ac y bydden nhw'n dymuno iddo fod ar gael eto yn yr ysbyty. Fe wna i roi eiliad i chi ddarllen y cwestiynau a ofynnwyd.

Mae'r canlyniadau hyn yn dangos bod rhieni'n credu bod therapi cerdd yn wasanaeth gwerthfawr i'w gynnig yn yr ysbyty. (*Canlyniadau yn y cyflwyniad*) Fe wna i roi munud neu ddau i chi ddarllen y cwestiynau a ofynnwyd.

Ac roedd y canlyniadau hyn (*y canlyniadau yn y cyflwyniad*) yn dangos bod y staff wedi ymateb yn gadarnhaol i'r therapi cerdd.

Felly, mae llawer o ymchwil o bob cwr o'r byd am therapi cerdd gyda phlant mewn ysbytai, ac mae'r dystiolaeth yn dangos bod therapi cerdd yn ymyriad gwerthfawr mewn ysbytai pediatrig. Dyma rai o'r themâu sydd wedi'u canfod o'r gwaith ymchwil hwn.

- mae'n rhoi ymdeimlad o normalrwydd.
- Mae'n rhoi cymhelliant.
- Mae'n cefnogi perthnasoedd teuluol.
- Mae'n galluogi rhywun i fynegi ei hun.
- Mae'n helpu plant i ddatblygu dulliau ymdopi.
- Mae'n rhoi pleser.
- Mae therapi cerdd yn gallu gweithio gyda rhan iach y plentyn.
- Gall gefnogi hunaniaeth ddiwylliannol.
- Mae'n helpu i fagu hyder.
- Mae'n caniatáu mwy o ymddiriedaeth mewn oedolion proffesiynol.
- Mae'n helpu i ddelio â gorbryder.
- Gall arwain at fwy o gydymffurfio ar gyfer triniaethau.
- Mae'n caniatáu i rywun brofi rhywfaint o reolaeth dros yr amgylchedd,
- yn galluogi ymdeimlad o feistrolaeth a grym.
- Mae'n rhoi ymdeimlad o ymreolaeth.
- Gall helpu i dawelu cyn ac yn ystod triniaethau poenus.
- Gall helpu i leihau poen.
- Gall gefnogi gydag adsefydlu a datblygu sgiliau echddygol manwl a bras
- gall helpu gyda chymorth datblygiadol.

Felly dyma rai enghreifftiau o hapbrofion rheoledig. Prosiectau ymchwil dyluniad ansoddol, meintiol a chymysg. Wna i ddim eu darllen, ond fe wna i roi eiliad i chi i fwrw golwg ar y rhain. (*Enghreifftiau yn y cyflwyniad*)

Ac yna dyma rai cyfeiriadau ar gyfer yr astudiaethau ymchwil a'r llenyddiaeth. (*Y cyfeiriadau yn y cyflwyniad*)

Diolch o galon am wyllo.