cARTrefu

Adroddiad Gwerthuso
2015-2017

CREU ARTISTIAID O BRESWYLWYR

Rhaglen gyfranogi a mentora celf genedlaethol mewn cartrefi gofal

Gwerthusiad DSDC Cymru ar ran Age Cymru

> "NI CHEFAIS AMSER MOR DDA ERS NOSON FY MHRIODAS."

Cyhoeddwyd Hydref 2017

Adroddiad llawn ar gael yn: www.agecymru.org.uk/cartrefu

I gyfeirio'r adroddiad hwn:

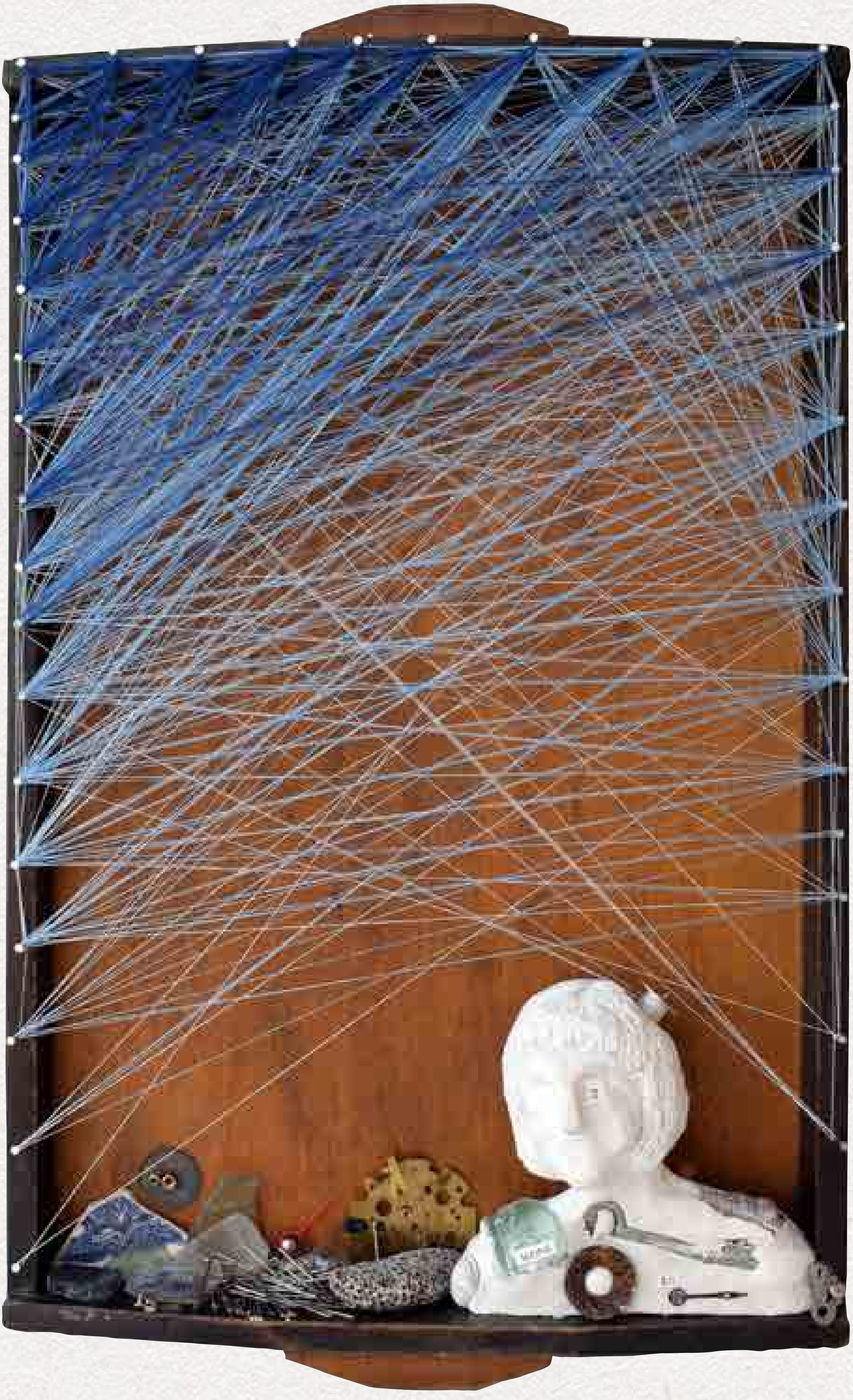
Algar-Skaife, K., Caulfield, M. & Woods, B. (2017) cARTrefu: Creating artists in residents. A national arts in care homes participatory and mentoring programme. Evaluation report 2015-2017. DSDC Wales Report, Bangor University, School of Healthcare Sciences, Bangor, UK.

RHAGAIR

Ers 2010, mae Sefydliad Baring wedi canolbwyntio ei raglen gelfyddydol ar waith cyfranogol gyda phobl hŷn - heneiddio creadigol. Rydym yn falch o fod mewn partneriaeth â Chyngor Celfyddydau Cymru i gefnogi Age Cymru i gyflwyno cARTrefu. Yn ein barn ni, mae'n un o'r enghreifftiau mwyaf ysbrydoledig mewn unrhyw le o waith creadigol mewn cartrefi gofal, yn ogystal ag yn un o'r rhaglenni mwyaf. Mae'r adroddiad hwn yn rhoi tystiolaeth gadarn o arwyddocâd ei effaith ar bawb a gymerodd ran. Ein llongyfarchiadau i bawb a gyfranogodd.

David Cutler
Cyfarwyddwr

Sefydliad Baring



Ym mis Ebrill eleni, bûm yn rhannu llwyfan gyda David Cutler, Cyfarwyddwr Sefydliad Baring yn ein cynhadledd ar y Celfyddydau a Phobl Hŷn. Gyda balchder mawr, ac nid ychydig o syndod, fe'i clywais yn dweud bod Cymru yn arwain y byd yn y maes hanfodol hwn o ddarpariaeth gelfyddydol.

Os felly, yna bydd gwaith cARTrefu yn sicr yn hynod o bwysig o ran cyflawniad Cymru. Bu'n bartneriaeth rymus iawn rhwng Cyngor Celfyddydau Cymru, Baring, Age Cymru a Gwanwyn. Rhwng 2015 a 2017, cawsom raglen gyfoethog o gyfnodau preswyl a gweithdai mewn cartrefi gofal ar hyd a lled Cymru. Ac yn awr rydym wedi dechrau cyfnod newydd a chyffrous o'r gwaith.

Bu'r cynnig celfyddydau i breswylwyr yn gyfoethog ac amrywiol, ac yn amlwg cafodd effaith fawr ar lesiant a mynegiant personol. Mae'n anodd gorbwysleisio pwysigrwydd y gweithgareddau hyn i'r rhai sy'n byw gyda dementia. Mae ysgogi atgofion ac adfer hunaniaeth yn rymus a theimladol iawn i'w weld. Ac mae artistiaid yn teimlo'n wylaidd, wedi eu herio, ac wedi eu hysgogi wrth ymwneud â phreswylwyr.

Caiff hyn i gyd ei ddal yn yr adroddiad hwn. Ond pryder holl bartneriaid cARTrefu bob amser fu sicrhau etifeddiaeth y rhaglen drwy ymgorffori arferion ac ymwybyddiaeth gelfyddydol yn niwylliant y cartrefi gofal. Felly, mae'n hynod galonogol i weld y dystiolaeth yn yr adroddiad hwn o'r effaith fawr ar ganfyddiadau, sgiliau ac agwedd staff y cartrefi gofal. Rydym yn gweld sut mae eu bywydau eu hunain wedi cael eu cyfoethogi, yn ogystal â'r gwasanaeth a ddarperir ganddynt.

Yng Nghyngor Celfyddydau Cymru, rydym yn gweithio'n agos gyda gwleidyddion y Cynulliad a chydag Ysgrifenyddion Cabinet a Gweinidogion i dyfu darpariaeth y Celfyddydau ac ymyriadau Iechyd ym mywydau pobl Cymru. Bydd cyfraniad y celfyddydau i ofal cymdeithasol ein cyd-ddinasyddion hŷn yn nodwedd ganolog o'n hymdrechion a'n gweledigaeth ar gyfer y dyfodol.

Mae'n bleser mawr croesawu a chymeradwyo'r Adroddiad Gwerthuso pwysig hwn. Os ydych eisiau tystiolaeth o'r gwahaniaeth y gall y celfyddydau ei wneud, mae'n amlwg iawn yn y tudalennau canlynol.

Phil George

Cadeirydd

Cyngor Celfyddydau Cymru

CYNNWYS

Crynodeb Gweithredol 8

Cyflwyniad 13

Gwerthusiad 22

Effaith Cyfnodau Preswyl cARTrefu 24

Preswylwyr Cartrefi Gofal 25

Staff Cartrefi Gofal 37

Ymarferwyr Artistig 52

Y Broses Fentora 62

Prif Awgrymiadau 68

Heriau ac Argymhellion ar gyfer prosiectau yn y dyfodol 72

Etifeddiaeth cARTrefu 76

Casgliad 82

Cyfarfod â'r Tîm 84

Diolchiadau 94

Cyfeiriadau 97

Atodiad 98

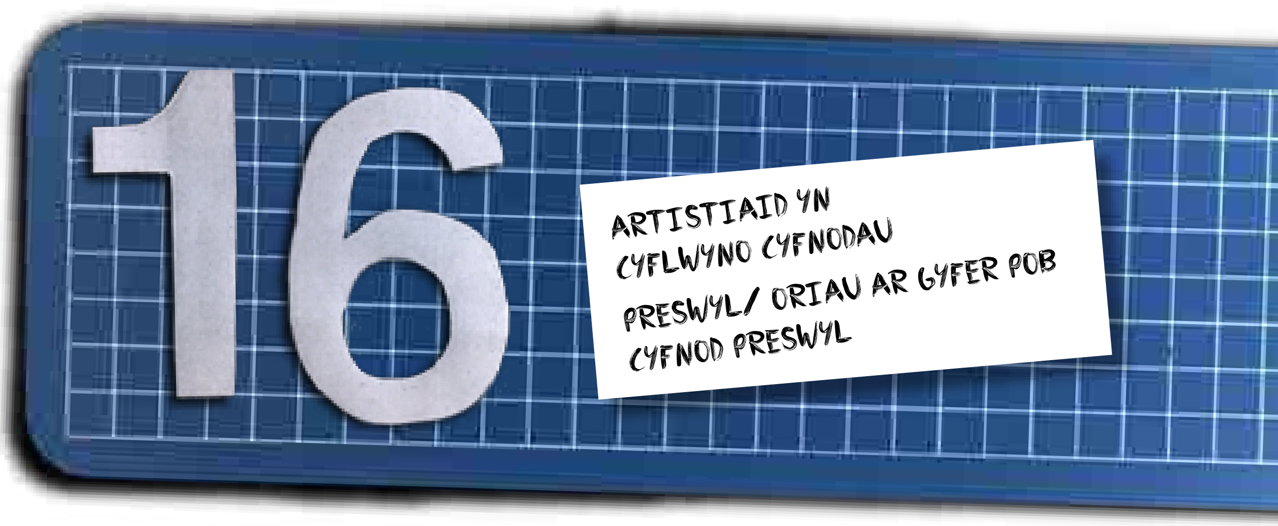
CRYNODEB GWEITHREDOL

Ym mis Ebrill 2015, dechreuodd Age Cymru gyflenwi prosiect newydd, cARTrefu, ar draws cartrefi gofal yng Nghymru. Cafodd y prosiect ei ariannu ar y cyd gan Sefydliad Baring a Chyngor Celfyddydau Cymru.

Mae 'cARTrefu' yn golygu 'byw' yn y Gymraeg ac roedd y prosiect yn cael ei redeg trwy raglen Gwanwyn Age Cymru sy'n dathlu creadigrwydd mewn pobl hŷn. Amcanion prosiect cARTrefu oedd cynyddu'r cyfleoedd i breswylwyr a staff gymryd rhan yn y celfyddydau ac i ddatblygu a mentora artistiaid i gyflwyno sesiynau i bobl hŷn mewn lleoliadau gofal.

Cafodd pedwar mentor arweiniol eu recriwtio o bob un o'r ffurfiau celfyddydol canlynol: y Celfyddydau Perfformio (Dawns/ Drama), Cerddoriaeth, Celfyddydau Gweledol, Geiriau (Barddoniaeth/ Rhyddiaith). Roedd y pedwar mentor hwn yn mentora a chefnogi'r pedwar artist arall o fewn pob ffurf ar gelfyddyd; gan olygu bod cyfanswm o 16 o artistiaid yn cael eu mentora, ac wedi mynd ymlaen i gyflwyno sesiynau celf mewn cartrefi gofal. Cyflenwodd pob un o'r 16 artist sesiynau dwy awr wythnosol dros gyfnod o wyth wythnos er mwyn i breswylwyr a staff ym mhob cyfnod preswyl dderbyn cyfanswm o 16 awr o fewnbwn artistig.

Anelai'r prosiect at gynnig gweithgareddau celfyddydol cyfranogol o ansawdd uchel i breswylwyr cartrefi gofal ac wrth wneud hynny, i gyfrannu at wella llesiant. Bwriad arall oedd sicrhau bod staff y cartref gofal yn caffael sgiliau newydd a hyder i'w rhannu, ac y byddai'r



Dengys y niferoedd a gymerodd ran yn cARTrefu faint oedd graddfa drawiadol y prosiect, gan ei wneud y prosiect mwyaf o'i fath yng Nghymru:

1,952 awr o ddarpariaeth gelfyddydol rhad ac am ddim mewn cartrefi gofal

Cafwyd **976** o weithdai cARTrefu dros y ddwy flynedd

Mynychodd **1,543** o breswylwyr un neu fwy o sesiynau cARTrefu

Cymerodd **793** o breswylwyr a **272** o aelodau o staff ran yn y prif werthusiad.

Cymerodd **122** o gartrefi gofal ran yn cARTrefu

20%

(bron i 20% o'r cartrefi gofal yng Nghymru)

Cymerodd **208** o breswylwyr a **60** aelod o staff ran yng nghyfnod peilot y gwerthusiad.

Mae uchafbwyntiau canlyniadau'r gwerthusiad yn cynnwys:

Preswylwyr

- Gwelliant ystadegol arwyddocaol mewn sgorau llesiant ar ôl mynychu sesiynau cARTrefu
- Graddio 86% o'r sesiynau yn bleserus iawn (4 neu 5 ar raddfa 5 pwynt)
- Effaith ehangach megis cymdeithasu mwy ac adennill sgiliau megis defnyddio cyllell a fforc.

"ROEDDWN I'N CAEL DIWRNOD SOBR O WAEL HEDDIW NES I NI WNEUD HYN. RWY'N TEIMLO'N HOLLOL WAHANOL

Cyfranogwyr Staff

- Gwelliant ystadegol arwyddocaol mewn agweddau tuag at breswylwyr, yn enwedig y rhai sy'n byw gyda dementia
- Cynnydd ystadegol arwyddocaol mewn hyder i arwain sesiwn celfyddydau creadigol yn y cartref.
- Yn ystadegol fwy tebygol o chwilio am brofiadau diwylliannol cyfranogol neu fel gwylwyr (h.y. dosbarthiadau celf, ymweld ag oriel / theatr) y tu allan i'r gwaith.

"GWNAETH I MI SYLWEDDOLI BOD PRESWYLWYR YN FWY GALLUOG NAG Y BYDDAI RHYWUN YN EI DDISGWYL.

Ymarferwyr Artistig:

- Gwell agweddau gan gynnwys gobaith a chydnabod hunaniaeth preswylwyr
- Datblygiad personol a datblygu sgiliau newydd

"RWY'N TEIMLO FY MOD YN FWY CYFLAWN FEL ARTIST TRWY FOD WEDI CAEL FY HERIO I ARCHWILIO FFYRDD NEWYDD O WEITHIO, A'M HYMATEBION EMOSIYNOL I FY HUN ... RWYF AM

Y broses fentora

Roedd y broses fentora a ddarparwyd yn elfen bwysig arall o'r prosiect ac mae'r themâu a nodwyd yn cynnwys cymorth a sicrwydd gan y mentor; canllawiau a chyngor ymarferol y mentor; dylanwad ar ymarfer creadigol yr ymarferwyr artistig; a datblygiad proffesiynol y mentor. Hwylusodd y prosiect ddatblygiad yr ymarferwyr artistig sydd wedi dod yn fwy hyderus wrth weithio gyda phobl hŷn mewn cartrefi gofal a gobeithir y byddant yn parhau â'r gwaith yn y dyfodol.

Argymhellion

Gwnaed yr argymhellion canlynol ar gyfer prosiectau yn y dyfodol:

1. Mentoriaid ac YA i gael eu grwpio yn seiliedig ar leoliad daearyddol
2. Llai o bwyslais ar bedwar math o gelf wahanol
3. Mwy o ffocws ar gyfranogiad y staff
4. Ystyried dulliau gwerthuso amgen
5. Ystyried cryfhau ac ymestyn ffurf y cyfnod preswyl

Etifeddiaeth

Dangoswyd yn glir effaith cARTrefu ar breswylwyr, staff, ac ymarferwyr artistig yn y gwerthusiad hwn ac mae'r prosiect yn parhau i adael etifeddiaeth i'r rhai dan sylw a thu hwnt.

- Mae etifeddiaeth cARTrefu yn y cartrefi gofal yn mynd y tu hwnt i werthfawrogiad cynyddol o'r celfyddydau, ac i mewn i elfennau sylfaenol gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Siaradodd y staff am sut mae'r sesiynau wedi gwella eu perthynas gyda phreswylwyr a chafwyd cynnydd ystadegol arwyddocaol yng nghanfyddiad y staff o 'Obaith' i'r preswylwyr sy'n byw gyda dementia.
- Dylanwadodd cARTrefu ar arfer yr ymarferwyr artistig eu hunain ac arweiniodd at nifer o ffilmiau byr, recordiadau sain ac arddangosfa celf weledol. Roedd cARTrefu yn bwynt mynediad ar gyfer y gymuned gelfyddydol ehangach.
- Rhannu canlyniadau ar y llwyfan academaidd cenedlaethol a rhyngwladol.
- Datblygwyd pecyn gweithgareddau cARTrefu a'i ddosbarthu i bob cartref gofal yng Nghymru. Bydd y pecyn ar gael ar-lein fel y gellir ei rannu'n ehangach ac i ateb y galw gan weithwyr proffesiynol iechyd a gofal ledled Cymru, y DU ac yn ehangach.

Casgliad

Mae cARTrefu yn brosiect cyffrous a chyn belled ag y gwyddom, dyma'r prosiect mwyaf o'i fath yn Ewrop. Mae'n brosiect ysbrydoledig ac arwyddocaol sydd wedi dangos llawer o effeithiau cadarnhaol y celfyddydau mewn lleoliad gofal i breswylwyr cartrefi gofal, staff, ac ymarferwyr artistig. Fel prosiect arloesol sy'n gweithio ar raddfa mor fawr, dysgwyd oblygiadau pwysig hefyd ar gyfer prosiectau yn y dyfodol.

Yn dilyn llwyddiant ysgubol cARTrefu, ariannwyd ail gam, cARTrefu II, gan Sefydliad Baring a Chyngor Celfyddydau Cymru tan 2019. Gan gymryd arno'i hun yr argymhellion o'r adroddiad gwerthuso hwn, mae gan cARTrefu II fwy o bwyslais ar gynaliadwyedd a chefnogi staff i barhau i ddarparu gweithgareddau creadigol a diwylliannol i breswylwyr ar ôl i'r ymarferydd artistig symud ymlaen. Mae hyn yn dod â heriau newydd, posibiliadau newydd, ffurfiau celf newydd i ymgysylltu â hwy, a mwy o bwyslais ar arddangos y gwaith ac yn ymgysylltu â'r cyhoedd.

Gadawodd cARTrefu etifeddiaeth enfawr i breswylwyr a staff cartrefi gofal ar draws Cymru ac mae wedi paratoi'r ffordd ar gyfer y dyfodol gyda cARTrefu II, sy'n anelu at wthio ffiniau celf mewn cartrefi gofal hyd yn oed ymhellach.

I gael mwy o wybodaeth am cARTrefu II, cysylltwch â Chydlynydd y Prosiect, Reg Noyes: **reg.noyes@agecymru.org.uk**

Am fwy o wybodaeth am werthusiad cARTrefu, cysylltwch â Dr Kat Algar-Skaife: **k.algar@bangor.ac.uk**

MENTORIAID ARWEINIOL WEDI EU RECRIWTIO MEWN:

CELFYDDYDAU GWELEDOL

CELFYDDYDAU PERFFORMIO

CERDDORIAETH

GEIRIAU

Yn mentora a chefnogi'r 4 artist arall o fewn pob ffurf ar gelfyddyd

DROS 8 WYTHNOS

16

o artistiaid yn cyflwyno sesiynau celf mewn cartrefi gofal

Cyflenwodd pob un o'r artist sesiynau 2 awr wythnosol

Cwblhaodd pob artist 8cyfnod preswyl dros ddwy flynedd

Preswylwyr a staff ym mhob cyfnod preswyl wedi derbyn cyfanswm o 16 awr o fewnbwn artistig.

Anelai'r prosiect at gynnig gweithgareddau celfyddydol cyfranogol o ansawdd uchel i breswylwyr cartrefi gofal ac wrth wneud hynny, i gyfrannu at wella llesiant. Bwriad arall oedd sicrhau bod staff y cartref gofal yn caffael sgiliau newydd a hyder i'w rhannu, ac y byddai'r Ymarferwyr Artistig yn datblygu eu hymarfer proffesiynol.
Roedd y gwerthusiad yn archwilio effaith y cyfnodau preswyl celf ar bawb a oedd yn gysylltiedig â hwy.

cARTrefu

Cefndir

Ym mis Ebrill 2015, dechreuodd Age Cymru gyflenwi prosiect newydd, cARTrefu, ar draws cartrefi gofal yng Nghymru. Cafodd y prosiect ei ariannu ar y cyd gan Sefydliad Baring a Chyngor Celfyddydau Cymru.

Mae 'cARTrefu' yn golygu byw yn y Gymraeg ac roedd y prosiect yn cael ei redeg trwy raglen Gwanwyn Age Cymru sy'n dathlu creadigrwydd mewn pobl hŷn. Amcanion prosiect cARTrefu oedd cynyddu cyfleoedd i breswylwyr a staff gymryd rhan yn y celfyddydau ac i ddatblygu a mentora artistiaid i gyflwyno sesiynau i bobl hŷn mewn lleoliadau gofal.

Pwysigrwydd ymyriadau creadigol ar gyfer pobl sy’n byw mewn cartrefi gofal

22,217

Ym mis Mawrth 2017, roedd 22,217 o oedolion hŷn yng Nghymru yn byw mewn cartref gofal (CSSIW, 2017)[1]

80%

Amcangyfrifir bod gan 80% o bobl sy’n byw mewn cartref gofal ddementia; a dywedodd llai na hanner perthnasau preswylwyr cartrefi gofal gyda dementia a holwyd gan Gymdeithas Alzheimer bod eu perthynas yn cael cynnig cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau
(Cymdeithas Alzheimer, 2013)[2].

Ategir y farn hon gan adolygiad Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru (2014) o Gartrefi Gofal[3], “Lle i’w Alw’n Gartref? Adolygiad o Ansawdd Bywyd a Gofal Pobl Hŷn sy’n byw mewn Cartrefi Gofal Preswyl yng Nghymru”, sy’n nodi bod diffyg symbyliad cymdeithasol o fewn cartrefi gofal, ac nad oes gan breswylwyr yn aml ddewis na rheolaeth dros y gweithgareddau a gynigir.

Mae darparwyr gofal yn chwilio fwyfwy am ffyrdd newydd o wella iechyd a llesiant, a chyflwyno gwasanaethau o ansawdd ar draws y gymuned, ac wrth wneud hyn maent wedi dechrau ystyried dulliau arloesol megis cymryd rhan yn y celfyddydau creadigol. Yn wir, mae adroddiad Sefydliad Baring “Creative Homes” (Sefydliad Baring, 2011)[4] yn nodi bod y celfyddydau mewn cartrefi gofal yn “anhepgor i’r diffiniad o ragoriaeth ym maes gofal cymdeithasol” (t.1).

I bobl hŷn mewn cartrefi gofal, mae unigedd cymdeithasol ac allgáu cymdeithasol yn brofiad cyffredin. Un o nodweddion allweddol y Strategaeth ar gyfer Pobl Hŷn yng Nghymru (Llywodraeth Cymru, 2013)[5] yw ei phwyslais ar ymgysylltiad, cyfranogiad a grymuso pobl hŷn. Mae’r newid mewn polisi i gefnogi pobl i gyflawni llesiant trwy Ddeddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) 2015[6] a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014[7] yn golygu bod amcanion prosiect cARTrefu yn unol â pholisi cyfredol.

Canfuwyd bod cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol a diwylliannol y dangosydd uchaf (allan o 40) sy’n cyfrannu at lesiant oedolion hŷn yn y DU (Age UK, 2017)[8]. Cefnogir hyn gan waith ymchwil blaenorol sy’n awgrymu bod gan ddarpariaeth cyfnodau preswyl celf y potensial i wella bywyd pob person hŷn sy’n cymryd rhan. Canfu adolygiad a gomisiynwyd gan Sefydliad Baring ac a gynhaliwyd gan y Sefydliad Iechyd Meddwl (2011)[9] ar effaith celfyddydau cyfranogol fel y celfyddydau gweledol, dawns, theatr a drama, cerddoriaeth a dweud stori ar bobl hŷn, y gallai cymryd rhan mewn rhaglenni celf cyfranogol arwain at fanteision i lesiant meddwl fel mwy o hyder a hunan-barch, teimladau o gyflawniad, ac agweddau newydd a chadarnhaol tuag at hunaniaeth a rolau bywyd. Hefyd canfuwyd tystiolaeth ar gyfer gwella gweithrediad gwybyddol, cyfathrebu, hunan-barch, sgiliau cerddorol, pleser, mwynhad o fywyd, cof a meddwl yn greadigol i bobl â dementia a oedd yn cymryd rhan mewn celf gyfranogol. Hefyd canfuwyd effaith ar lesiant corfforol pobl hŷn, codi ymwybyddiaeth yn y cymunedau ehangach, a newid agweddau yn y gymdeithas.

Mae’r ymchwil sy’n dangos manteision ymyriadau creadigol gyda phobl hŷn yn cynnig sylfaen dystiolaeth a chefnogaeth i brosiect cARTrefu. Fodd bynnag, awgrymwyd bod y dystiolaeth bresennol yn brin o ran cynllun astudio digonol, gydag offerynnau mesur yn amhenodol (os o gwbl), yn pwysleisio canlyniadau clinigol yn hytrach nag ymchwilio i ansawdd bywyd, a bod diffyg dadansoddiad digonol o’r data (Beard, 2011)[10]. Roedd yn bwysig, felly, bod gwerthusiad o brosiect ar raddfa cARTrefu yn cael ei wneud yn drylwyr a’i fod yn ymchwilio i ansawdd bywyd a llesiant preswylwyr y cartrefi gofal, a’u profiad o fewn y sesiynau, yn hytrach na chanlyniadau clinigol.

cARTrefu - trosolwg o'r prosiect

122

Cymerodd 122 o gartrefi gofal ran yn cARTrefu, o bob cwr o Gymru (Gweler Atodiad am restr o'r holl gartrefi dan sylw). Gwnaed ceisiadau o bob un o'r 22 awdurdod lleol yng Nghymru.

Cafodd cartrefi eu recriwtio gyda chymorth My Home Life Cymru a rhwydweithiau presennol eraill. Mae My Home Life Cymru yn fenter ar draws y DU sy'n hyrwyddo ansawdd bywyd ac yn cyflwyno newid cadarnhaol mewn cartrefi gofal i bobl hŷn[11].Cysylltwyd â phob cartref gofal yng Nghymru ynglŷn â'r cyfle i gymryd rhan yn cARTrefu drwy rwydwaith My Home Life Cymru, a hefyd llwyddodd cylchlythyr cARTrefu i godi ymwybyddiaeth o'r prosiect ymysg cartrefi gofal.

Gan fod y rhan fwyaf o'r ymarferwyr artistig wedi'u lleoli yn Ne Cymru, roedd cyfran uwch o gyfnodau preswyl yn digwydd yn y De. Adroddodd staff o'r cartrefi gofal a gymerodd ran eu bod yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau yn y cartref, gyda'r mwyaf poblogaidd yn cynnwys gemau, crefftau, cerddoriaeth, a bingo, cyn cymryd rhan ym mhrosiect cARTrefu.

Ffigwr 1a. Map yn dangos lleoliad bob un o'r 122 o gartrefi gofal a gymerodd ran yn cARTrefu

Ffigwr 1b. Cynrychiolaeth weledol o'r gweithgareddau presennol sydd ar gael yn y cartrefi gofal, fel yr adroddwyd gan staff gofal.

Cyn i'r ymarferwyr artistig gychwyn eu cyfnodau preswyl, buont yn mynychu diwrnod hyfforddi yng Nghaerdydd gydag Age Cymru. Darparodd y tîm My Home Life Cymru hyfforddiant ymwybyddiaeth dementia a'u paratoi ar gyfer mynd i mewn i'r cartref gofal

Roedd cyfnod preswyl cARTrefu nodweddiadol yn cynnwys sesiwn 2 awr, yn cael ei harwain gan yr ymarferydd artistig bob wythnos am 8 wythnos. Fel arfer, roedd y sesiwn gyntaf yn cael ei defnyddio fel cyfle i'r ymarferydd artistig dreulio ychydig o amser yn dod i adnabod staff a phreswylwyr y cartref, ac esbonio'r mathau o bethau y byddent yn ei wneud yn ystod y cyfnod preswyl.

Cafodd rhai cyfnodau preswyl eu harwain mewn fformat gwahanol, er bod rhai, er enghraifft, yn cael eu harwain fel 2 sesiwn 2 awr yr wythnos am 4 wythnos, cyflwynodd un ymarferydd artistig gyfnod preswyl dwys dros 8 diwrnod ac aeth ymarferydd artistig arall i fyw yn y cartref gofal am 4 diwrnod (Gweler Astudiaeth Achos 1). Hefyd cynhaliwyd rhai cyfnodau preswyl 'Ymdoddi' lle'r oedd 2 ymarferydd artistig o wahanol ffurfiau celfyddydol yn gweithio gyda'i gilydd yn ystod y cyfnod preswyl (gweler Astudiaeth Achos 3).

Roedd cynnwys y sesiwn yn amrywio'n fawr ar draws gwahanol gyfnodau preswyl cARTrefu ac ar draws y ffurfiau celfyddydol. Roedd y gweithgareddau yn amrywio o wneud ffelt i sgiliau syrcas, ac o arbrofi gyda phelydr sain i fingo barddoniaeth, ond dyluniwyd pob sesiwn i fod mor ddeniadol a chynhwysol â phosibl.

> "MAE HYN YN HERIOL OND RWY'N MWYNHAU."
>
> Preswylydd

Yn ystod y prosiect, cyfarfu'r tîm ar gyfer pedwar Fforwm cARTrefu a roddodd gyfle i gyfarfod fel tîm cyfan i rannu profiadau a dysgu, ac i glywed gan weithwyr proffesiynol celfyddydau eraill sy'n gweithio yn y maes hwn. Roedd hefyd yn gyfle i'r tîm glywed y newyddion diweddaraf gan y tîm gwerthuso.

Astudiaeth Achos 1

Cyfnod preswyl Trochi

“ROEDDWN YN FALCH IAWN GYDA'R LLUN A WNAETH Y DYN IFANC I MI. ROEDD YN LLUN OHONOF I A FY NGŴR GYDA'N CI, MEWN CWCH. ROEDD GAN FY NGŴR GWCH AC ROEDD YN DOD O LITHWANIA, FELLY ROEDDWN BOB AMSER WEDI BOD EISIAU MYND YNO GYDAG EF A CHWRDD Â'I DEULU, OND NI WNAETHOM ERIOED LWYDDO I GYRRAEDD YNO. GWNAETH Y DYN IFANC Y LLUN I EDRYCH FEL EIN BOD YN LITHWANIA. RWYF WRTH FY MODD Â'R LLUN, A FY NHEULU HEFYD.”

Penderfynodd yr artist gweledol Michal Iwanowski wneud ei gyfnod preswyl cARTrefu olaf yn un i'w gofio, a symudodd i mewn i fflat uwchben cartref gofal The Laurels yn Aberdâr am bedwar diwrnod, gan dreulio10-12 awr bob dydd yn y lolfa gyda'r staff a'r preswylwyr. Roedd Michal wedi ymweld â'r Laurels yn gyntaf yn 2015 yn ystod ei ail gyfnod preswyl ac roedd yn edrych ymlaen yn fawr i ddychwelyd. Yn ogystal ag "ennill ei fara menyn" trwy ymgysylltu preswylwyr â ffotograffiaeth, defnyddiodd Michal y cyfle i ddatblygu ei waith ei hun tra'i fod yn y cartref.

Drwy gydol cARTrefu, gweithiodd Michal fwy ar sail un-i-un, yn dod i adnabod preswylwyr, tynnu lluniau, a chreu collages llun gyda phreswylwyr (ac weithiau staff) yn seiliedig ar eu sgyrsiau. Roedd y rhan fwyaf o'r collages o sefyllfa breuddwydion, fel y preswylydd yn ofodwr, ar draeth gyda theulu o Awstralia, neu'n sefyll nesaf at Elvis Presley.

Yn ystod y cyfnod preswyl hwn, llwyddodd Michal i greu collage arbennig iawn i breswylydd newydd, a oedd wrth ei bodd gyda'r canlyniad.

> "MAE'N SICR YN HELPU I SEFYDLU PERTHYNAS GYSON GYDA MWY O YMDDIRIEDAETH Â PHRESWYLWYR YN YSTOD CYFNOD PRESWYL TROCHI."

Roedd ailymweld â chartref lle'r oedd wedi gweithio o'r blaen yn helpu Michal i sylweddoli'r effaith a gafodd ei gyfnod preswyl blaenorol ac roedd treulio gymaint o amser yn y lolfa yn ei alluogi i ddatblygu perthynas gryfach fyth â phreswylwyr, staff, ac ymwelwyr fel ei gilydd. Roedd yn gallu trochi ei hun ym mywyd y cartref gofal o ddydd i ddydd a theimlo'n rhan o'r tîm, yn hytrach nag fel ymwelydd.

Roedd y preswylwyr, staff, ac ymwelwyr i gyd yn falch o gael Michal yn aros ac adroddwyd bod manteision i bawb. Hefyd teimlai Michal fod budd i'w waith ei hun a gwnaeth nifer o fideos a recordiadau gan gynnwys clipiau oediog a symudiad araf a gafodd eu sgrinio yn yr arddangosfa Mumerations (Astudiaeth Achos 4).

976
O SESIYNAU

MYNYCHODD
171
7 NEU 8 SESIWN

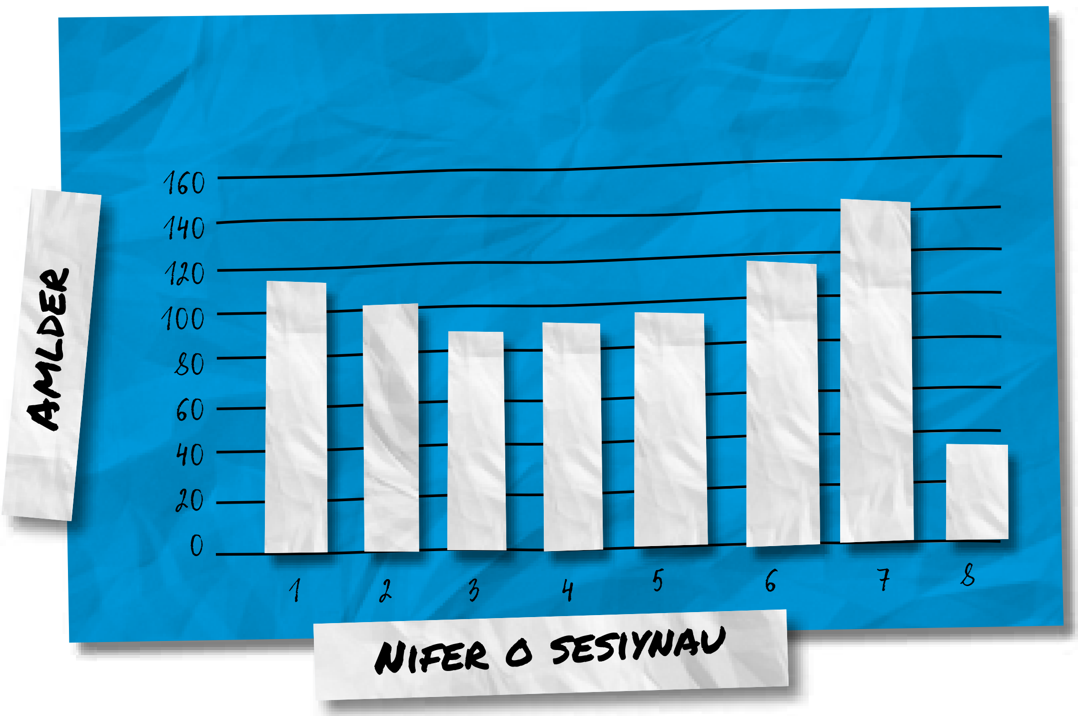
1,952
O ORIAU

SESIYNAU CARTREFU MEWN RHIFAU

MYNYCHODD
14
O BRESWYLWYR*
*AR GYFARTALEDD

MYNYCHODD Y PRESWYLWYR
4.3
O SESIYNAU *
*AR GYFARTALEDD

Hwyluswyd 976 o sesiynau cARTrefu, sy'n golygu bod 1,952 o oriau o ddarpariaeth gelfyddydol am ddim ar gael ledled Cymru yn ystod y prosiect. Mynychodd cyfartaledd o 14 o breswylwyr bob sesiwn. Mynychodd y cyfranogwyr preswyl gymedr o 4.3 o sesiynau, a mynychodd 21.7% (171) bob'r un o'r 7 neu 8 sesiwn. Dylid nodi, fel y soniwyd eisoes, fod llawer o'r cyfnodau preswyl ond yn cynnwys 7 sesiwn oherwydd fod y sesiwn gyntaf yn fwy o sesiwn cyfeiriadedd i gwrdd â staff a phreswylwyr. Amrywiai'r presenoldeb ychydig ar gyfer pob ffurf gelfyddydol gyda phreswylwyr yn mynychu mwy o sesiynau geiriau (4.7) a cherddoriaeth (4.4) ar gyfartaledd na'r celfyddydau perfformio (4.0) a sesiynau celf weledol (3.7).



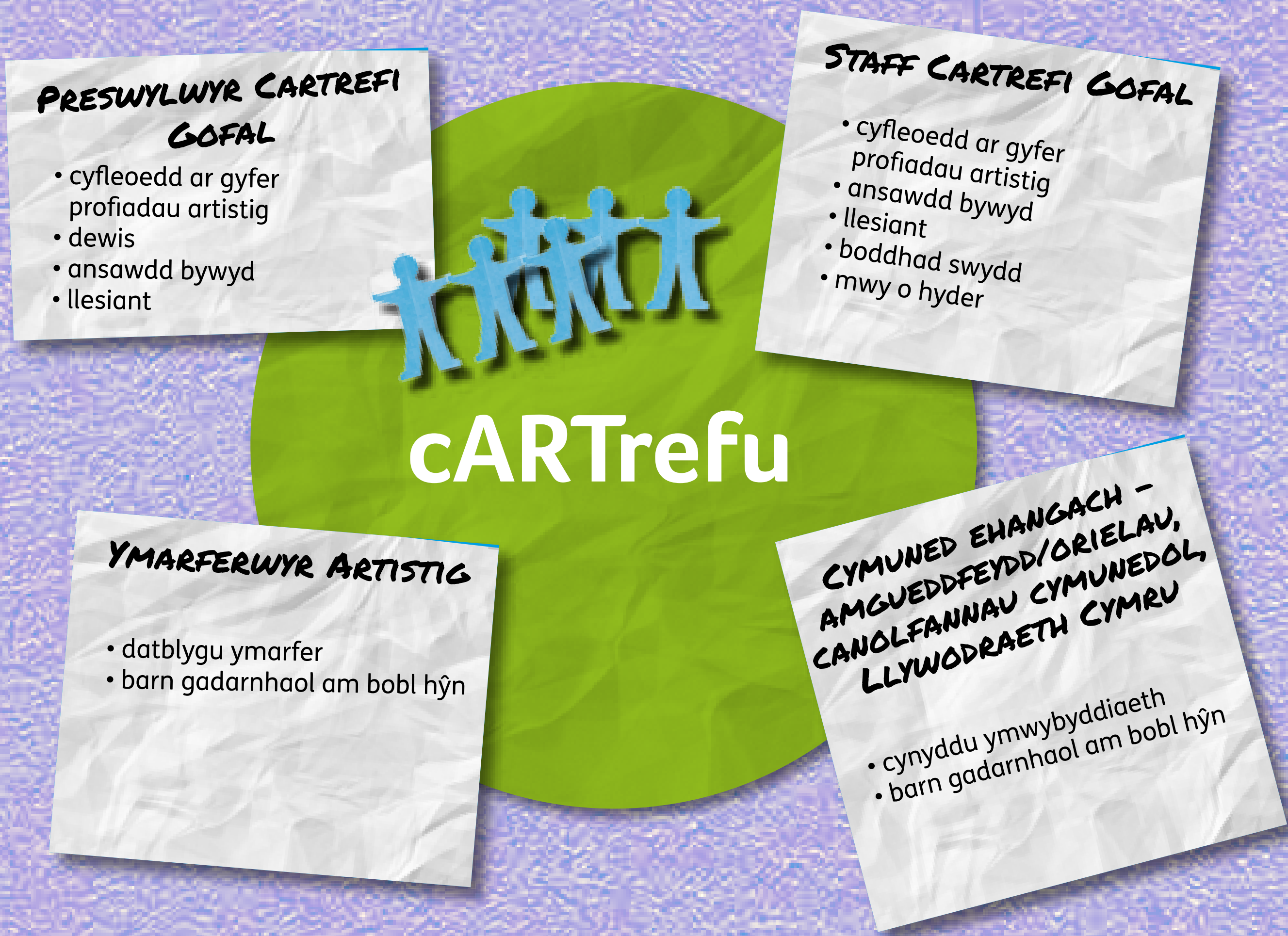
Ffigwr 2: Dangos pa mor aml yr oedd preswylwyr yn mynychu pob nifer o sesiynau.

NODAU AC AMCANION GWERTHUSO

Roedd dau amcan ar gyfer gwerthusiad prosiect cARTrefu:

1. Archwilio effaith y cyfnodau preswyl celf ar bawb a oedd yn gysylltiedig (h.y. preswylwyr cartrefi gofal, staff, artistiaid, a'r gymuned ehangach).

2. Ymchwilio i'r broses fentora;

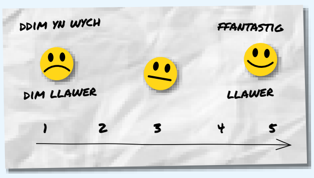


Dengys Ffigwr 3 yr effaith ddisgwyliedig y byddai'r cyfnodau preswyl celf yn ei chael ar breswylwyr y cartrefi gofal, staff y cartrefi gofal, ymarferwyr artistig a'r gymuned ehangach.

Dulliau Gwerthuso

Dewiswyd yr offerynnau gwerthuso a'u datblygu gan y tîm gwerthuso a thîm cARTrefu. Fel y gallem brofi sut y byddent yn gweithio yn ymarferol, roedd Cyfnod Preswyl 1 yn gyfnod gwerthuso peilot, lle'r oeddem yn annog adborth gan yr ymarferwyr artistig, preswylwyr a staff gofal. Roedd 13 o gyfnodau preswyl yn y cyfnod peilot gyda 104 o sesiynau wedi cael eu cynnal, a 208 o breswylwyr a 60 o staff wedi cymryd rhan mewn un neu fwy o sesiynau. Cawsom lawer o adborth a gwnaed y newidiadau canlynol: Lleihawyd nifer y cwestiynau i breswylwyr; cafodd geiriad a threfn yr holiaduron staff eu mireinio; a chynigiwyd ysgogiad i staff gwblhau y ddwy set o holiaduron. Roedd hwn yn gam pwysig i'r prosiect, er mwyn sicrhau bod y gwerthusiad mor hygyrch â phosibl.

Dengys y tabl isod yr offerynnau gwerthuso terfynol a ddefnyddiwyd ar gyfer Cyfnodau Preswyl 2-8. Mae'r canlyniadau dilynol yn yr adroddiad hwn yn dod o gyfnodau preswyl 2-8.

PWY?	BETH?	PAM?
Preswylwyr	Wynebau yn gwenu 	I weld p'un a oedd sesiynau cARTrefu wedi newid sut yr oedd y preswylwyr yn teimlo (llesiant), ac i ddangos eu lefel o fwynhad
Staff cartrefi gofal	*Holiadur staff cARTrefu*	Pwyso a mesur barn staff am effaith y prosiect ar staff, preswylwyr a'r cartref gofal
	Dulliau holiadur dementia	I weld a yw'r prosiect wedi newid sut mae staff yn gweld preswylwyr cartref gofal (yn enwedig y rhai sydd â dementia)
Ymarferwyr Artistig	*Holiadur ymarferwyr artistig cARTrefu*	I archwilio gobeithion, ofnau a disgwyliadau'r ymarferwyr artistig ar gyfer y prosiect a'r broses fentora.
	Dyddiadur myfyriol	I ddal yr hyn a ddigwyddodd yn y sesiynau a phrofiadau'r preswylwyr, staff, ac ymarferwyr artistig. Cafodd y rhain eu rhannu gyda mentoriaid yn ogystal â'r tîm gwerthuso.
	Dulliau holiadur dementia	I weld a yw'r prosiect wedi newid sut mae staff yn gweld preswylwyr cartref gofal (yn enwedig y rhai sydd â dementia)
	Grŵp ffocws	I archwilio profiadau o'r broses fentora ac effaith cARTrefu

Yn ogystal, gwnaeth y gwerthuswr ymweliadau â nifer o sesiynau cARTrefu ar draws pob un o'r ffurfiau celfyddydol i weld sesiynau ar waith, ac i archwilio effaith cARTrefu gyda phreswylwyr, staff, ac ymarferwyr artistig.

Am fwy o wybodaeth am y dulliau gwerthuso a dogfennau templed, cysylltwch â Dr Kat Algar-Skaife, y prif werthuswr (k.algar@bangor.ac.uk).

EFFAITH CYFNODAU PRESWYL CARTREFU

Preswylwyr y Cartrefi Gofal

Erbyn 1 Mai 2017, roedd 1,335 o breswylwyr cartrefi gofal wedi mynychu o leiaf un sesiwn gelf (1,543 gan gynnwys y cyfnod peilot). Cytunodd 868 o breswylwyr cartrefi gofal i gymryd rhan yng ngwerthusiad cARTrefu.

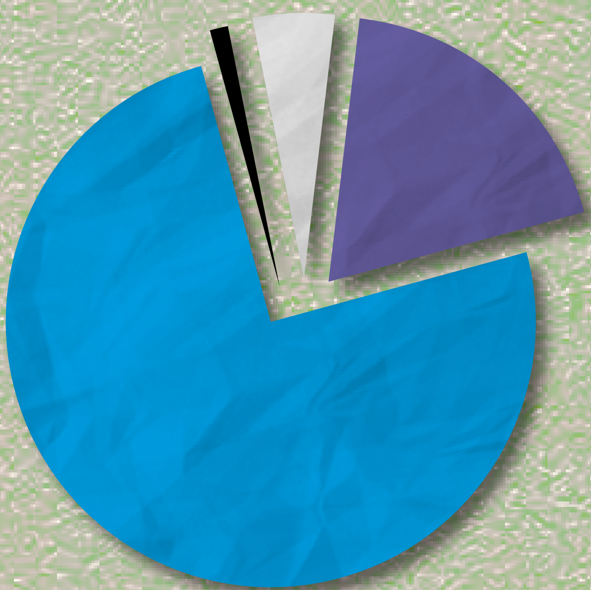
1,335

Allan o'r rhain, roedd 793 o breswylwyr wedi cymryd rhan mewn un neu fwy o sesiynau, ac felly yn cael eu cynrychioli yn y canlyniadau canlynol.

Lle'r adroddir, oedran cymedrig y cyfranogwyr oedd 86 oed; amrywiai oedrannau'r cyfranogwyr rhwng 52 a 104 mlwydd oed. Roedd 79% (624) o'r cyfranogwyr preswyl yn fenywod. Lle'r adroddir, roedd yr holl gyfranogwyr preswyl yn Wyn Prydeinig/ Gwyn Arall. Siaradai 18.8% (124) o breswylwyr Gymraeg fel iaith gyntaf (Ffigwr 4). Adroddodd 65% (410) o gyfranogwyr preswyl ddiagnosis o ddementia. Cytunodd ychydig dros hanner y cyfranogwyr (52%) i gymryd rhan yn y gwerthusiad drostynt eu hunain, tra y barnwyd nad oedd gweddill y cyfranogwyr (48%) â'r gallu i wneud y penderfyniad hwn. Yn achos preswylwyr a ystyrid heb y gallu i gytuno drostynt eu hunain, ceisiwyd ymgynghorai, a olygai yn yr achos hwn naill ai aelod o'r teulu (17%) neu aelod o staff (83%), gan ddilyn arweiniad y Ddeddf Galluedd Meddyliol 2005.

124

Roedd 122 o breswylwyr yn siarad Cymraeg fel iaith gyntaf



Dengys Ffigwr 4 y defnydd o'r iaith Gymraeg gan y cyfranogwyr preswyl

Disgwyliadau cARTrefu ar breswylyr

Gofynnwyd i staff y Cartref Gofal am y math o effaith yr oeddent yn disgwyl i'r cyfnod preswyl celf ei chael ar y preswylwyr. Roedd y themâu ailadroddus yn cynnwys cynnydd mewn hunan-hyder, morâl, ysgogiad gwybyddol a datblygu perthynas a chyfeillgarwch newydd gyda phreswylwyr a staff eraill.

"RWY'N TEIMLO Y BYDDAI'N DOD Â RHYWFAINT O AMRYWIAETH I FYWYDAU PRESWYLWYR. BYDDAI'N AGOR TRAFODAETHAU A RHYNGWEITHIO RHWNG Y STAFF A'R PRESWYLWYR."

"MAE RHAI O'N PRESWYLWYR YN DDI-EIRIAU, YR WYF YN TEIMLO Y BYDDAI HYN YN EU GALLUOGI I DDWEUD EU DWEUD AR FFURF WELEDOL."

"RWY'N GOBEITHIO BOD Y PRESWYLWYR YN GALLU BOD 'YN YR EILIAD' GYDA'R PROSIECT, A CHAEL RHAI BUDDION SYNHWYRAU. RWY'N GOBEITHIO Y GALL CANU FOD YN DDEFNYDDIOL I HYRWYDDO ANADLU YN DDYFNACH, AC FELLY EFFEITHIO AR EU HIECHYD CORFFOROL AC EMOSIYNOL."

"CANFOD TALENTAU NEWYDD NEU GUDD A CHYNNIG CYFLE GWYCH I BRESWYLWYR FOD YN GREADIGOL A MYNEGI TEIMLADAU HEB EIRIAU."

Yn yr un modd, gofynnwyd i ymarferwyr artistig am y math o effaith yr oeddent yn disgwyl i'r cyfnod preswyl celf ei chael ar breswylwyr. Eu dymuniad oedd i breswylwyr gydnabod eu doniau a'u galluoedd unigol, ac i deimlo bod eisiau eu cyfraniad creadigol a'i fod yn cael ei werthfawrogi. Roeddent yn gobeithio y byddai'r sesiynau'n ysbrydoli diddordeb yn y celfyddydau cyfranogol ac yn rhoi ymdeimlad o fuddugoliaeth, cyflawniad a hwyl i breswylwyr.

> “RWY'N GOBEITHIO BOD Y PRESWYLWYR YN GALLU BOD 'YN YR EILIAD' GYDA'R PROSIECT, A CHAEL RHAI BUDDION SYNHWYRAU. RWY'N GOBEITHIO Y GALL CANU FOD YN DDEFNYDDIOL I HYRWYDDO ANADLU YN DDYFNACH, AC FELLY EFFEITHIO AR EU HIECHYD CORFFOROL AC EMOSIYNOL.”

> “GOBEITHIO Y BYDD Y SESIYNAU YN CAEL EFFAITH TAWELU A THERAPIWTIG, YN FFORDD O HERIO UNRHYW YMDDYGIAD PRYDERUS NEU ANSEFYDLOG AC YN ANNOG TREULIO AMSER GYDA'N GILYDD.”

Llesiant

Roedd sgôr cymedr llesiant y preswylwyr cyn y sesiwn yn 2.96 a sgôr cymedr llesiant y preswylwyr yn dilyn sesiwn yn 4.07. R**oedd hyn yn cynrychioli gwelliant ystadegol arwyddocaol yn y sgôr lesiant, gyda maint effaith fawr.** Cynyddodd llesiant ym mhob ffurf gelfyddydol ond drwy gymharu'r gwahanol ffurfiau celfyddydol, gwelwyd bod y newid mwyaf mewn llesiant yn y sesiynau Geiriau, ac yna sesiynau Cerddoriaeth. Roedd y sgorau llesiant yn dechrau'n uwch mewn Celf Weledol a sesiynau Celfyddydau Perfformio, gan adael llai o le i wella llesiant.

> “ROEDDWN WEDI ANGHOFIO EICH BOD YN DOD HEDDIW. ROEDDWN YN FY YSTAFELL YN TEIMLO YCHYDIG YN BEN-ISEL; YNA DAETHANT I FY NÔL. ROEDD YN SYRPREIS HYFRYD.”

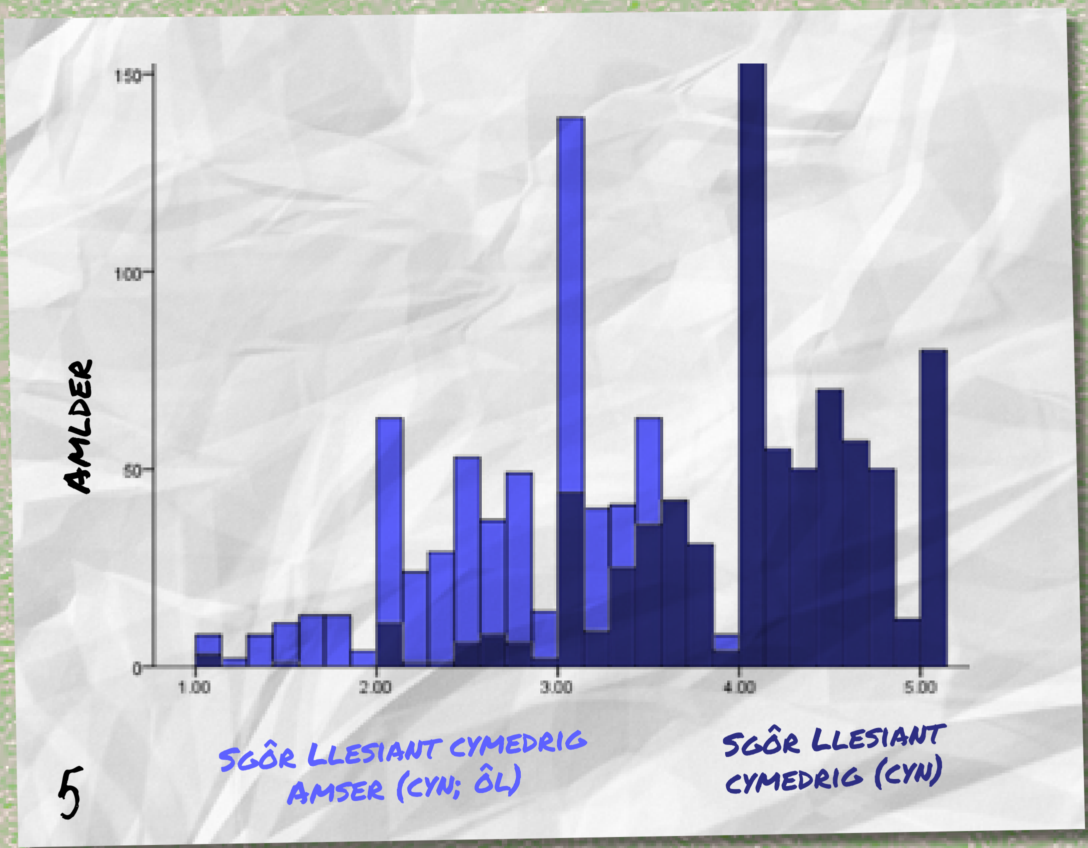
> “ROEDD FY NGHLUN YN BOENUS IAWN Y PRYNHAWN YMA, OND AR ÔL DECHRAU LLIWIO, ANGHOFIAIS AM Y BOEN.”

> “RWY'N TEIMLO BOD WEDI GALLU SIARAD Â RHYWUN FEL CHI WEDI FY NGHRYFHAU ... DIOLCH I CHI AM SIARAD Â MI.”

“ROEDDWN I'N CAEL DIWRNOD SOBR O WAEL HEDDIW NES I NI WNEUD HYN. RWY'N TEIMLO'N HOLLOL WAHANOL YN AWR.”

“NID WYF WEDI BOD YMA'N HIR – RWYF YN 92 OND HEBLAW AM YCHYDIG O FISOEDD YN YR YSBYTY. MAE HWN I GYD YN NEWYDD IAWN I MI. DYDW I DDIM EISIAU BOD YMA. NI ALLAF GREDU BOD UNRHYW UN OHONOM EISIAU BOD MEWN GWIRIONEDD. OND MAE'N FY NGWNEUD YN LLAWER HAPUSACH EIN BOD YN CAEL GWNEUD PETHAU FEL HYN AC YN CAEL POBL FEL CHI I DDOD I MEWN I GWRDD Â NI .... RWYF WRTH FY MODD GYDA STRAEON, AC YR WYF WEDI BOD YN GWEDDÏO DROSOCH AM I CHI DDOD YMA A DOD Â STRAEON I NI, A'N HELPU I'W CREU.”

“RWY'N BLODEUO FEL Y BLODAU HYN.”



Dengys Ffigwr 5 y sgôr llesiant cymedr cyn ac ar ôl sesiwn. Dengys Ffigwr 6b a 6c y dosbarthiad o sgorau llesiant preswylwyr cyn ac ar ôl sesiwn. N= 759

> "FEL ASESYDD NYRS, RWYF YN TREULIO LLAWER O'M HAMSER YN ASESU ANGHENION PRESWYLWYR CYMHLETH A DIBYNNOL IAWN. YN AML RWY'N GWELD CANTORION/ GWEITHGAREDDAU YN DOD I MEWN I'R CARTREF LLE NAD OES MODD I BRESWYLWYR RYNGWEITHIO E.E. DAWNS, CREFFTAU AYB. OHERWYDD CREBACHDOD, GWYBYDDIAETH WAEL, IECHYD GYFFREDINOL WAEL. FODD BYNNAG, HEDDIW, GWELAIS ŴR DIBYNNOL IAWN SYDD WEDI CREBACHU YN CODI EI LAW, YN EFFRO IAWN YN TARO PÊL YN ÔL AC YN GWRANDO AR EI GYD-BRESWYLWYR YN CANU A CHWARAE OFFERYNNAU. YR WYF YN TYBIO EI FOD YN YSTOD YR AWR HONNO YN TEIMLO FEL AELOD GWERTHFAWR O'R GYMUNED"
>
> **Ymwelydd**

Mae'r cynnydd mewn llesiant a morâl preswylwyr a chydweithio grŵp o ganlyniad uniongyrchol i'r cyfnod preswyl celf wedi ei nodi gan lawer o breswylwyr, staff cartrefi gofal, ac aelodau o'r teulu. Hefyd gwnaeth y preswylwyr sylwadau ar sut mae'r sesiynau yn gwneud iddynt deimlo'n werthfawr.

"RWYF WEDI DEFNYDDIO GYMAINT AR FY YMENNYDD, AC WEDI BOD
WRTHI'N MEDDWL FEL FY MOD WEDI BLINO'N LÂN! BYDD ANGEN I
MI GAEL PANED O DE A GORWEDD I LAWR NAWR."

Preswylydd

"RYDYM YN CYFRANOGI – RYDYM YN GWNEUD RHYWBETH YR
YDYM EISIAU EI WNEUD, NID EISTEDD MEWN CORNEL."

Preswylydd

"RWY'N CREDU EI BOD YN FFORDD WYCH O DDOD I ADNABOD PRESWYLWYR
ERAILL. UNWAITH Y BYDDANT YN DECHRAU SGWRSIO DROS WAHANOL
BYNCIAU MAE'N DOD Â LLAWER O ATGOFION O'R GORFFENNOL YN L IDDYNT."

Merch preswylydd

"ROEDD Y PRESWYLWYR A GYMERODD RAN YN AMLWG YN MWYNHAU'R
SESIYNAU A PHARHAODD DWY WRAIG NAD YDYNT FEL ARFER YN HOFF
O GELF I WEITHIO AR EU GWAU AR ÔL I'R SESIYNAU ORFFEN. DAETH
TRYDYDD GWRAIG, SY'N DEWIS TREULIO LLAWER O'I HAMSER YN EI
HYSTAFELL, AR EI LIWT EI HUN I'R YSTAFELL FWYTA I GYMRYD RHAN YN
Y SESIYNAU. ER EI BOD YN HONNI EI BOD YN CASÁU'R GWEITHGAREDDAU,
YCHYDIG DDYDDIAU YN DDIWEDDARACH, DYWEDODD WRTH EI HOLL DEULU AM Y
SESIYNAU A DANGOSODD DAU DDARN O WAITH CELF HEB UNRHYW ANOGAETH
GAN STAFF; MAE'R LEFEL HON O YMGYSYLLTU WEDI DIGWYDD O GANLYNIAD
UNIONGYRCHOL I'R CYFNOD PRESWYL. AC YN AWR MAE PRESWYLWYR YN
AWYDDUS I GYMRYD RHAN YN Y SESIYNAU."

Aelod o staff

Gwnaeth yr ymarferwyr artistig hefyd sylw ynglŷn â'r newid amlwg mewn llesiant, ynni a hwyliau preswylwyr yn ystod ac ar ôl y sesiynau. Gwnaed nifer o sylwadau ynglŷn â mynd i mewn i ystafell gydag awyrgylch lleddf, ac yn gadael gyda'r cyfranogwyr yn teimlo'n llawn hwyl. Canfu rhai, wrth i'r cyfnod preswyl fynd rhagddo, fod y cyfranogwyr rheolaidd yn barod ac yn disgwyl am yr ymarferydd artistig ac mewn hwyliau da o'r dechrau wrth edrych ymlaen am y sesiwn.

> "ROEDD RHAI O'R PRESWYLWYR YN BYWIOGI'N ARW YN YSTOD Y SESIYNAU. YN ENWEDIG PAN OEDDWN YN DARLLEN Y CERDDI A YSGRIFENNWYD YN ÔL IDDYNT A HYD YN OED YN CEISIO DYNWARED EU LLEISIAU UNIGOL. ROEDD RHAI O'R CERDDI HYN YN GWNEUD IDDYNT CHWERTHIN A RHAI HYD YN OED YN GWNEUD IDDYNT GRIO."

> "ROEDD EI WYNEB YN LLWYD PAN DDAETH I MEWN, OND YN BINC A GWRESOG ERBYN Y DIWEDD, A'I LYGAID YN DISGLEIRIO."

> "'CAFODD LLAWER O BRESWYLWYR LAWER IAWN O YSGOGIAD A CHYSUR O'R GWEITHGAREDDAU AC YN AML ROEDDWN YN GALLU DILYSU EU CREADIGRWYDD PERSONOL. UNWAITH NEU DDWYWAITH AM Y TRO CYNTAF YN EU HOES. YN AML SYLWAIS FOD Y PRESWYLWYR YN YMGYSYLLTU'N FWY GWEITHREDOL MEWN SGYRSIAU A GWEITHGAREDDAU GYDA'I GILYDD WRTH I'R SESIYNAU DDATBLYGU. ROEDD YNA HEFYD RAI EILIADAU HYFRYD A OEDD YN CANIATÁU I BRESWYLWYR A PHERTHNASAU CHWARAE GYDA'I GILYDD. RHYNGWEITHIO DIPYN YN WAHANOL I'R ARFER, AC UN A OEDD YN CANIATÂU CYDRADDOLDEB MYNEGIANT IDDYNT."

Mwynhad

Ar ôl pob sesiwn, gofynnwyd i'r preswylwyr ddefnyddio'r raddfa graddio wynebau hapus i ddangos faint yr oeddent wedi ei mwynhau.

4.21

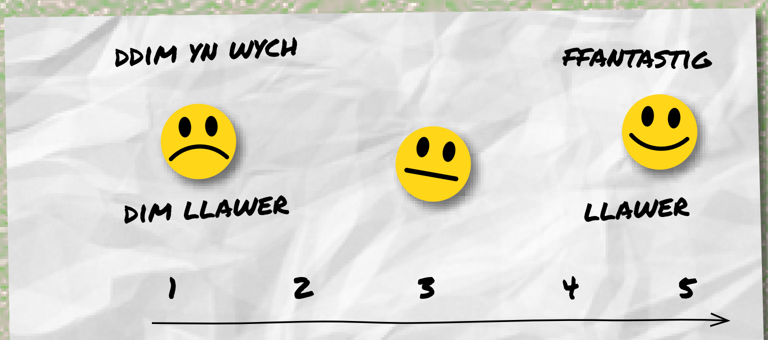
Cyfartaledd o 4.21 (cymedr mwynhad)

86%

86% o sgorau sesiynau yn 4 neu uwch ar raddfa 5 pwynt

58%

58% o sgorau sesiynau yn cyflawni'r lefel uchaf bosibl o ran mwynhad



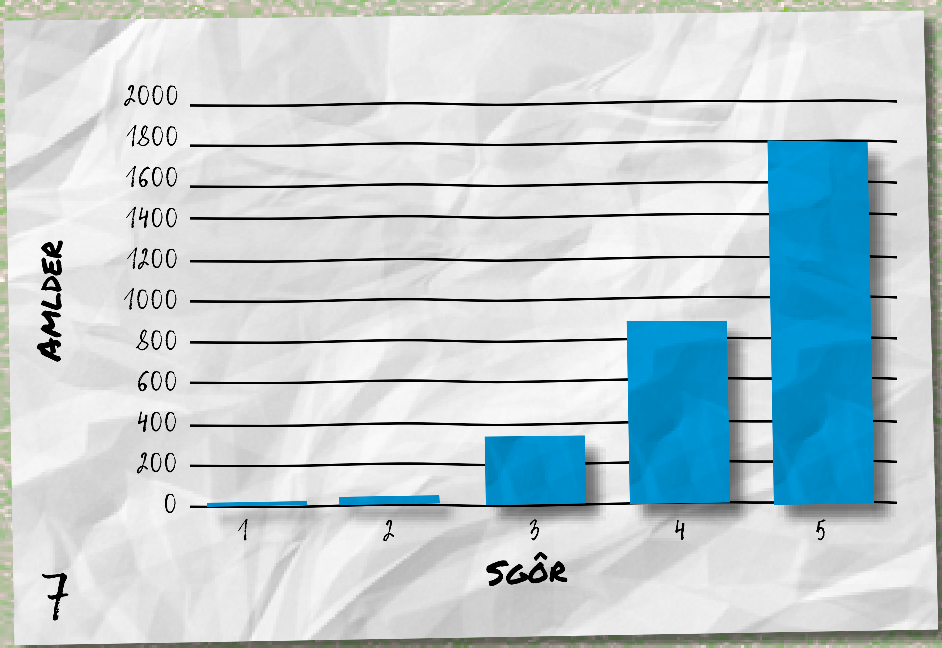
6 Graddfa Asesu Wyneb yn Gwenu

Dim ond 3% o'r graddau sesiwn oedd ar ben isaf y raddfa (1 neu 2). Wrth edrych ar y gwahanol ffurfiau celfyddydol, graddiwyd pob un o'r graddau mwynhad rhwng 4.2 a 4.5 ar gyfartaledd (cymedrig), ond y sesiynau cARTrefu a fwynhawyd fwyaf oedd y sesiynau Geiriau (4.5).

"WEL FYDDWN I BYTH WEDI MEDDWL Y BYDDWN I'N CAEL HWYL O'R FATH. MAE FY MOL YN BRIFO YN AWR (O CHWERTHIN GYMAINT)."

> “RWYF WEDI MWYNHAU'R SESIYNAU. RWY'N CREDU FY MOD
> WEDI DOD I BOB UN OHONYNT, YNDE. O ACHOS PAN DDAETH
> YMA GYNTAF, RWY'N MEDDWL I MI DDOD AR GYFER YR UN
> GYNTAF YN UNIG. ROEDD NEWYDD EI DDECHRAU, AC MAE'N
> DDIFYR. MAE'N RHOI SEIBIANT I CHI O'CH YSTAFELL.”

> “GALLAF DEIMLO BOD HYN YN GWNEUD LLES I MI.”



Dengys Ffigwr 7 amlder bob sgôr graddfa mwynhad.

Astudiaeth achos 2

Munud Hudolus

“ROEDDWN YN GALLU GADAEL Y WRAIG A'I GŴR GYDA DETHOLIAD O OFFERYNNAU TRA'R OEDDWN YN GWEITHIO GYDA PHRESWYLWYR ERAILL. CHWARAEODD YR ALLWEDDELLAU TAN DDIWEDD Y SESIWN. DYWEDAIS WRTHO EFALLAI DYLAI YSTYRIED FFURFIO BAND GYDA MI A DOD AR DAITH MEWN BWS TAITH. ROEDD YN CHWERTHIN. DYWEDODD EI WRAIG Y BYDD HI'N PRYNU ALLWEDDELLAU IDDO.”

Un funud arbennig iawn - yr oeddwn yn chwarae gitâr i ŵr bonheddig tra bod ei wraig yn ei fwydo. Ychydig yn ddiweddarach anogais ef i ymuno ar y sheker, a gwnaeth hynny. Ymunodd ei wraig â ni gyda siglwr ŵy. Roedd y gŵr bonheddig yn edrych arnaf mi ac yn ysgwyd y sheker pan ddigwyddais edrych ar ei wraig. Roedd deigryn mawr ar ei boch a dywedodd nad oedd wedi gweld ei gŵr yn canolbwyntio ar unrhyw beth fel hyn, nac yn ymateb i unrhryw beth tebyg, ers dros flwyddyn. Roedd ei ryngweithio cychwynnol yn hap ysgwyd, ond wrth i ni barhau chwarae yn sydyn dechreuodd ysgwyd mewn amser perffaith â mi. Newidiais y gitâr am djembe a chwaraeodd mewn amser gyda hwnnw hefyd. Roedd yn arbrofi gyda gwahanol offerynnau taro a gwnaethom ddal y djembe i fyny iddo, ac roedd yn chwarae ar hwnnw hefyd gyda churwr. Hefyd cyfeiriodd at un o'r allweddellau, a rhoddais un iddo. Chwaraeodd alawon byrfyfyr am hydoedd. Roeddwn i'n cyd-chwarae ag ef ar yr allweddellau, gan sefyll wrth ei ochr. Roedd gwraig y gŵr yn ganmoliaethus iawn am y gweithgareddau a cARTrefu ac roedd yn ddiolchgar iawn. Dywedodd fod y profiad heddiw yn eithaf emosiynol...

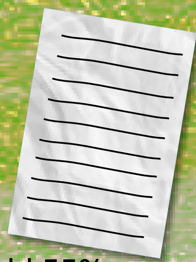
> “ DIOLCH I CHI AM DREULIO AMSER GYDA FY NGŴR. DYMA BETH MAE PRESWYLWYR EI ANGEN - DIM OND CAEL POBL I DREULIO AMSER GYDA NHW A CHYMRYD DIDDORDEB YNDDYNT A DARPARU GWEITHGAREDDAU YSTYRLON. ”

Staff Cartrefi Gofal

272

Erbyn 1 Mai 2017, roedd 272 o aelodau o staff wedi cymryd rhan yn y gwerthusiad.

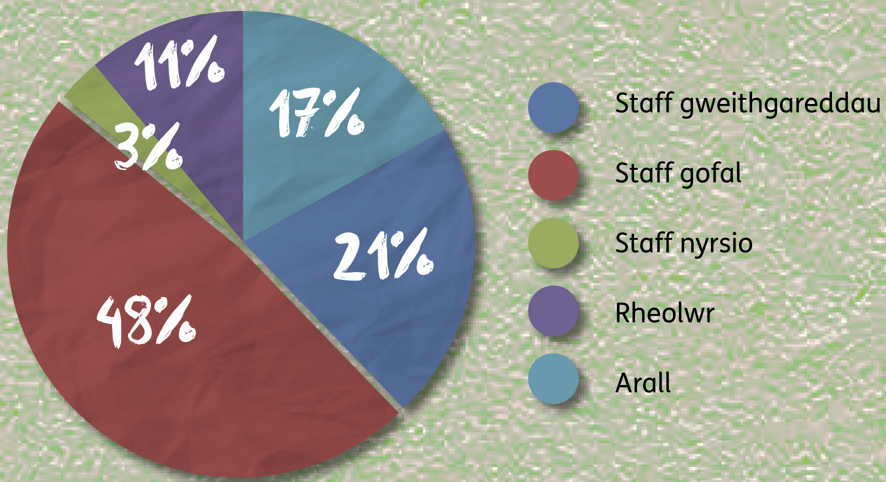
55%



O'r rhain, cwblhaodd 55% (149) o aelodau staff holiaduron cyn ac ar ôl y cyfnod preswyl.

Lle'r adroddir, oedran cymedrig staff y cartref gofal oedd 43 oed; roedd yr amrediad rhwng 16 a 71 mlwydd oed. Hyd cymedrig cyflogaeth oedd 6.5 o flynyddoedd; roedd hyd cyflogaeth yn amrywio o 2 wythnos i 35 mlynedd. Yr hyd cyflogaeth mwyaf cyffredin oedd 3 blynedd.
Roedd 12.1% (29) o aelodau staff yn siarad Cymraeg fel iaith gyntaf. Ar gyfartaledd, mynychodd staff bedair sesiwn yn ystod y cyfnod preswyl.

Staff gofal neu reolwyr oedd y rhan fwyaf o aelodau staff a gymerodd ran, ond hefyd cymerodd staff gweithgareddau, rhai o'r staff nyrsio, a staff eraill fel gweinyddwyr, staff domestig a choginio ran yn y gwerthusiad.



Dengys Ffigwr 8 ganran y cyfranogwyr staff ym mhob rôl gwaith.

Gofynnwyd i gyfranogwyr staff nodi pa mor fodlon oeddent ar eu swydd cyn ac ar ôl y cyfnod preswyl ar raddfa o 1 (dim o gwbl) i 7 (hynod fodlon). Roedd y sgôr cymedrig cyn y cyfnod preswyl yn 6 ac arhosodd yn 6 ar ôl y cyfnod preswyl, sy'n golygu bod staff a gytunodd i gymryd rhan yn y gwerthusiad yn fodlon iawn ar eu swyddi, ac nad oedd y cyfnod preswyl wedi effeithio ar hyn.

Disgwyliadau cARTrefu

Cyn dechrau'r cyfnod preswyl, gofynnwyd i staff am yr effaith yr oeddent yn disgwyl i'r cyfnod preswyl celf ei chael arnynt. Yn amlwg yn eu hatebion gwelwyd dymuniad cryf, yn enwedig yn achos y cydlynwyr gweithgareddau, i ddysgu sgiliau a gwybodaeth newydd, ac i ennill persbectif ffres gan yr ymarferwyr artistig. Roedd y staff yn frwdfrydig i arsylwi ar sut yr oedd yr ymarferwyr artistig yn ymgysylltu â'r preswylwyr mewn ffordd ystyrlon a thosturiol, yn dal diddordeb a chwilfrydedd y preswylwyr, ac yn cynnal eu cymhelliant yn ystod gweithgareddau newydd.

“RWY'N EDRYCH YMLAEN I DDYSGU DULLIAU A THECHNEGAU NEWYDD OND YN FWY NA DIM ARALL, I DDYSGU SUT MAE'R YMARFERYDD YN CYFLWYNO'R SESIYNAU HYN I BAWB MEWN MODD LLWYDDIANNUS A DENIADOL, ER MWYN I MI AILADRODD Y DULL HWN YN FY SWYDD UNWAITH Y BYDD Y CYFNOD PRESWYL WEDI GORFFEN.”

“GALLU CEFNOGI'R TÎM GOFAL A DANGOS IDDYNT Y MWYNHAD A GAIFF EU PRESWYLWYR DRWY DDEFNYDDIO TECHNEGAU SYML AR GYFER GWEITHGAREDDAU YSTYRLON.”

Yn yr un modd, gofynnwyd i ymarferwyr artistig am y math o effaith yr oeddent yn disgwyl i'r cyfnod preswyl celf ei chael ar breswylwyr. Eu dymuniad oedd enghreifftio'r math o gelfyddydau cyfranogol y gellid eu cynnig i breswylwyr. Roedd yr ymarferwyr yn dymuno cydweithio gydag aelodau staff i ddatblygu eu diddordeb yn y celfyddydau, ac yn bwysicaf oll, eu hyder a'u cymhelliant i barhau i ymgysylltu â phreswylwyr mewn gweithgareddau celf cyfranogol.

“RWY'N GOBEITHIO Y BYDD Y STAFF YN DYSGU SGILIAU NEWYDD, YN GWELD Y PRESWYLWYR MEWN FFORDD FWY CADARNHAOL AC YN SYLWEDDOLI Y GALLANT GYNNIG MWY NA GOFAL SYLFAENOL.”

“ER MWYN TROSGLWYDDO SGILIAU A'R OFFERYNNAU I STAFF AR GYFER GWEITHGAREDDAU CREADIGOL CYNHWYSOL YN Y DYFODOL.”

“RWY'N GOBEITHIO Y BYDD Y PROSIECT YN CANIATÁU IDDYNT WELD OCHR ARALL I'R PRESWYLWYR Y MAENT YN GWEITHIO Â NHW, A'I FOD HEFYD YN RHOI SESIWN ARTISTIG FODDHAOL A FYDD YN EU HELPU I YMLACIO AM RAN O'U SWYDD HERIOL. HOFFWN DDWYN ALLAN EU CREADIGRWYDD EU HUNAIN OS OES MODD, AC AWGRYMU GWEITHGAREDDAU YN Y DYFODOL Y GALLANT EU GWNEUD PAN FYDD Y CYFNOD PRESWYL WEDI DOD I BEN; BYDDAI'N WYCH PETAI STAFF YN TEIMLO'N GYFFORDDUS I ADDASU A PHARHAU Â GEMAU, CANEUON A PHROFIADAU FEL Y RHAI RYDYM YN RHOI CYNNIG ARNYNT.”

Chwilio am weithgareddau creadigol a diwylliannol - tu allan i'r gwaith

Roedd gennym ddiddordeb gweld a oedd y cyfnod preswyl yn cael effaith ar ba mor debygol oedd staff, *yn eu hamser hamdden tu allan i'r gwaith*, yn chwilio am *weithgareddau celf cyfranogol/ gweithredol* (megis ymuno â dosbarth celf, cerddoriaeth, drama, ysgrifennu, ffotograffiaeth neu grefft), *gweithgareddau celf gwylwyr/ goddefol* (megis ymweld ag oriel gelf/ theatr neu fynd i gyngerdd), a *gweithgareddau celf diwylliannol yn y cartref* (megis gwylio'r teledu, gwrando ar gerddoriaeth, radio neu bodlediadau). Gofynnwyd i staff raddio pa mor debygol oedd hi y byddent yn cymryd rhan yn y tri *gweithgaredd creadigol a diwylliannol* uchod ar ddau bwynt mewn amser, cyn ac ar ôl y cyfnod preswyl.

Canfuwyd bod y cyfnod preswyl yn cael effeithiau gwahanol ar y tebygolrwydd y byddai staff yn chwilio am weithgareddau creadigol a diwylliannol, yn dibynnu ar y math o weithgaredd dan sylw. **Yn benodol, roedd staff yn ystadegol yn fwy tebygol o chwilio am weithgareddau celf *cyfranogol*, a gweithgareddau celf i *wylwyr* yn y drefn honno, yn dilyn y cyfnod preswyl.** Mae hwn yn ganfyddiad calonogol gan ei fod yn awgrymu bod y cyfnodau preswyl yn annog staff, tra'u bod y tu allan i'r gwaith, i gymryd rhan mewn gweithgareddau celf cyfranogol, sydd angen ymgysylltu'n uniongyrchol mewn proses greadigol, yn rhyngweithiol a chydweithredol, ac yn golygu bod angen cyfathrebu a rhannu gwybodaeth. Mae'r canlyniadau hefyd yn awgrymu bod y staff yn ystadegol yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol fel gwylwyr.

Mae'r canlyniadau hefyd yn awgrymu bod y staff yn ystadegol yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol fel gwylwyr. Gallai hyn olygu bod yn rhan o gynulleidfa mewn cyngerdd neu theatr, cynnydd mewn awydd i ymweld ag orielau, neu arsylwi ar arddangosfeydd celf gyhoeddus. Gweithgareddau celf diwylliannol yn y cartref oedd yn parhau i fod y gweithgaredd creadigol a diwylliannol mwyaf poblogaidd cyn (6.24) ac ar ôl (6.06) y cyfnodau preswyl. Fodd bynnag, mae'r canlyniadau yn tynnu sylw at y ffaith bod y cyfnodau preswyl yn gallu cynyddu'n sylweddol y tebygolrwydd y bydd staff yn cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol a diwylliannol a oedd â'r apêl lleiaf yn y lle cyntaf. Mae hwn yn ganlyniad addawol, gan ei fod yn dangos bod y cyfnodau preswyl yn gallu ennyn brwdfrydedd ac ehangu diddordeb staff mewn mathau newydd o weithgareddau celf. **Mae hwn yn ganlyniad addawol, gan ei fod yn dangos bod y cyfnodau preswyl yn gallu ennyn brwdfrydedd ac ehangu diddordeb staff mewn mathau newydd o weithgareddau celf.**

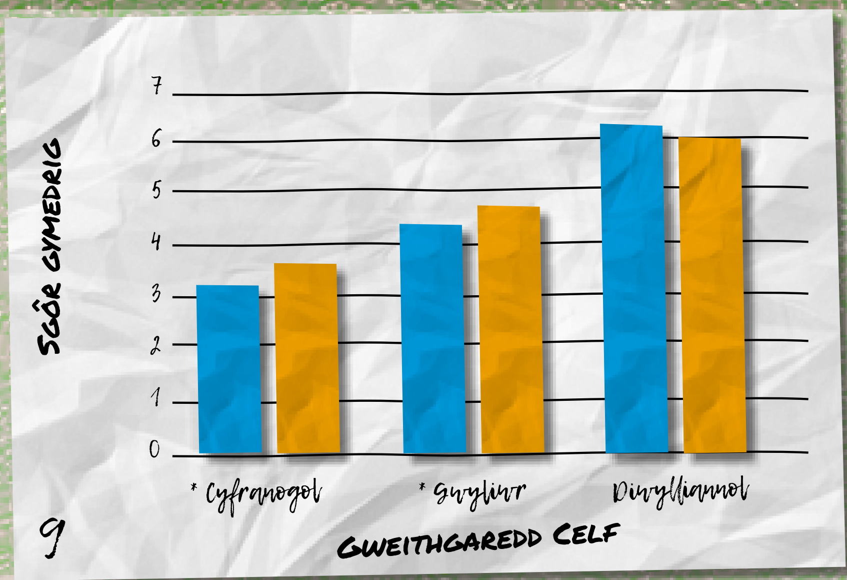
Gweithgaredd celf	Cymedr cyn cyfnod preswyl	Cymedr ar ôl cyfnod preswyl	Canran Newid
Cyfranogol	3.21	3.61	^ 12.5%*
Gwyliwr	4.33	4.70	^ 8.5%*
Diwylliannol	6.24	6.06	v 2.88%

Tabl 1 Canran y newid mewn sgôr tebygolrwydd cymedrig o staff yn cymryd rhan yn y tri gweithgaredd celf.* Newid arwyddocaol rhwng sgorau cymedrig cyn ac ar ôl. N=137

Yn dilyn y cyfnod preswyl, dywedodd staff sut yr oedd y sesiynau wedi dylanwadu ar eu canfyddiad o'r gwahanol fathau o weithgareddau celf.

> "MAE'R CYFNOD PRESWYL WEDI EFFEITHIO AR Y FFORDD YR WYF YN TEIMLO AM FARDDONIAETH. ROEDDWN YN ARFER MEDDWL EI BOD YN WELL OS YDYCH YN EI DARLLEN YN DAWEL I CHI EICH HUN, OND DANGOSODD (YMARFERYDD ARTISTIG) FAINT O BLESER SY'N DOD O FARDDONIAETH YN CAEL EI HADRODD YN UCHEL."

> "MAE WEDI GWNEUD I MI FEDDWL YN FWY AGORED AM Y MATH O GELF A WNAWN. MAE'N RHYFEDDOL BOD CYMYSGEDD O DDEUNYDDIAU O WAHANOL LEOEDD YN FFURFIO DARN TRAWIADOL O GELF."



Ffigwr 9. Cymedr cyn cyfnod preswyl (glas) ac ar ôl cyfnod preswyl (oren) i bob gweithgaredd celf. *Newid arwyddocaol rhwng sgorau cymedrig cyn ac ar ôl. N=137

Chwilio am weithgareddau creadigol a diwylliannol - ar ddyletswydd yn gweithio gyda phreswylwyr

Roedd gennym ddiddordeb hefyd i weld a oedd y cyfnod preswyl yn cael effaith ar ba mor debygol oedd hi y byddai staff *tra ar ddyletswydd yn y gwaith*, yn chwilio am *weithgareddau celf cyfranogol, gweithgareddau celf gwylwyr a gweithgareddau celf diwylliannol yn y cartref* gyda'r preswylwyr. Eto gofynnwyd i staff raddio pa mor debygol oedd hi y byddent yn cymryd rhan yn y tri gweithgaredd creadigol a diwylliannol uchod ar ddau bwynt mewn amser, cyn ac ar ôl y cyfnod preswyl.

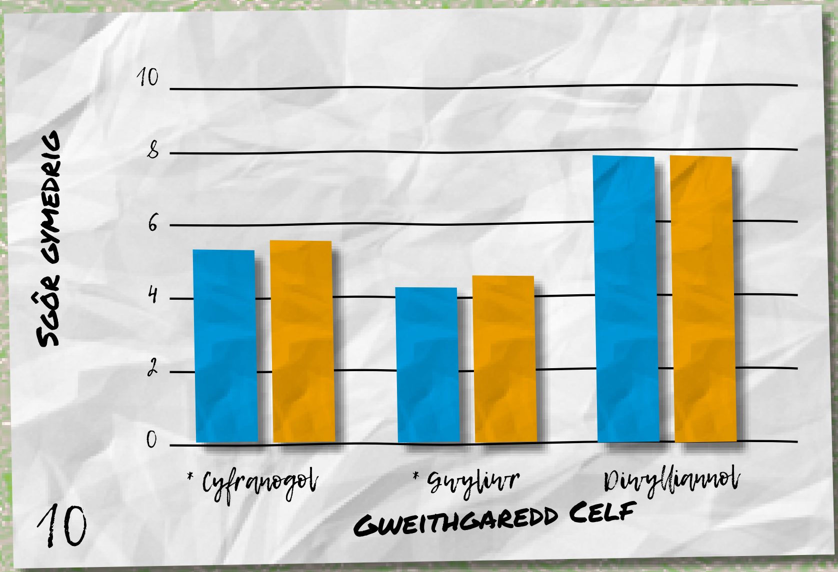
Yn gyffredinol, canfuom fod dewis staff ar gyfer pob gweithgaredd creadigol a diwylliannol yn amrywio, ac roedd yr amrywiad hwn o ran dewis yn dylanwadu'n sylweddol ar y tebygolrwydd y byddai staff yn cymryd rhan ym mhob gweithgaredd unigol gyda'r preswylwyr. Dangosodd y canlyniadau tra ar ddyletswydd, bod y staff yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn *gweithgareddau celf yn y cartref* gyda phreswylwyr, ac yna gweithgareddau celf cyfranogol ac wedyn gweithgareddau celf gwylwyr, a bod y tri chategori yn wahanol i'w gilydd yn ystadegol. Yn dilyn y cyfnod preswyl, y cynnydd mwyaf a welwyd oedd ar gyfer y celfyddydau gwylwyr, lle'r oedd y cyfle mwyaf am newid.

Byddai hyn yn awgrymu bod staff, o gymryd rhan yng nghyfnod preswyl cARTrefu, yn fwy tebygol o ystyried ymweliadau ag arddangosfeydd celf, cyngherddau, neu ddigwyddiadau celf perfformio lleol a theatr gyda phreswylwyr.

"MAE'N DANGOS I CHI Y GALL POBL O BOB MATH O GEFNDIR OEDD FWYNHAU CELF, DIM OTS OS MAI DIM OND GWYLIO YDYW A DDIM YN CYMRYD RHAN."

Gweithgaredd celf	Cymedr cyn cyfnod preswyl	Cymedr ar ôl cyfnod preswyl	Canran Newid
Cyfranogol	5.29	5.47	^ 3.4%
Gwyliwr	4.17	4.50	^ 7.9%
Diwylliannol	5.75	5.78	^ 0.5%

Tabl 2. Canran y newid mewn sgôr tebygolrwydd cymedrig o staff yn cymryd rhan yn y tri gweithgaredd celf. N=137



Ffigwr 10. Cymedr cyn cyfnod preswyl (glas) ac ar ôl cyfnod preswyl (oren) i bob gweithgaredd celf. N=137

Yn dilyn y cyfnod preswyl, dywedodd staff sut yr oedd y sesiynau wedi gwella eu perthynas gyda phreswylwyr ac wedi datblygu eu dealltwriaeth o'r hyn y maent yn mwynhau ei wneud. Datblygodd y staff werthfawrogiad o weithgareddau celf anghonfensiynol a oedd yn mynd â nhw allan o'u parth cysur, ac o ganlyniad, yn cynyddu eu hyder a brwdfrydedd i roi cynnig ar weithgareddau newydd gyda phreswylwyr.

“Mae wedi atgyfnerthu fy nghred yng ngrym trawsnewidiol gweithgareddau diwylliannol o bob math. Mae'n cryfhau fy nealltwriaeth a gwerthfawrogiad o rym gweithgareddau "di-eiriau" corfforol ac angerddol (synhwyraidd) wrth weithio gyda dementia.”

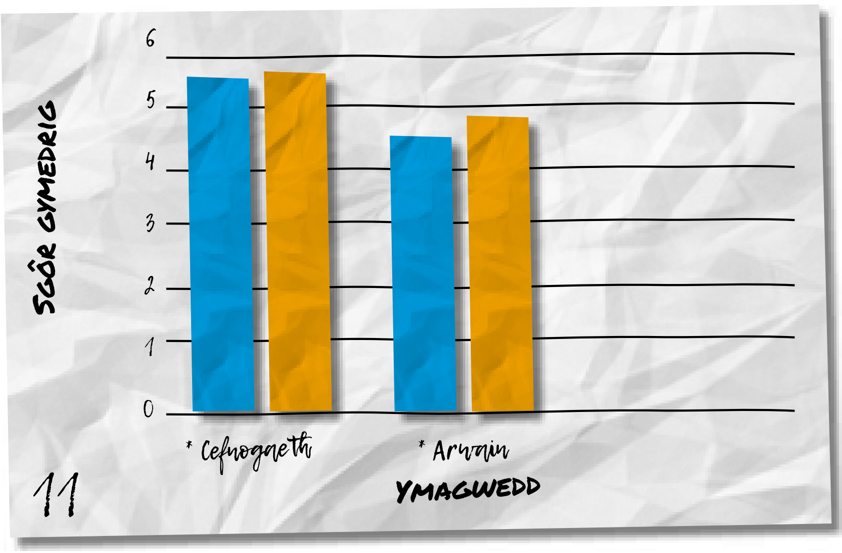
“Mae'r cyfnod preswyl wedi fy ysbrydoli i roi mwy o werth ar y broses o wneud celf gwirioneddol ac rwyf i a'r preswylwyr wedi cael gymaint o fwynhad yn mynegi ein hunain gyda dulliau celf anghonfensiynol. Yn benodol, roeddwn yn gweld y lluniadu cerddoriaeth mor fynegiannol a byddaf yn bendant yn parhau i ddarparu'r sesiwn hwn yn ein gweithgareddau yn y dyfodol.”

Hyder i gefnogi neu arwain sesiwn gelf

Roedd gennym ddiddordeb p'un a oedd cyfnodau preswyl cARTrefu yn cael effaith ar ba mor hyderus oedd staff i *gefnogi preswylwyr i wneud celf* ac *arwain sesiwn gelf* yn y cartref gofal. Gofynnwyd i staff raddio pa mor hyderus oeddent ar raddfa o 1 (dim o gwbl) i 7 (hyderus iawn) i gefnogi ac arwain sesiwn gelf ar ddau bwynt mewn amser, cyn ac ar ôl y cyfnodau preswyl.

Canfuom fod y math o ddull, cefnogi neu arwain, yn dylanwadu'n sylweddol ar raddfa hyder y staff. Gwelsom cyn ac ar ôl y cyfnodau preswyl bod y staff yn fwy hyderus i *gefnogi* preswylwyr i wneud celf nag i *arwain* sesiwn gelf. Fodd bynnag, yn dilyn y cyfnodau preswyl, er mai dewis staff oedd cefnogi preswylwyr i wneud celf, gwelwyd cynnydd o 7.8% o blaid arwain sesiwn gelf, sy'n cynrychioli'r unig newid ystadegol arwyddocaol yn y sgôr.

Mae hwn yn ganfyddiad cryf, gan ei fod yn dangos fod y cyfnodau preswyl wedi cael effaith ddylanwadol ar hyder y staff i arwain sesiwn gelf annibynnol yn eu cartref gofal.



Ffigwr 11. Sgorau cymedrig hyder staff cyn (glas) ac ar ôl (oren) i gefnogi preswylwyr i wneud celf ac i arwain sesiwn gelf. **Newid arwyddocaol rhwng sgorau cymedrig cyn ac ar ôl. N = 139

Dull	Cymedr cyn cyfnod preswyl	Cymedr ar ôl cyfnod preswyl	Canran Newid
Cefnogaeth	5.58	5.68	^ 1.8%
Arwain	4.50	4.85	^ 7.8%**

Tabl 3. Canran y newid mewn sgôr hyder cymedrig staff i gefnogi preswylwyr i wneud celf ac i arwain sesiwn gelf. ** Newid arwyddocaol rhwng sgorau cymedrig cyn ac ar ôl. N=139

Arweiniodd datblygiad staff o sgiliau a gwybodaeth newydd at gynnydd mewn hunan-hyder i gefnogi ac arwain sesiwn gelf. Siaradodd staff ymhellach ynglŷn â gwerthfawrogiad o'r newydd o'r celfyddydau a sut oedd dulliau newydd o gyflenwi yn annog ymgysylltu cadarnhaol ac adeiladol gyda phreswylwyr.

"RWYF WEDI DYSGU FFYRDD NEWYDD O RYNGWEITHIO GYDA PHRESWYLWYR A FFYRDD NEWYDD O'U HELPU I FYNEGI EU MEDDYLIAU A'U TEIMLADAU YN ENWEDIG PAN FYDD EU SGILIAU CYFATHREBU LLAFAR YN DOD YN BRIN."

"RWYF WEDI DYSGU SUT I RANNU FY MWYNHAD GYDAG ERAILL A SUT I GYFLWYNO SESIWN."

"MAE'R CYFNOD PRESWYL CELF WEDI GWNEUD I MI DEIMLO'N FWY HYDERUS I LUNIO GWEITHGAREDDAU CERDDOROL; NID WYF ERIOED WEDI TEIMLO FY MOD YN GERDDOROL IAWN."

"CREDAF YN AWR Y GALL UNRHYW UN GYMRYD RHAN MEWN CELF A'R SESIYNAU. OS YW'N DASG FECHAN, BYDD Y PRESWYLWYR YN DAL I GAEL BODDHAD O HYN."

Arweiniodd datblygiad staff o sgiliau a gwybodaeth newydd at gynnydd mewn hunan-hyder i gefnogi ac arwain sesiwn gelf. Siaradodd staff ymhellach ynglŷn â gwerthfawrogiad o'r newydd o'r celfyddydau a sut oedd dulliau newydd o gyflenwi yn annog ymgysylltu cadarnhaol ac adeiladol gyda phreswylwyr.

> "GWEITHIO GYDA PHOBL LLAI ABL. RYDYM WEDI CYFLWYNO GWAHANOL DDULLIAU AC OFFER MEGIS IPAD A THABLEDI."

> "CAFWYD YR ETIFEDDIAETH FWYAF DIRIAETHOL YN ELFENNAU CELF GWELEDOL Y GWEITHGAREDDAU. MAE ETIFEDDIAETH ARALL YN CYNNWYS CEISIO DATBLYGU STRATEGAETHAU AR GYFER DEFNYDDIO "SYMUDIADAU MYNEGIANNOL" O FEWN CYD-DESTUN YMARFER CADW'N HEINI, A DATBLYGU GWEITHGARWCH FFYRDD O SYMUD AC YMGYSYLLLTU MWY O'R DYNION I GYMRYD RHAN YN Y MATHAU HYN O WEITHGAREDDAU."

> "MAE WEDI GWNEUD I MI FEDDWL A THRAFOD GYDA'N TREFNYDD GWEITHGAREDDAU I GEISIO CAEL ADLONIANT CERDDOROL MWY AMRYWIOL AC EDRYCH MWY I MEWN I THERAPÏAU CERDDOROL YN HYTRACH NA DIM OND CAEL CANTORION."

"ER BOD GEN I GYMWYSTERAU BA & MA MEWN CELFYDDYD GAIN, ROEDDWN YN CAEL TRAFFERTH GYDA CHYFLWYNO SESIYNAU CELF YN Y CARTREF HWN OHERWYDD EU BOD YN CAEL EU GYRRU GAN NOD – SEF CYNHYRCHU CYNNYRCH PENODOL AR Y DIWEDD. ERS Y CYFNOD PRESWYL, RWYF WEDI NEWID Y DULL O GYFLWYNO'R SESIYNAU HYN AC MAENT YN PARHAU I FOD YN BOBLOGAIDD GYDA'N PRESWYLWYR. YN OGYSTAL Â CHAEL YMDEIMLAD NEWYDD O FALCHDER A CHYFLAWNIAD O RAN FY RÔL SWYDD, MAE GWEITHIO OCHR YN OCHR AG ARTIST HEFYD WEDI AILGYNNAU FY ANGERDD DROS Y CELFYDDYDAU, AC ERS HYNNY RWYF WEDI MYND YMLAEN I GANOLBWYNTIO AR FY YMARFER FY HUN, DRWY WNEUD CERFLUNIAU YN FY AMSER HAMDDEN."

"AMYNEDD – NID OES RHAID I BETHAU FOD YN BERFFAITH MEWN CELF GAN Y BYDD YN CAEL EI EFFAITH NATURIOL EI HUN."

Holiadur Dulliau Ymdrin â Dementia (HDD)

Gofynnwyd i staff gwblhau'r holiadur HDD cyn ac ar ôl y cyfnod preswyl i archwilio p'un a oedd cymryd rhan yn y cyfnodau preswyl wedi newid eu hagweddau tuag at y preswylwyr, yn enwedig y rhai sy'n byw gyda dementia. Mae sgorau uwch yn dynodi lefelau uwch o obaith a mwy o gydnabyddiaeth o hunaniaeth. Canfuom fod y cyfnod preswyl wedi cynyddu agwedd staff o obaith a chydnabod hunaniaeth y rhai sy'n byw gyda dementia. Yn benodol, dangosodd y cyfnodau preswyl gynnydd ystadegol arwyddocaol o 4.4% yng nghanfyddiad y staff o 'Obaith' ar gyfer preswylwyr sy'n byw gyda dementia.

Mae'r canfyddiad hwn yn dangos bod y staff wedi datblygu mwy o gred yng ngallu'r preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau celf newydd, datblygu sgiliau a diddordebau newydd a chael mwynhad, cyflawniad a hapusrwydd wrth wneud hynny.
Mae'r cynnydd o 2.4% yng nghyfanswm y sgôr HDD hefyd yn ystadegol arwyddocaol.

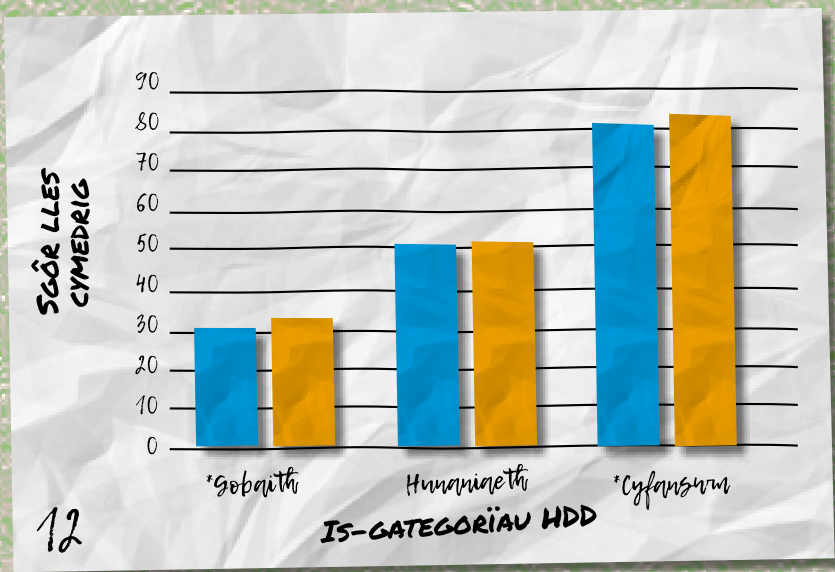
Categori HDD	Cymedr cyn cyfnod preswyl	Cymedr ar ôl cyfnod preswyl	Canran Newid
Gobaith	31.19	32.56	^ 4.4%*
Hunaniaeth	50.15	50.73	^ 1.16%
Cyfanswm	81.34	83.29	^ 2.4%*

Tabl 4. Canran newid yn y sgôr HDD i bob is-gategori.* Newid arwyddocaol rhwng sgôr cyn ac ar ôl y cyfnod preswyl. N=129

Roedd y cynnydd mewn 'Gobaith' yn amlwg o arsylwadau'r staff o addasrwydd a gallu preswylwyr yn ystod y sesiynau celf, a sut y gall yr ystumiau lleiaf wneud y gwahaniaeth mwyaf i lesiant a hapusrwydd preswylwyr, hyd yn oed os mai ond am eiliadau y pery'r hapusrwydd.

> "RWYF WEDI DYSGU I ROI AMSER ARBENNIG I'R UNIGOLION NAD OES GANDDYNT Y GALLU I FYNEGI EU DYHEADAU'N EIRIOL, NEU EFALLAI NAD OES GANDDYNT Y DEHEURWYDD ANGENRHEIDIOL. LLWYDDODD EIN ARTIST I GAEL MWY O YMATEB GAN YR UNIGOLION NAG YR OEDDEM YN YMWYBODOL OHONO, OHERWYDD YR AMSER O ANSAWDD AC YMDRECH A OEDD YN EU RHOI I MEWN GYDA NHW."

> "MAE ANGEN I BOBL GAEL EU CLYWED. MAE EU GORFFENNOL YN BLESER IDDYNT AILYMWELD AG EF, A CHYDA RHYWFAINT O ARWEINIAD GALLANT GYFLAWNI CANLYNIADAU ANNISGWYL."



Ffigwr 12. Sgôr cymedr cyn (glas) ac ar ôl (oren) i bob is-gategori HDD.
*Gwahaniaeth arwyddocaol yn yr is-gategori Gobaith a chyfanswm sgôr. N=129

Hefyd gwnaeth yr ymarferwyr artistig sylwadau ar y newid a welsant yn agwedd a dull staff wrth weithio gyda phreswylwyr:

> “ROEDD YN GWNEUD I STAFF SYLWEDDOLI'N GYFFREDINOL NAD YW ARWAIN YCHYDIG O DDRYMIO AC OFFERYNNAU TARO GYDA PHRESWYLWYR YN ANODD. DIM OND HYDER SYDD EI ANGEN I'W WNEUD. OHERWYDD HYN, YR WYF YN MEDDWL MAI'R FFORDD YR OEDDWN YN CYFLWYNO'R GWEITHDAI A EFFEITHIODD AR Y STAFF. ROEDD YN YMWNEUD Â'U GRYMUSO, A DANGOS IDDYNT BOD GANDDYNT Y SGILIAU I CHWARAE CERDDORIAETH GYDA PHRESWYLWYR.”

> “YN GYFFREDINOL, ROEDD Y CYDGYSYLLTWYR GWEITHGAREDDAU YN EI GAEL YN BETH CADARNHAOL IAWN CAEL RHYWUN FEL CYNGHREIRIAD A OEDD YN DILYSU EU RÔL EU HUNAIN. ENILLODD RHAI AELODAU STAFF HYDER MEWN CANU AC WRTH GEFNOGI PRESWYLWYR I FOD YN GREADIGOL.”

> “DAETH Y STAFF I YMGYSYLLTU MWY A DOD YN FWY CADARNHAOL WRTH IDDYNT WELD SUT YR OEDDWN YN YMGYSYLLTU Â'R PRESWYLWYR A DAETHANT YN FWY O RAN O'R PETH; DECHREUODD RHAI CHWILIO AM SYNIADAU AR PINTEREST A DOD Â RHAI EITEMAU YR OEDDENT WEDI EU GWNEUD EU HUNAIN YN EU HAMSER HAMDDEN I DDANGOS I'R PRESWYLWYR A MI.”

Yn dilyn y cyfnodau preswyl, gofynnwyd i staff a oeddent wedi sylwi ar effaith arnynt eu hunain fel aelod o staff. Roedd themâu yn cynnwys mwy o rwyddineb a hyder yn eu rôl swydd, cryfhau perthynas gyda phreswylwyr ac aelodau eraill o staff, a chydnabyddiaeth o'r dylanwad cadarnhaol y gall celfyddydau ei chael ar lesiant, iechyd emosiynol a seicolegol.

> "RWYF WEDI DYSGU, WAETH PA WAELEDD SYDD GENNYCH NEU BETH YW EICH OEDRAN, GALL POBL GYMRYD RHAN BOB AMSER, NEU HYD YN OED ORUCHWYLIO SESIWN GELF. I MI FY HUN, NAD WYF YN ARTISTIG, DYSGAIS Y GALLAF GREU A GORFFEN PROSIECT."

> "ROEDDWN YN TEIMLO EI FOD YN RHOI CYFLE I STAFF WELD FAINT O BLESER YW HI I BRESWYLWYR A STAFF GYFLAWNI PETHAU GYDA'I GILYDD. MAE WEDI DOD TEULUOEDD A STAFF YN NES AT EI GILYDD I GYFLAWNI PETHAU I'R PRESWYLWYR."

Ymarferwyr Artistig a Mentoriaid

Cymerodd 4 mentor a 17 o ymarferwyr artistig ran yn cARTrefu. Symudodd un o'r ymarferwyr artistig gwreiddiol a gafodd ei recriwtio ar gyfer y prosiect o Gymru ar ôl cyfnod preswyl 3, a daethpwyd o hyd i rywun arall i barhau â chyfnod preswyl 4 ymlaen. Roedd y tîm o ymarferwyr artistig yn cynnwys yn menywod yn bennaf (n = 13) ac yr oedd bob un o'r mentoriaid yn fenywod (n = 4). Roedd tri o'r ymarferwyr artistig (17%) ac un mentor yn byw yng Ngogledd Cymru, roedd dau o'r ymarferwyr artistig yn dod o Orllewin Cymru, a'r gweddill o Dde Cymru.

Roedd gan yr ymarferwyr artistig ystod o brofiad blaenorol, gyda'r rhan fwyaf wedi gweithio mewn rhyw ffordd â phobl hŷn a rhai gyda phrofiad personol neu broffesiynol o bobl sy'n byw gyda dementia. Pan ofynnwyd iddynt pam eu bod eisiau cymryd rhan yn y prosiect, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymarferwyr artistig eu bod yn dymuno datblygu eu sgiliau tra'n gwerthfawrogi'r manteision y gall y celfyddydau ddod i bobl hŷn.

"RWYF WEDI BOD YN MYND I MEWN I GARTREFI GOFAL YN CYNNIG SESIYNAU UN I UN A GWEITHDAI GRŴP ERS 6 BLYNEDD ... CREDAF EI FOD WEDI FY MHARATOI AR GYFER Y PROSIECT OND YR WYF

"CYFLE GWYCH I MI DDATBLYGU FY SGILIAU HWYLUSO O DAN ORUCHWYLIAETH MENTOR, TRA'N EFFEITHIO AR FYWYDAU POBL MEWN MODD POSITIF."

Disgwyliadau, Gobeithion a Phryderon i cARTrefu

Cyn dechrau arwain unrhyw gyfnodau preswyl cARTrefu, gofynnwyd i'r ymarferwyr artistig ynglŷn â'r math o effaith y disgwylient i'r prosiect ei chael arnynt hwy eu hunain. Roedd llawer yn teimlo cyffro wrth feddwl am ddatblygu eu hyder, sgiliau, a dealltwriaeth o weithio gyda phobl hŷn a phobl sy'n byw gyda dementia. Roeddent hefyd yn edrych ymlaen at y cyfle i gyfarfod cyd-ymarferwyr artistig, preswylwyr cartrefi gofal a staff. Teimlai'r ymarferwyr artistig hefyd y byddai'r prosiect yn dylanwadu ar eu hymarfer creadigol eu hunain.

"RWY'N GOBEITHIO ENNILL DEALLTWRIAETH O ANGHENION CREADIGOL A CHYMDEITHASOL POBL HŶN MEWN LLEOLIADAU GOFAL, YN ENWEDIG Y RHAI SYDD Â DEMENTIA. RWYF EISIAU DOD YN FWY HYDERUS WRTH GYNNIG GWEITHGAREDDAU CREADIGOL PRIODOL OND DYCHMYGUS MEWN LLEOLIADAU GOFAL A GOFAL DYDD. RWYF EISIAU TEIMLO'N FWY CYFFORDDUS YN Y LLEOLIADAU HYN AC NID YN CAEL FY NAL YN ÔL GAN BROFIADAU PERSONOL O'R GORFFENNOL. HOFFWN WNEUD PARTNERIAETHAU EFFEITHIOL GYDA STAFF A ALL WELLA ANSAWDD FY NGWAITH."

"RWY'N CREDU Y BYDD O FUDD MAWR I MI. BYDDAF YN DYSGU GYMAINT O'R PROFIAD HWN. BYDDAF HEFYD EISIAU EHANGU FY NGWAITH CELF FY HUN A THYFU FEL ARTIST."

"YMARFER GWEITHIO GWELL. MWY O HYDER MEWN ARWAIN GWEITHDAI. MWYNHAD A GWERTHFAWROGIAD O GYFARFOD POBL NEWYDD A DIDDOROL. RWY'N EDRYCH YMLAEN AT SYMUD FY YMARFER CREADIGOL I FFWRDD O ACADEMIA I'R BYD GO IAWN."

Cyn iddynt ddechrau, gwnaethom hefyd ofyn i'r ymarferwyr artistig beth oedd eu gobeithion a'u hofnau ar gyfer y prosiect ar yr adeg honno, ac yna ar ddiwedd y prosiect gofynnwyd iddynt a oedd y rhain wedi cael eu bodloni. Roedd eu hatebion cyn y prosiect yn adlewyrchu dymuniad i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i breswylwyr cartrefi gofal, staff, hwy eu hunain, ac i ddylanwadu ar ddyfodol y ddarpariaeth gelfyddydol mewn cartrefi gofal. Yn ddealladwy, teimlai rhai o'r ymarferwyr artistig yn nerfus ac yn bryderus am weithio mewn amgylchedd newydd, ond roedd y rhan fwyaf yn teimlo'n gadarnhaol am y gefnogaeth a chynllun y prosiect. Ar ôl y prosiect, teimlai'r rhan fwyaf o'r ymarferwyr artistig bod eu gobeithion ar gyfer y prosiect wedi cael eu rhagori er bod rhai yn pryderu p'un a oeddent wedi gadael effaith barhaol, gan nad oeddent wedi derbyn cefnogaeth gyson gan staff ym mhob cartref. Roedd y diffyg cefnogaeth gan staff oherwydd galwadau cystadleuol yn rhywbeth a nodwyd gan nifer o ymarferwyr artistig.

> "FY MHRIF OBAITH YW EI FOD MOR LLWYDDIANNUS, BOD GYMAINT O BOBL YN CAEL EU HELPU GANDDO, FEL MEWN BLYNYDDOEDD I'R DYFODOL, Y BYDD LLAWER IAWN O GANFYDDIADAU YN CAEL EU CASGLU AC Y BYDD BYDDIN ENFAWR O ARTISTIAID BEIRDD, ARLUNWYR, CERFLUNWYR, CERDDORION A ... PHOB MATH YN CAEL EU RHYDDHAU I'R CARTREFI GOFAL DROS Y WLAD. AC YN BERSONOL HOFFWN WELLA YR HYN YR WYF YN EI WNEUD!"

> "IE – ROEDDWN YN GOBEITHIO Y BYDDAI'R CYFNODAU PRESWYL YN LLWYDDIANT AC I RADDAU HELAETH RWY'N TEIMLO EU BOD WEDI BOD, YN ENWEDIG O RAN Y PRESWYLWYR YN MWYNHAU/ CYMRYD RHAN YN Y SESIYNAU. NID WYF YN SIŴR OS LWYDDAIS I YSBRYDOLI STAFF GOFAL I BARHAU Â GWEITHGAREDDAU CERDDOROL AR ÔL I'R CYFNODAU PRESWYL I BEN, FODD BYNNAG, BYDD CWPL O GARTREFI GOFAL YN PARHAU Â'R GWEITHGAREDDAU CERDDOROL, OND NID POB UN."

Holiadur Dulliau Ymdrin â Dementia (HDD)

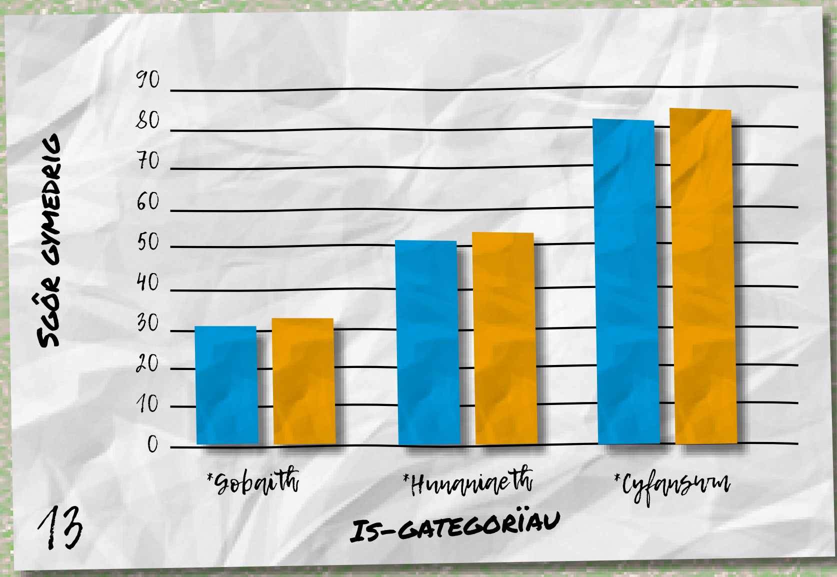
Gofynnwyd i ymarferwyr artistig lenwi'r holiadur HDD i archwilio p'un a oedd cyflenwi'r cyfnodau preswyl wedi newid eu hagweddau tuag at breswylwyr y cartref, yn enwedig y rhai sy'n byw gyda dementia. Gofynnwyd i'r ymarferwyr gwblhau'r holiadur ar ddechrau a diwedd y prosiect. Mae sgorau uwch yn dynodi lefelau uwch o obaith a mwy o gydnabyddiaeth o hunaniaeth.

Canfuom fod cyflenwi'r cyfnod preswyl wedi cynyddu agwedd yr ymarferwyr artistig o obaith i'r preswylwyr sy'n byw gyda dementia o 6.25%, a chydnabod hunaniaeth o 3.7%.

Roedd hyn yn cynyrchioli cynnydd yn y sgôr HDD o 4.8%, a oedd yn welliant ystadegol arwyddocaol mewn agweddau. Yn gasgliadol, mae'r canfyddiadau hyn yn dangos bod cydweithredu ac ymgysylltu â phreswylwyr cartrefi gofal, yn enwedig y rhai sy'n byw gyda dementia, wedi cael effaith sylweddol a chadarnhaol ar gred yr ymarferwyr artistig yn yr hyn y gallai preswylwyr ei gyflawni; wedi cynyddu eu hymwybyddiaeth a chydnabyddiaeth o frwdfrydedd preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau newydd, a'r pleser a chyflawniad a deimlent o wneud hynny.

Categori HDD	Cymedr cyn cyfnod preswyl	Cymedr ar ôl cyfnod preswyl	Canran Newid
Gobaith	30.06	31.94	^ 6.25%*
Hunaniaeth	50.38	52.38	^ 3.7 %*
Cyfanswm Sgôr	80.44	84.31	^ 4.8%*

Tabl 5. Canran newid yn y sgôr HDD i bob is-gategori.* Newid arwyddocaol rhwng sgôr cyn ac ar ôl y cyfnod preswyl. N=16



Ffigwr 13. Sgôr cymedr cyn (glas) ac ar ôl (oren) i bob is-gategori HDD.
*Gwahaniaeth arwyddocaol rhwng y sgorau cymedr. N=16

Bu'r ymarferwyr artistig yn myfyrio ar sut yr oedd yr ymatebion a gawsant gan y preswylwyr i'r sesiynau, eu hawydd i ymwneud â'r celfyddydau a'u llawenydd o gael cyfle i ymarfer sgiliau newydd, wedi dylanwadu yn gasgliadol ar eu hagweddau a dulliau o weithio gyda phreswylwyr, a'r rhai sy'n byw gyda dementia mewn gofal preswyl

> "RWYF WEDI DYSGU LLAWER AC WEDI GWNEUD FFRINDIAU GYDA LLAWER O GYMERIADAU, RHAI AR DDIWEDD EU HOES. MAE HYNNY WEDI CAEL EFFAITH AR LEFEL BERSONOL, AC WEDI YSBRYDOLI DARLLEN AC YMCHWIL, A HYD YN OED WEDI DYLANWADU AR BENDERFYNIADAU YNGHYLCH HYFFORDDIANT PELLACH (HYFFORDDIANT CYMUNEDAU DEMENTIA-GYFEILLGAR, SYMUDIAD GYDA HYFFORDDIANT ARBENIGOL PARKINSON A HYFFORDDIANT ATHRO YMWYBYDDIAETH OFALGAR)."

> RWYF WEDI TEIMLO'N FRWD YN BARHAUS OHERWYDD CHWILFRYDEDD Y PRESWYLWYR; MAENT WEDI CYNNIG CYMAINT I MI YN GYFNEWID DRWY EU STRAEON ARBENNIG, EU SGWRS A RHYNGWEITHIO. RWYF WEDI TREULIO AMSER MEWN BYD BACH CUDD SY'N NEWYDD I MI. RWYF WEDI BOD YN DYCHWELYD YN RHEOLAIDD I UN CARTREF GOFAL YN ENWEDIG, LLE MAE PRESWYLYDD 83 MLWYDD OED YN FY NYSGU I WNÏO.

> DEUTHUM YN FWY PENDERFYNOL O GEISIO CYFLAWNI DRWY WELD AWYDD ENFAWR RHAI PRESWYLWYR A'R AGWEDDAU 'WAETH I MI HEB NA THRIO' GAN BOBL ERAILL A OEDD YN YMDDANGOS FEL PETAENT WEDI 'DYSGU' EU BOD YN HEN AC NA ALLENT EI WNEUD. ROEDD Y RHAIN YN HERIAU GWYCH.

> ROEDD Y PRESWYLWYR YN RHAI HAWDD AR Y CYFAN, YN BAROD, CHWILFRYDIG, AC EISIAU CWMNI, YN AMLWG EISIAU YSGOGIAD NEU RYNGWEITHIO.

Siaradodd yr ymarferwyr artistig hefyd am eu datblygiad personol dros y prosiect, nid yn unig trwy eu hyder cynyddol ac agweddau gwahanol tuag at bobl sy'n byw gyda dementia, ond am ddatblygu sgiliau newydd megis hyblygrwydd yr oeddent yn teimlo oedd ei angen i ymgysylltu â phreswylwyr cartrefi gofal.

> "RWY'N CREDU FOD Y GRŴP PENODOL HWN WEDI AGOR FI I FYNY AT HAEN ARALL O HYBLYGRWYDD. AT Y FFAITH GLIR FEL GRISIAL EI FOD YN YMWNEUD MWY Â'R CYSYLLTIAD A WNAF Â PHRESWYLWYR – DOD Â SEFYLLFA UN-I-UN I MEWN I'R GRŴP HYD YN OED OS YW OND AM GYFNODAU BYR – NA'R GWEITHGAREDDAU GWIRIONEDDOL."

> "MAE'N CADARNHAU BOD Y RHAI SYDD AG ANGEN DEMENTIA MWY DATBLYGEDIG YN ELWA O GYSWLLT 'UNIGOL'. GOBEITHIO BOD AWYRGYLCH YR YSTAFELL YN CYFATHREBU Â PHAWB."

> "ROEDD RHAID I MI FEDDWL AR FY NHRAED AM YR UN YMA GAN FOD Y GWEITHDY WEDI MYND I GYFEIRIAD NAD OEDDWN WEDI EI DDISGWYL. ROEDD HYN YN HOLLOL IAWN. GAN EI FOD YN BWNC TEILWNG A OEDD YN LLAWER MWY DIDDOROL NA'R SYNIAD GWREIDDIOL. GOLYGAI HYN BOD BYLCHAU YN Y SGWRS. Y GALLWN FOD WEDI EU LLENWI YN WELL. CANFYDDAIS OS OEDDWN YN CADW'N DAWEL. FOD AELODAU'R GRŴP YN FWY NAG ABL I LENWI'R BYLCHAU. YN WIR. ROEDD YN HYFRYD GWELD Y GWEITHDY YN DATBLYGU MEWN MODD MOR ORGANIG – RHYWBETH YR WYF YN TEIMLO FY MOD WEDI DYSGU I FOD YN GYFFORDDUS AG EF DROS GYFNOD O AMSER."

Ffynhonnell arall o ddatblygiad personol yn ystod cARTrefu oedd y cyfnodau preswyl ymdoddi (Astudiaeth achos 3). Y rhain oedd pan oedd ymarferwyr artistig o ddwy ffurf gelf wahanol yn cydweithio yn ystod cyfnod preswyl. Datblygodd y syniad hwn o drafodaethau tîm yn ystod y fforwm cARTrefu cyntaf. Hefyd sefydlodd y tîm grŵp caeedig ar Facebook i rannu syniadau. Cafwyd pum cyfnod preswyl ymdoddi cARTrefu, gyda chyfuniadau megis cerddoriaeth a'r celfyddydau perfformio, geiriau a'r celfyddydau gweledol, a'r celfyddydau gweledol a chelfyddydau perfformio. Galluogodd y cyfnodau preswyl ymdoddi hyn ymarferwyr artistig i ennill cefnogaeth cyfoedion rhyng-ddisgyblaethol, gan agor syniadau newydd i fyny, a arweiniodd at lawer o rannu syniadau.

> "CREDAF BOD YMDODDI CARTREFU WEDI FY HELPU'N WIRIONEDDOL I GYRRAEDD Y BOBL HYN MEWN FFORDD EFALLAI NA FYDDAI BARDDONIAETH YN UNIG WEDI EI WNEUD. AC MAE CAEL Y CYMORTH YCHWANEGOL WEDI HELPU. POSTIAIS YMHOLIAD AR FACEBOOK A CHAEL LLAWER O SYNIADAU GWERTHFAWR YN ÔL ODDI WRTH Y TÎM CERDDORIAETH A'R CELFYDDYDAU PERFFORMIO, SYDD YN GALONDID. MAE'N WYCH BOD YN RHAN O DÎM AMLDDISGYBLAETHOL MAWR FEL HYN."

Astudiaeth achos 3

Cyfnod preswyl ymdoddi

Debs Llewelyn (Geiriau) a
Claire Cawte (Celfyddyd Weledol)

"RYDYM YN ANELU AT GREU DARN TECSTIL GYDA GEIRIAU'R GERDD FLODAU GWYLLT WEDI'U HYMGORFFORI IDDO, GAN DDEFNYDDIO FFELT A DEUNYDDIAU ERAILL. MAE CLAIRE A MI YN DOD YMLAEN YN DDA GYDA'N GILYDD, AC MAE EIN SYNIADAU YN ASIO."

Debs

Bu Debs a Claire yn gweithio gyda'i gilydd ar gyfer eu pedwerydd cyfnod preswyl. Eu syniad oedd creu darn o gelf gyda'r preswylwyr a oedd yn cynnwys geiriau a thecstilau y gellid eu hongian ar y wal yn y cartref gofal.

Roedd ganddynt grŵp craidd o wyth o breswylwyr rhan fwyaf o wythnosau, un gŵr a saith o fenywod, a chefnogaeth cydlynydd gweithgareddau brwdfrydig. Cychwynnodd y sesiwn gyntaf gyda chyflwyniad i ffelt gan Claire tra bo Debs yn casglu geiriau'r preswylwyr i'w llunio'n gerdd. Ar ôl y sesiwn gyntaf, daeth thema o flodau gwyllt i'r amlwg o'r sgyrsiau gyda'r preswylwyr ac erbyn yr ail sesiwn, roedd gan yr ymarferwyr artistig syniad ar gyfer y darn olaf, a ddatblygwyd ar wythnos i wythnos:

“BOB WYTHNOS MAE DEBS A FI'N ADRODD YN ÔL A DOD Â SYNIADAU AT Y BWRDD. AC YN REDDFOL MAE EIN HAWGRYMIADAU YN DISGYN I'W LLE. YR YDYM EIN DWY'N MEDDWL LLAWER AM YR HYN YR YDYM YN CEISIO'I GYFLAWNI A FFYRDD Y GALLWN DDWYN EIN SYNIADAU AT EI GILYDD DRWY GYDWEITHIO. RYDYM YN BWRIADU GWNEUD DARN CELF EFFEITHIOL SY'N CYNNWYS CERDD O EIRIAU Y MAE HI'N EU CASGLU. RYDYM WEDI PENDERFYNU GWEITHIO YN REDDFOL GYDA'R PRESWYLWYR A GADAEL I BETHAU ESBLYGU'N NATURIOL.”

Claire

Roedd y rhan fwyaf o sesiynau yn ymgorffori cerddoriaeth, yn ogystal â barddoniaeth a chelfyddydau gweledol, fel arfer fel ffordd o gynhesu'r preswylwyr. Roedd yr ymarferwyr artistig yn gwerthfawrogi'n fawr y profiad o gyflwyno cyfnod preswyl gyda'i gilydd ac yn teimlo eu bod yn cydweithio yn dda. Drwy gydol y cyfnod preswyl, roeddent yn dysgu syniadau a sgiliau newydd oddi wrth ei gilydd, y byddent yn parhau i'w defnyddio mewn cyfnodau preswyl yn y dyfodol. Yn benodol, teimlai Claire fod cerddoriaeth yn rhywbeth y byddai hi bellach yn ei gynnwys mewn sesiynau yn y dyfodol, a dywedodd Debs ei bod wedi dysgu ffordd fwy cynnil o gasglu data ar gyfer y gwerthusiad gan Claire.

“MAE GWEITHIO GYDA CLAIRE YN Y MODD HWN YN FFYNHONNELL GYSON O SYNIADAU NEWYDD AR GYFER YR AMSER PAN FYDD RHAID I MI WEITHIO AR FY MHEN FY HUN ETO. RWYF AM I BOB GWEITHDY FOD MOR DDIDDOROL A HWYLIOG I'R PRESWYLWYR AG SY'N BOSIBL. RWYF EISIAU GALLU TEILWRA POB SESIWN I'W DIDDORDEBAU/ ANGHENION CYN BELLED AG Y BO MODD.”

Debs

Y BROSES FENTORA

Un o amcanion allweddol cARTrefu oedd cynnig model o gefnogaeth broffesiynol i ddatblygu ymarferwyr artistig o ran cynllunio, paratoi a chyflwyno cyfnodau preswyl artistig i bobl hŷn mewn gofal preswyl. Felly, roedd yn bwysig bod y broses fentora yn cael ei gwerthuso er mwyn datblygu a rhannu arfer gorau. Mae'r broses hon yn seiliedig ar fodel a ddatblygwyd gan John Killick ar gyfer y Courtyard Theatre[12]. Roedd y gwerthusiad yn cynnig cyfle i ddangos tystiolaeth a datblygu'r broses fentora fel y gellir rhannu arfer gorau ag eraill sy'n gobeithio gweithredu cyfnodau preswyl artistig mewn lleoliad cartref gofal.

Roedd y pedwar mentor cARTrefu yn cynrychioli ffurf benodol ar gelfyddyd (geiriau, y celfyddydau gweledol, cerddoriaeth, a'r celfyddydau perfformio) ac roedd bob un yn cefnogi pedwar o ymarferwyr artistig, a ddyrannwyd iddynt ar sail eu ffurf gelfyddydol ymarferol eu hunain, trwy wyth cyfnod preswyl.

Roedd gan yr holl fentoriaid brofiad helaeth mewn datblygu ac arwain prosiectau celf i oedolion hŷn a phobl sy'n byw gyda dementia. Gyda'i gilydd, maent wedi cyflawni a hyfforddi ymarferwyr i gyflwyno gweithdai o fewn lleoliadau cymhleth ac emosiynol deimladwy, megis cartrefi gofal, ysbytai, canolfannau dydd ar gyfer oedolion hŷn, a charchardai.

Dengys Ffigwr 14 y broses a ddefnyddiwyd i werthuso proses fentora cARTrefu.

CANIATÂD	Darparwyd taflenni gwybodaeth cyfranogwyr a chafwyd chaniatâd gwybodus
SEFYDLU	Holiadur yn archwilio disgwyliadau, gobeithion ac ofnau ar gyfer y prosiect
CYFNODOLION	Dyddiaduron myfyriol - ar ôl pob sesiwn (ymarferwyr artistig) neu breswyliaeth (Mentoriaid)
GRWPIAU FFOCWS	1 grŵp ffocws gydag Ymarferwyr Artistig ac 1 gyda Mentoriaid i archwilio profiadau, cefnogaeth, a datblygiad, ac argymhellion ar gyfer y dyfodol.
DIWEDD Y PROSIECT	Ailadroddwyd yr holiadur i benderfynu a gwblhawyd y disgwyliadau

Mae Ffigwr 14 yn cynrychioli'r llif gwerthuso o'r broses fentora.

Gobeithion a disgwyliadau

Cyn dechrau cARTrefu, gofynnwyd i'r mentoriaid ac ymarferwyr artistig am eu gobeithion a disgwyliadau ar gyfer y broses fentora, a pha lefel o gefnogaeth yr oeddent yn gobeithio ei derbyn. Roedd gobaith am bartneriaeth ddwyochrog, ddeinamig ac adeiladol rhwng y mentor a'r mentorai yn amlwg o'r ymatebion. Mynegodd y mentoriaid frwdfrydedd i gefnogi a llywio'r ymarferwyr yn gynnil trwy'r cyfnodau preswyl i sicrhau bod y prosiect yn ennill momentwm a bod yr ymarferwyr yn cael y cyfle i gyrraedd eu potensial creadigol llawn. Ceisiodd mentoriaid ddatblygu eu sgiliau mentora eu hunain trwy feithrin llwyfan grymuso o gefnogaeth a oedd yn cynnwys cael presenoldeb corfforol mewn nifer dethol o gartrefi gofal a darparu cymorth o bell, megis galwadau ffôn neu sesiynau Skype ac ymateb i ddyddiaduron myfyriol yr ymarferwyr drwy e-bost, gan gynnig geiriau o ddoethineb, anogaeth a chyfeiriad. Roedd yr ymarferwyr yn edrych ymlaen at gael persbectif newydd i fireinio a chyfoethogi eu syniadau gweithdy.Yn ogystal, mynegodd ymarferwyr ddymuniad i gael dealltwriaeth ddyfnach ynglŷn â sut i gyfieithu eu gwybodaeth orau i mewn leoliad preswyl, sydd â llawer o heriau ynghlwm ag ef, ac ymgysylltu orau â phreswylwyr â dementia.

> “OFFER AR GYFER HELPU MENTOREION I ARCHWILIO MATERION A DATBLYGU SYNIADAU/ CREADIGRWYDD. CLUST FYFYRIOL I WRANDO. GYDA CHEFNOGAETH ANFEIRNIADOL AC ADBORTH. FFYRDD O HELPU MENTOREION I WIR HOGI SGILIAU A DATBLYGU GWEITHGAREDDAU PRIODOL A DOD O HYD I'W HATEBION EU HUNAIN TRWY SESIYNAU STRWYTHUREDIG RHEOLAIDD YN YSTOD POB CYFNOD PRESWYL.”
>
> **Mentor**

> “HOFFWN GAEL RYWUN Y GALLAF DROI ATYNT. I DRAFOD SYNIADAU Â NHW. HEFYD I ROI CYNGOR I MI AR Y DULLIAU GORAU I GYFLAWNI'R CANLYNIADAU GORAU.”
>
> **Ymarferydd artistig**

Canlyniadau

Nodwyd pedair prif thema drwy'r cyfan o'r data yn nyddiadurion myfyriol yr ymarferwyr artistig a mentoriaid, grwpiau ffocws, a holiaduron, a drafodir yn yr adran ganlynol: *Cefnogaeth a sicrwydd gan y mentor; canllawiau a chyngor ymarferol gan y mentor; dylanwad ar ymarfer creadigol ymarferwyr artistig; datblygiad proffesiynol y mentor.*

1. Cefnogaeth a sicrwydd gan y mentor

Teimlai'r ymarferwyr artistig bod y mentoriaid yn reddfol yn deall yr hyn yr oeddent yn ei brofi a'i deimlo yn ystod y cyfnodau preswyl, ac yr oedd hyn yn rhoi ymdeimlad o gefnogaeth a sicrwydd trwy gydol y prosiect. Roedd yn galluogi ymarferwyr i ganolbwyntio ar eu taith eu hunain a 'rhoi cychwyn brwd arni'.

Roedd mentoriaid hefyd yn gallu darparu anogaeth bod yr hyn yr oedd yr ymarferwyr artistig yn ei gyflwyno yn 'ddigon da' a bod eu hymdrech yn cael ei chydnabod hyd yn oed os nad oedd staff a phreswylwyr bob amser yn ymddangos yn ddiolchgar.

Roedd mentoriaid yn allfa hanfodol i ymarferwyr ddadlwytho eu meddyliau a myfyrio ar y sesiynau, a theimlai'r ymarferwyr artistig bod y broses fentora yn cynnig model prin o gymorth, nad yw ar gael yn aml o fewn eu maes, lle y gallent rannu profiadau a thrafod gyda'u mentoriaid.

> "ROEDD YN AMHRISIADWY TEIMLO BOD RHYWUN YNO'N BENODOL I RANNU UNRHYW FATERION, PROBLEMAU, A LLAWENYDD GYDA NHW. MAE GWEITHIO MEWN CARTREFI GOFAL A GYDA DEMENTIA YN HER. GALLWCH DEIMLO'N UNIG FELLY MAE CAEL RHYWUN SY'N GALLU DEALL YN HELP MAWR.
>
> YR HYN A GEFAIS ALLAN OHONO GO IAWN OEDD BOD FY MENTOR YN ANHYGOEL O DDA O RAN GWELD YR HYN ROEDDWN WEDI EI GYFLAWNI A DWEUD WRTHYF AM Y PETH. GALLAI DDEWIS BERLAU HARDD ALLAN O'M CYFNODOLION A DARLUNIO I MI PA MOR BWYSIG OEDD YR ELFEN HONNO, HYD YN OED OS NAD OEDDWN WEDI SYLWEDDOLI HYNNY AR Y PRYD. ROEDD Y NEGESEUON E-BOST ODDI WRTHI YN GWNEUD GWAHANIAETH ENFAWR I'M HYDER AC ARFERION GWEITHIO."

2. *Canllawiau a chyngor ymarferol gan y mentor*

Roedd yr ymarferwyr artistig yn gwerthfawrogi cael mentor i gynnig arweiniad a chyngor ymarferol, fel helpu i strwythuro eu sesiynau neu gyfnodau preswyl a rheoli amser yn effeithlon. Gallent hefyd gynnig cyngor o ran sut orau i ymgysylltu ac ysgogi staff, yn ogystal â chynnig dealltwriaeth o symptomau dementia a'r ffordd orau i weithio a chefnogi preswylwyr sy'n byw mewn gofal preswyl. Roeddent hefyd yn gallu archwilio syniadau, tactegau a dulliau newydd ar gyfer eu sesiynau, gyda'r mentoriaid yn cynnig persbectif newydd a ffres ar ddull yr ymarferwyr artistig o gynllunio a darparu.

Roedd presenoldeb corfforol mentoriaid hefyd yn cael ei werthfawrogi'n fawr gan ymarferwyr, yn enwedig yn ystod y cyfnodau preswyl mwy heriol, lle'r oedd diffyg cefnogaeth gan staff yn golygu llawer o rwystrau i effeithlonrwydd gweithdy. Roedd gwybodaeth mentoriaid am sut i lywio'r sefyllfaoedd hyn yn ddoeth yn galluogi ymarferwyr i gadw ffocws ar gyflenwi'r gweithdai ac adeiladu cysylltiadau calonogol gyda phreswylwyr. Roedd yn amlwg bod eu presenoldeb yn gwneud gwahaniaeth sylweddol i brofiad cyffredinol yr ymarferwyr ac roedd yn hanfodol i roi hwb i hyder yr ymarferwyr artistig o gychwyn cyntaf y prosiect, a'r unig feirniadaeth o'r broses fentora oedd nad oedd digon o adnoddau i gael hwn ym mhob cyfnod preswyl.

> "A BYDDAI'N RHOI AWGRYMIADAU AM YR HYN OEDD YN DDA AM EICH RHYNGWEITHIO GYDA PHOBL. AC YNA BYDDAI'N RHOI AWGRYMIADAU I CHI AM DDEMENTIA HEFYD. SUT I ADNABOD SYMPTOMAU PENODOL."
>
> **Ymarferydd artistig**

> "BYDDWN WEDI HOFFI GWELD YCHYDIG MWY O GYNLLUNIO WRTH GEFN WEDI'I ADEILADU I MEWN I'R CYFNODAU PRESWYL. FEL Y GALLWN FOD WEDI GWNEUD MWY O YMWELIADAU LLE ROEDDWN YN TEIMLO EI BOD YN ANGENRHEIDIOL I GEFNOGI'R ARTISTIAID YN GORFFOROL."
>
> **Mentor**

3. *Dylanwad ar ymarfer creadigol a datblygiad proffesiynol ymarferwyr artistig*

Teimlai'r mentoriaid mai un o'u swyddogaethau oedd rhoi caniatâd i ymarferwyr artistig gymryd risgiau a gwthio ffiniau o dan eu harweiniad a'u goruchwyliaeth. Ac i'r gwrthwyneb, roedd yr ymarferwyr artistig yn gwerthfawrogi cael ffigwr cefnogol a rhwyd diogelwch yno, a roddai hyder iddynt herio eu hunain. Roeddent yn teimlo bod y mentoriaid yno ar eu cyfer pan fo angen.

Teimlai'r mentoriaid a'r ymarferwyr artistig bod rhannu dyddiaduron myfyriol gyda mentoriaid, ac yn aml aelodau o'r tîm, yn hanfodol ar gyfer twf a datblygiad ymarfer yr artist, datblygu deunydd a chyflwyno'r sesiynau. Hefyd roedd yn rhoi cyfle i berthynas y mentor/ mentorai dyfu ac i'r mentor ddefnyddio hyn fel ffordd o annog ymarferwyr artistig i fod yn falch o'u llais ac arddull artistig eu hunain, ac i ddefnyddio eu sesiynau i ysbrydoli syniadau newydd ar gyfer eu hymarfer artistig eu hunain.

> "DROS GYFNOD Y PROSIECT, RWYF WEDI BOD YN ANNOG YMARFERYDD ARTISTIG YN YSGAFN I DDILYN EI GALON AC YMGOLLI EI HUN YN Y PROFIAD PRESWYL. BU'N HYNOD HUNAN-FEIRNIADOL O'I WAITH EI HUN AC ROEDDWN YN TEIMLO Y BYDDAI'N CAEL BUDD O FWY O YMDROCHI I GYNHYRCHU GWAITH A OEDD YN BODLONI.
>
> **Mentor**"

> "RWY'N CREDU Y BYDDAI CARTREFU WEDI BOD YN BROSIECT LLAI HEB Y MENTORIAID. MAENT WEDI BOD YN RHAN BWYSIG IAWN ... MAENT YN RHOI SAFBWYNT YR YMARFERWYR YN HYTRACH NA SAFBWYNT Y PROSIECT ... I RADDAU HELAETH IAWN...
>
> **Ymarferydd artistig**"

4. *Datblygiad proffesiynol y mentor*

Siaradodd y mentoriaid am sut yr effeithiodd prosiect cARTrefu ar eu datblygiad proffesiynol a'u harddull mentora. Roedd mentoriaid yn cydnabod bod dysgu sut i lunio ymadrodd a gofyn cwestiynau allweddol yn hanfodol i'w datblygiad eu hunain; gofyn cwestiynau a oedd yn annog ymarferwyr i fyfyrio ar eu strategaethau eu hunain ac ystyried pam bod rhai dulliau yn gweithio ac eraill ddim. Gwelai mentoriaid eu rôl fel sylfaen gefnogaeth a oedd yn annog ymarferwyr i roi cynnig ar ddulliau newydd heb ofni methu, neu fod ag amheuaeth.

> "DATBLYGAIS FECANWAITH YMDOPI GWAHANOL A HEFYD WEDI DYSGAIS FWY AM SUT I OFYN Y CWESTIYNAU IAWN I'M MENTOREIONI, FEL EU BOD YN TEIMLO MEWN SEFYLLFA WELL I WYNEBU HERIAU NEWYDD A GWAHANOL. DYSGAIS GYMRYD CAM YN ÔL, ARSYLWI, A CHYNNIG CEFNOGAETH O BELL."
>
> **Mentor**

Yn amlwg o'r themâu hyn, ceir adlewyrchiad o obeithion a disgwyliadau yr ymarferwyr artistig a'r mentoriaid fel ei gilydd, a ddisgrifiwyd ar ddechrau'r prosiect, sy'n awgrymu bod y broses mentoriaid wedi cwrdd, ac o bosibl wedi mynd tu draw, i ddisgwyliadau, gan greu effaith gadarnhaol ar yr ymarferwyr artistig a'r mentoriaid fel ei gilydd. Roedd yn rhan annatod o'r prosiect.

> "GWNAETH Y BROSES FENTORA CARTREFU YN LLAWER MWY NA 'DIM OND GWEITHDY ARALL'. RHODDODD ARWYDDOCÂD A PHWYSIGRWYDD I WEITHIO MEWN CARTREF GOFAL. ROEDD YN CYNNIG CYFLE I FYFYRIO A HOLI, ROEDD YN MYNNU DATBLYGIAD A NEWID, AC ROEDD YN CANIATA'U AR GYFER RISG A PHROFIAD HEB GANLYNIADAU."
>
> **Ymarferydd artistig**

PRIF AWGRYMIADAU

AR SUT I GYFLWYNO CYFNOD PRESWYL CELF

Gofynnwyd i staff a chyfranogwyr eraill beth oedd y tri awgrym y byddent yn eu cynnig i unrhyw un sy'n bwriadu cynnal cyfnod preswyl celf.

YN YCHWANEGOL AT Y STAFF, CAWSOM GYNGOR GAN BRESWYLWYR, RHEOLWYR, TRINWYR GWALLT, TASGMON, STAFF Y GEGIN A GWIRFODDOLWYR

Cynllunio/paratoi:

- Byddwch yn barod. Cynlluniwch ymlaen llaw ond byddwch â 'chynllun B' wrth gefn.
- Mae'n help i ddod i adnabod preswylwyr a staff ymlaen llaw.
- Canfod yr amser gorau i gynnal y sesiwn yn y cartref - boreau yn aml yw'r amser gorau ar gyfer gweithgareddau creadigol gan fod gan y preswylwyr fwy o egni.

> "CAM CYNLLUNIO CYN-PRESWYL GOFALUS I GYNNWYS YMWELIAD(AU) SAFLE, CYN-GYFARFODYDD GYDA STAFF A PHRESWYLWYR."
>
> **Aelod o staff**

Dull y person sy'n arwain y sesiwn:

- Mae angen i chi fod yn amyneddgar, yn gydymdeimladol a hyderus.
- Mwynhewch! Gwenwch a chael hwyl.
- Mae'n bwysig bod yn hyblyg a bod â meddwl agored i dderbyn syniadau newydd, yn enwedig y rhai gan y preswylwyr eu hunain.

> "MAE POBL YN BWYSICACH NA'R 'CYNLLUN'! BYDDWCH YN BAROD I WRANDO, CARU A PHARCHU'R 'LLEIAF' YN EICH GRŴP."
>
> **Preswylydd**

Gweithredu/cynllunio'r sesiwn:

- Sicrhewch fod gennych ddigon o le, amser, a staff cefnogi. Ceisiwch gael dau aelod o staff gan ei fod yn gwneud pethau'n llawer haws.
- Mae grwpiau llai yn aml yn well.
- Ceisiwch beidio â gwneud pob sesiwn yn rhy hir (dim mwy na 60 munud).
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn cyflwyno eich hun i'r preswylwyr, torri'r iâ gyda gweithgaredd i ddod i adnabod ei gilydd, ac yna egluro beth rydych yn ei wneud.
- Cymerwch amser i feithrin perthynas gydag aelodau'r grŵp.
- Gwnewch bethau un cam ar y tro. Gadewch i'r preswylwyr wylio arddangosiad yn gyntaf, ac yna eu hannog i ymuno.
- Gwnewch y sesiynau yn wahanol, yn hwyl, yn ddiddorol, ac yn lliwgar.
- Ystyriwch hobïau a diddordebau'r grŵp a darparu ar gyfer anghenion unigol.
- Ystyriwch yr holl synhwyrau, golwg, sain, cyffyrddiad, ac arogl. Ymgorfforwch gerddoriaeth, gwrthrychau, ac eitemau synhwyraidd a fydd yn ysgogi pob synnwyr.

“GOFYNNWCH I'R RHEOLWYR WAHODD/ ENWEBU GOFALWYR WRTH EU HENW AR GYFER Y SESIWN OHERWYDD, OHERWYDD ER IDDYNT GAEL EU GWAHODD AR FFURF GWAHODDIAD AGORED ACHLYSUROL, NI WNAETH NEB FANTEISIO AR Y CYNNIG. CREDAF Y BYDDAI'N RHOI MWY O DDILYSRWYDD I OFALWYR, SY'N GORFOD SICRHAU CYDBWYSEDD RHWNG TUEDD NATURIOL I YMUNO A'R OCHR REOLEIDDIO O WEITHIO MEWN CARTREF GOFAL – PAN FYDD Y POLISI YN DATGAN BOD ANGEN CWRDD Â GOFYNION AC AGWEDDAU PENODOL AR OFAL. MAE LLAI O AMSER AR GAEL I'R AGWEDDAU MWY CYMDEITHASOL.”

Aelod o staff

“BYDDWCH YN YMWYBODOL O DEMENTIA. MAE POBL YN NEWID O DDYDD I DDYDD, O AWR I AWR AWR, FELLY NEWIDIWCH FEL Y BO ANGEN. PEIDIWCH Â RHOI GORMOD O DDEWIS NEU ORMOD O GAMAU I MEWN I BROSIECT; MAE'N GALLU MYND YN ORMOD.”

Aelod o staff

Cyfranogwyr grŵp

- Byddwch yn gynhwysol a chynnwys pawb – anogwch gyfranogiad staff yn ogystal â phreswylwyr.
- Anogwch gymaint o breswylwyr â phosibl i gymryd rhan, waeth beth fo'u galluoedd
- Cynhwyswch staff sydd yn gadarnhaol, awyddus a brwdfrydig ac sy'n ymddiddori yn y gweithgareddau.

"CYNHWYSWCH BAWB - MAE'N SICRHAU SESIWN HAPUSACH.

Aelod o staff"

"CYNHWYSWCH STAFF - EFALLAI UN NEU DDAU YM MHOB SESIWN. CÂNT FUDD O'R SESIYNAU.

Aelod o staff"

"CYNHWYSWCH DEULUOEDD; CYMERWCH RAN EICH HUN PAN YN BOSIBL I WELD Y BUDDION I BAWB DAN SYLW.

Aelod o staff"

HERIAU AC ARGYMHELLION AR GYFER PROSIECTAU YN Y DYFODOL

1. Mentoriaid ac ymarferwyr artistig i'w grwpio yn ôl lleoliad daearyddol

Cafodd ymarferwyr artistig eu dyrannu i fentoriaid yn seiliedig ar eu ffurf o gelfyddyd ymarferol, fodd bynnag, golygai hyn yn aml bod rhai mentoriaid wedi'u lleoli yng Ngogledd Cymru a bod eu mentoreion yn Ne Cymru, neu i'r gwrthwyneb. Arweiniodd hyn at i ymweliadau mentoriaid i gartrefi gofal fod yn ddiangen flinderus, ac roedd y capasiti i gwrdd â'u mentoreion neu fel tîm yn anodd i'w gydlynu, os nad yn amhosibl i'w wneud yn rheolaidd. Achosodd hyn rwystredigaeth ac roedd yn rhwystr i gysondeb ac ansawdd y gefnogaeth a ddarparwyd.

> "GAN FY MOD YN BYW MOR BELL I FFWRDD O BLE ROEDD Y RHAN FWYAF O'M MENTOREION, NID OEDD UNRHYW GYFLE GWIRIONEDDOL I MI DDWEUD, BETH AM GYFARFOD AM GOFFI, A OEDD I FOD I DDIGWYDD, OND ROEDD GEN I LAWER IAWN O DEITHIO I'W WYNEBU YN GYNTAF. ROEDD YN CYMRYD GYMAINT O AMSER I'W GYFLAWNI."
>
> **Mentor**

> "GYDAG YMARFERWYR YN BYW YN ARDALOEDD Y (MENTORIAID), NI WAETH PA FATH O GELFYDDYD, MAENT YN GWYBOD Y GALLANT GWRDD BOB TAIR WYTHNOS. AC MAE HEFYD YN GOLYGU BOD YMARFERWYR YN DOD AT EI GILYDD YN RHEOLAIDD DRWY GYDOL Y PROSIECT CYFAN. AC YR WYF YN CREDU BOD HYNNY'N HANFODOL."
>
> **Mentor**

Er y cydnabuwyd y cafwyd budd o rywfaint o wybodaeth arbenigol gan fentoriaid celf ffurf benodol, yr ateb, ym marn gref mentoriaid ac artistiaid, yw ffurfio grŵp mentora nad yw'n seiliedig ar ffurfiau ar gelfyddyd, ond yn hytrach ar leoliad daearyddol. Byddai hyn yn hwyluso cwrdd yn rheolaidd, ac yn caniatáu i fentoriaid ymweld â'r cartrefi gofal priodol yn rhwydd, gan leihau'r baich a chost teithio.

2. Llai o bwyslais ar ffurfiau celfyddydol gwahanol

Yn dilyn o'r pwynt cyntaf, mae'r dystiolaeth a gyflwynwyd yn yr adroddiad hwn yn dangos nad oes fawr o wahaniaeth rhwng ffurfiau ar gelfyddyd, a disgrifiodd llawer o ymarferwyr artistig eu sesiynau fel rhai'n defnyddio dylanwadau o ddisgyblaethau eraill, yn enwedig yn dilyn cyfnod preswyl ymdoddi. Argymhellir felly beidio â gwahaniaethu rhwng ffurfiau ar gelfyddyd mewn prosiectau yn y dyfodol. Teimlwyd fod ymarferwyr artistig yn defnyddio sgiliau tebyg i ymgysylltu â phreswylwyr a staff ac yn wynebu heriau tebyg o ran gweithredu sesiynau mewn cartrefi gofal, a byddai grŵp traws ddisgyblaethol o artistiaid yn cynnig tir dysgu cyfoethog i bawb rannu profiadau.

> "A BETH BYNNAG ... O'M SAFBWYNT PERSONOL, MAE ANGEN I WAITH CELFYDDYDOL, GWEITHGAREDDAU CELFYDDYDOL MEWN CARTREFI GOFAL, FOD YN DRAWS-DDISGYBLAETHOL ... AC MAE'R RHAN FWYAF OHONOM YN GWNEUD YR HOLL WAITH TRAWS-DDISGYBLAETHOL YMA ..."
>
> **Mentor**

3. Mwy o ffocws ar gyfranogiad y staff

Er bod pwyslais clir ar annog staff i gymryd rhan trwy gydol cARTrefu, roedd yn aml yn heriol oherwydd y nifer o alwadau ar eu hamser. Pan oedd staff yn mynychu sesiynau yn gyson, roedd yr ymarferwyr artistig yn gwerthfawrogi eu cefnogaeth a'u gwybodaeth am y preswylwyr. Pan nad oedd cefnogaeth staff, dioddefodd y cyfnod preswyl. Cynghorir felly gofyn i aelodau staff unigol fod yn gyfrifol am gyfnod preswyl cARTrefu yn eu cartref gofal, a bod yr aelod o staff yn ymrwymo i fynychu gymaint o sesiynau ag y bo modd.

> "YN SICR MAE LLE I DDATBLYGU CYFRANOGIAD STAFF: SUT I ENNYN DIDDORDEB Y STAFF HYD YN OED MWY, AC MEWN FFORDD Y BYDDAI YN EU 'HYFFORDDI' HWY I BARHAU Â RHYWBETH TEBYG. YN (CARTREF GOFAL) MAE'R STAFF WEDI BOD YN GEFNOGOL AC WRTH I'R WYTHNOSAU FYND YN EU BLAEN, BUONT YN BRESENNOL AM GYFNOD HWY. GWNAETHANT FYNEGI EU HARSYLWADAU CADARNHAOL HEDDIW, OND BYDDAI DAL I FOD LLE IDDYNT FOD YN FWY EGNÏOL YN GORFFOROL."
>
> **Mentor**

Pan oedd staff yn mynychu sesiynau yn gyson, roedd llawer o'r ymarferwyr artistig yn mynd trwy weithgareddau ac adnoddau posibl y gallent roi cynnig arnynt ar ôl i'r cyfnod preswyl orffen. Mewn prosiectau yn y dyfodol, argymhellir bod dulliau i ddatblygu sgiliau staff ac i gyfeirio staff, yn dilyn cyfnodau preswyl, i leoliadau a gweithgareddau diwylliannol lleol, er mwyn manteisio ar eu brwdfrydedd newydd ar gyfer y celfyddydau.

4. Ystyried dulliau gwerthuso amgen

Gan fod y prosiect ar raddfa mor fawr, roedd logisteg cydlynu gwerthusiad yn sylweddol, a rhoddwyd baich ar yr ymarferwyr artistig i ddosbarthu a chasglu ffurflenni caniatâd a holiaduron wedi'u cwblhau. Dengys canlyniadau'r adroddiad hwn faint oedd eu cyfraniad sylweddol at y sylfaen dystiolaeth, ac felly pwysigrwydd y gwerthusiad; fodd bynnag, gellid archwilio offer gwerthuso amgen ar gyfer gwerthusiadau yn y dyfodol, er mwyn lleihau'r baich ar y tîm.

Yn ogystal â'r ymrwymiad amser, nid oedd rhai ymarferwyr artistig yn teimlo bod y wynebau gwenu bob amser yn briodol, felly gwnaethant ddefnyddio eu disgresiwn eu hunain ynghylch a ddylid defnyddio'r wynebau gwenu neu beidio, ynteu a ddylid defnyddio graddfa o 1 i 5. Dylid nodi hefyd bod rhai ymarferwyr artistig yn meddwl tybed a oedd y preswylwyr yn bod yn gwrtais wrth raddio eu mwynhad o'r sesiwn. Felly argymhellir bod rhywun ar wahân i'r ymarferydd artistig yn gweinyddu Graddfa Asesu Wynebau Gwenu os caiff ei ddefnyddio mewn prosiect yn y dyfodol.

> "HEFYD, YR WYF YN TEIMLO BOD ELFEN GWAITH PAPUR Y PROSIECT YN BROBLEMUS - GORMOD O FFURFLENNI! ROEDD YN WIR YN CAEL O DAN GROEN NIFER O AELODAU STAFF Y CARTREFI GOFAL."
>
> **Ymarferydd artistig**

> "...CWBLHAU A CHASGU DEUNYDD ATGOFUS - BYDDAI CASGLU DATA YN ANODD AC YN CYMRYD LLAWER O AMSER OCHR YN OCHR AG YMRWYMIADAU ERAILL Y PROSIECT."
>
> **Ymarferydd artistig**

Fodd bynnag, dylid nodi bod y dyddiaduron myfyriol a ysgrifennwyd gan yr ymarferwyr artistig wedi cyfrannu adborth unigryw o synwyrusrwydd creadigol ac emosiynol, ac y byddai'n cael ei ystyried yn offeryn gwerthuso hynod werthfawr ar gyfer unrhyw brosiect o'r math hwn. Roedd yn cynnig cyfle i'r ymarferwyr artistig fyfyrio ar eu hymarfer eu hunain yn ogystal ag ar yr effaith yr oeddent yn teimlo eu bod yn ei chael ar y preswylwyr a staff gofal. Mae'n ychwanegu persbectif arall at y gwerthusiad y tu hwnt i niferoedd y Raddfa Asesu Wynebau Gwenu a graddfeydd eraill, ac wedi helpu i ddod â'r sesiynau yn fyw i'r rhai nad oeddynt yn bresennol. Dywedodd yr ymarferwyr artistig eu bod yn gwerthfawrogi'r cyfle i fyfyrio, ac roedd mentoriaid yn gweld rhannu dyddiaduron myfyriol yn ffordd ddefnyddiol o gadw'n gyfredol ag unrhyw heriau neu lwyddiannau a oedd yn codi, ac i'w galluogi i gefnogi eu mentoreion pan fo angen.

5. Ystyried cryfhau ac ymestyn ffurf y cyfnod preswyl

Er bod y gwerthusiad hwn wedi dangos effaith gadarnhaol dros ben cARTrefu ar breswylwyr cartrefi gofal, staff, a'r ymarferwyr artistig, teimlai llawer nad yw'r fformat presennol o wyth sesiwn fesul cyfnod preswyl yn ddigon hir, yn enwedig pan fydd y sesiwn cyntaf yn cael ei ddefnyddio i ddod i adnabod staff a phreswylwyr. Teimlwyd ei bod wedi cymryd nifer o sesiynau i'r ymarferydd artistig adeiladu perthynas gyda staff a phreswylwyr ac yna roedd bron yn amser i'r cyfnod preswyl ddod i ben. Argymhellir felly ymestyn y cyfnod preswyl i 12 wythnos.

Awgrymir hefyd bod prosiectau yn y dyfodol yn ystyried defnyddio gwirfoddolwyr artistig i gefnogi'r ymarferwyr artistig ddarparu'r sesiynau. Amlygodd y cyfnodau preswyl ymdoddi y byddai'r ymarferwyr artistig yn elwa o fwy o gymorth wrth arwain sesiwn. Gallai hyn ychwanegu lefel arall o fentora, gyda'r ymarferwyr artistig yn mentora'r gwirfoddolwyr artistig, ac felly yn datblygu ymarferwyr artistig pellach i weithio mewn cartrefi gofal yn y dyfodol. Gallai'r gwirfoddolwyr fod yn rhai sydd â diddordeb mewn gweithio mewn cartrefi gofal yn y dyfodol, ond sydd heb y profiad a'r hyder i arwain y sesiynau eu hunain, neu hyd yn oed ffrindiau neu berthnasau preswylwyr.

Un o gryfderau cARTrefu oedd yr hyblygrwydd i dorri i ffwrdd oddi wrth ffurf fwy draddodiadol o weithdy cyfranogol a'r gydnabyddiaeth bod sesiwn un-i-un llawn mor bwysig. Ni roddwyd nifer targed o breswylwyr i'r ymarferwyr artistig ymgysylltu â hwy, a oedd yn golygu eu bod yn gallu datblygu sesiynau un-i-un yn ôl y gofyn. Roedd hyn yn sicrhau cynwysoldeb gan nad oedd pob preswylydd yn dymuno cymryd rhan mewn gweithgaredd grŵp. Roedd hwn yn llwyddiant ysgubol y prosiect ac argymhellir ei gadw mewn prosiectau yn y dyfodol.

Yn olaf, canfuwyd bod cARTrefu yn cryfhau'r berthynas rhwng preswylwyr a staff a pherthnasau. Gallai prosiect yn y dyfodol ystyried sut mae hyn yn cael ei ymestyn i mewn i'r gymuned leol a defnyddio'r celfyddydau i alluogi cysylltiadau tymor hir â'r cymunedau y mae'r cartref gofal yn rhan ohonynt. Gellid hwyluso hyn trwy fwy o gysylltiadau â'r gymuned gelfyddydol leol a lleoliadau.

ETIFEDDIAETH CARTREFU

Yn y gwerthusiad hwn, dangoswyd yn glir effaith cARTrefu ar breswylwyr, staff, ac ymarferwyr artistig, ac mae'r prosiect yn parhau i adael etifeddiaeth i'r rhai dan sylw a thu hwnt.

Dangosodd preswylwyr cartrefi gofal a oedd yn mynychu sesiwn cARTrefu welliant ystadegol arwyddocaol o ran sgôr llesiant. Fodd bynnag, nodwyd hefyd bod yr effeithiau yn parhau y tu hwnt i'r sesiynau ac yn effeithio ar fywyd preswylwyr cartrefi gofal o ddydd i ddydd, gan ddangos etifeddiaeth bwysig prosiect cARTrefu. Er enghraifft, siaradodd y staff gofal am breswylwyr yn parhau â'u gweithgarwch celf annibynnol yn eu hystafelloedd eu hunain; dechreuodd un o'r preswylwyr ddefnyddio cyllell a fforc unwaith eto; a chrëwyd cyfeillgarwch a theimlad cymunedol mewn cartrefi. Priodolwyd bob un o'r rhain yn uniongyrchol i gymryd rhan yng nghyfnod preswyl cARTrefu.

Nodwyd hefyd bod cARTrefu wedi cynnig y cyfle a'r offer i staff a theuluoedd i gyfathrebu â phreswylwyr a oedd fel arfer yn dawedog neu wedi colli'r gallu i gyfathrebu ar lafar. Siaradodd un o'r ymarferwyr artistig am yr effaith barhaol yr oedd y gwaith celf a gynhyrchwyd yn ystod cARTrefu wedi'i chael ar staff ac aelodau'r teulu trwy fod yn destun siarad:

> "WNES I GYFARFOD HEDDIW Â THEULU Y DDIWEDDAR BARBARA. DIM OND DDOE FU HI FARW. CEFAIS GROESO CYNNES IAWN GAN EI MERCH. A MEWNWELEDIAD DIDDOROL I'R HYN YR OEDD Y COLLAGES WEDI EI OLYGU I'R TEULU AC YMWELWYR. BUONT YN GYSWLLT DEFNYDDIOL RHWNG AELODAU O'R TEULU A'U RHIENI. YR OEDD EU COF A CHYN-BERSONOLIAETH WEDI MYND YN RHANNOL NEU'N GYFAN GWBL. YN AML CEIR DISTAWRWYDD LLETCHWITH PAN FYDD YMWELWYR YN EISTEDD I LAWR GYDA'U PERTHNASAU SY'N DIODDEF O DEMENTIA. MAE'R COLLAGES EU HELPU I GYSYLLTU, DOD O HYD I DIR CYFFREDIN, GYDA'I YSGAFNDER A MYFYRGARWCH, RHYWBETH Y MAENT YN TEIMLO'N DDA YN EI GYLCH, AC YN GALLU TROI SGWRS O'I GWMPAS. YN AML, MAE STAFF Y CARTREF GOFAL YN GWYBOD LLAWER MWY AM Y PRESWYLWYR A'R FFORDD Y MAENT YN AWR NAG AELODAU O'R TEULU. NID YW'R CYMERIADAU YR OEDD AELODAU O'R TEULU YN ARFER EU HADNABOD YNO BELLACH, A CHRËIR RHAI NEWYDD. MAE'R COLLAGES YN BODOLI RHYWLE AR Y FFIN RHWNG Y DDAU REALITI, AC YN GWASANAETHU FEL DOLEN FECHAN – SYNIAD A WNAETH I MI EU GWERTHFAWROGI HYD YN OED YN FWY."
>
> **Ymarferydd artistig**

Gadawodd cARTrefu etifeddiaeth i staff y cartref gofal a gymerodd ran yn y prosiect hefyd, a gafodd effaith bersonol ar y staff a'r preswylwyr. Llwyddodd cyfnodau preswyl cARTrefu i gynyddu'n sylweddol y tebygolrwydd bod staff yn cymryd rhan mewn gweithgareddau cyfranogol ac fel gwylwyr creadigol a diwylliannol tu allan i'r gwaith, a hefyd yr oedd staff yn fwy tebygol o ystyried ymweliadau ag arddangosfeydd celf lleol, cyngherddau, neu ddigwyddiadau celf berfformio a theatr gyda phreswylwyr. Hefyd dangoswyd fod staff a phreswylwyr ag awydd i gael ffurfiau celf mwy anghonfensiynol sy'n awgrymu eu bod yn cofleidio'r celfyddydau fel rhywbeth mwy nag adloniant. Dangoswyd bod y cyfnodau preswyl hefyd wedi cael effaith ddylanwadol ar hyder y staff i arwain sesiwn gelf annibynnol yn eu cartref gofal, sy'n golygu bod cARTrefu o bosibl wedi cynyddu darpariaeth y celfyddydau mewn cartrefi gofal ledled Cymru.

"RYDYM YN CYFRANOGI – RYDYM YN GWNEUD RHYWBETH YR YDYM EISIAU EI WNEUD. NID CAEL EIN GADAEL I EISTEDD MEWN CORNEL."

Preswylydd

Fodd bynnag, mae etifeddiaeth cARTrefu yn y cartrefi gofal yn mynd y tu hwnt i werthfawrogiad gynyddol o'r celfyddydau – mae'n mynd i mewn i elfennau sylfaenol ar ofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Siaradodd y staff am sut mae'r sesiynau wedi gwella eu perthynas gyda phreswylwyr, a chanfuwyd cynnydd ystadegol arwyddocaol o ran canfyddiad y staff o 'obaith' ar gyfer preswylwyr sy'n byw gyda dementia. Mae'r canfyddiad hwn yn dangos bod y staff wedi datblygu mwy o gred yng ngallu preswylwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau celf newydd, datblygu sgiliau a diddordebau newydd, a chael mwynhad, cyflawniad a hapusrwydd wrth wneud hynny, sydd wedyn yn cael effaith ymledol ar feysydd eraill o fywyd yn y cartref. Hefyd cafwyd cynnydd ystadegol arwyddocaol yng nghyfanswm sgôr HDD, sy'n awgrymu bod cyfnod preswyl cARTrefu wedi galluogi staff i ddatblygu agweddau gwell tuag at breswylwyr, yn enwedig y rhai sy'n byw gyda dementia, unwaith eto yn effeithio ar sut mae staff yn rhyngweithio â phreswylwyr o ddydd i ddydd.

"MAE GAN BRESWYLWYR FWY O SGILIAU NAG YR OEDDWN YN EI DDYCHMYGU. NID YW OEDRAN A BREGUSRWYDD NEU ALLU MEDDYLIOL YN ATAL UNRHYW UN O'R PRESWYLWYR A OEDD YN DYMUNO CYMRYD RHAN RHAG GWNEUD HYNNY."

Aelod o staff

Gwahoddwyd chwarter yr ymarferwyr artistig yn ôl i gyflwyno sesiynau ar gartrefi ôl eu cyfnodau preswylf cARTrefu, sy'n dangos y gwerth mae'r cartrefi wedi ei osod ar y gwaith, ac maent yn barod i dalu eu hunain am y gwasanaeth.

> "HEFYD, DYLWN GRYBWYLL BOD ... RHEOLWR Y CARTREF GOFAL WEDI FY NGWAHODD I BARHAU I DDOD I MEWN, BOB PYTHEFNOS, I ARWAIN SESIWN AWR. HOFFWN WNEUD HYN A SIARAD GYDAG AGE CYMRU AM GYLLID POSIBL, ER AR Y PWYNT HWN GALLAI'R CARTREF DDOD O HYD I FFI I MI I DDECHRAU."
>
> **Ymarferydd artistig**

Mae cARTrefu hefyd wedi cael effaith ar arfer creadigol yr ymarferwyr artistig sy'n ymwneud â'r prosiect. Datblygodd yr artistiaid eu harfer eu hunain i gynnwys preswylwyr a staff mewn cartrefi gofal gan ddod â chynulleidfaoedd newydd neu destun pwnc newydd i'w gwaith. Cynhaliodd y tîm Celfyddydau Gweledol arddangosfa (Astudiaeth Achos 4) ar eu gwaith, a gafodd ei ddylanwadu gan eu profiadau yn ystod cARTrefu. Cynhyrchwyd nifer o ffilmiau byr gan aelodau'r tîm Celfyddydau Perfformio, gan gynnwys un yn dilyn stori Mari, preswylydd 104 oed a'i ei rhyngweithio â natur, barddoniaeth a symudiad. Hefyd cynhyrchwyd recordiadau sain gan rai o ymarferwyr artistig o'r timau Cerddoriaeth a'r Celfyddydau Perfformio. Hefyd gadawodd cARTrefu etifeddiaeth i'r gymuned artistig ehangach drwy ddod yn bwynt mynediad pwysig i artistiaid eraill sy'n dymuno ymgysylltu â phobl hŷn a gweithio mewn lleoliadau gofal. Mae cARTrefu yn darparu fframwaith diogel a dan oruchwyliaeth i ymarferwyr fynd gydag ymarferwyr artistig cARTrefu i wneud ymchwil a chael profiad. Mae enghreifftiau yn cynnwys Sarah Argent, cyfarwyddwr theatr ac awdur arobryn, a wnaeth ymchwil mewn cartrefi gofal cARTrefu am ei Gwobr Cymru Greadigol (Cyngor Celfyddydau Cymru), cyfnod preswyl partneriaeth rhwng Amgueddfeydd Cenedlaethol Cymru a'r Amgueddfa Lechi yn Llanberis, a gweithiodd gyda Jonathan Dunn Ltd i gynhyrchu ffilm fer. Daeth datblygiad cyffrous arall trwy gysylltiadau â Llenyddiaeth Cymru, a ofynnodd i'r ymarferwyr artistig gynnig cyfnod preswyl cARTrefu gyda thema Roald Dahl i gysylltu gyda'u dathliadau Roald Dahl 100. Bu i'r artistiaid llwyddiannus ymuno ag awdur Llenyddiaeth Cymru i gyflwyno cyfnod preswyl ar y cyd.

Yn ehangach, cafodd cARTrefu ei rannu ar lwyfan academaidd cenedlaethol a rhyngwladol gyda chanlyniadau o flwyddyn gyntaf y prosiect yn cael eu cyflwyno mewn cynadleddau academaidd amrywiol, gan gynnwys Cynhadledd Alzheimer's Europe (2016) yn Copenhagen, a Chynhadledd Cymdeithas Brydeinig Gerontoleg (2017) yn Abertawe. Yma roedd yn ymddangos, cyn belled ag y gwyddom, mai cARTrefu oedd y prosiect mwyaf o'i fath yn Ewrop, ac y bydd y canlyniadau yn gwneud cyfraniad pwysig at y sylfaen dystiolaeth yn y maes esblygol hwn. Bydd y canlyniadau terfynol hefyd yn cael eu lledaenu mewn dyddiaduron academaidd, fel bod prosiect cARTrefu yn parhau i gael effaith, a rhannu dysgu ac argymhellion.

Etifeddiaeth bwysig arall prosiect cARTrefu oedd datblygu a chynhyrchu adnodd ar gyfer staff y cartref gofal - pecyn Cardiau Gweithgareddau cARTrefu. Mae'r pecyn yn cynnwys awgrymiadau defnyddiol ar sut i arwain sesiwn weithgaredd ac yn awgrymu pedwar gweithgaredd ar gyfer bob ffurf ar gelfyddyd. Mae'r cardiau yn ddeniadol ac yn hawdd i'w defnyddio gydag arwydd o lefel y gwaith paratoi ar gyfer bob gweithgaredd a p'un a yw'n addas ar gyfer grŵp neu sesiwn un-i-un gyda phreswylydd. Mae'r cardiau yn cael eu datblygu gyda'r ymarferwyr artistig, ac maent ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Lansiwyd y cardiau ym mis Mai 2017 mewn pedwar digwyddiad rhannu mewn cartrefi gofal ledled Cymru, lle gwahoddwyd staff gofal o'r ardal i dreulio'r diwrnod gydag ymarferwyr artistig, yn rhoi cynnig ar rai o'r gweithgareddau. Mynychodd 110 o staff y digwyddiadau ac yn dilyn adborth cadarnhaol, trefnwyd digwyddiadau pellach ar gyfer Hydref 2017. Bydd y pecyn ar gael ar-lein fel y gellir ei rannu'n ehangach ac i ateb y galw gan swyddogion proffesiynol iechyd a gofal ledled Cymru, y DU ac yn ehangach. Mae pecyn cardiau gweithgaredd cARTrefu bellach wedi ei anfon i bob cartref gofal yng Nghymru yn y gobaith y gall cARTrefu effeithio ar fywydau preswylwyr cartrefi gofal ledled Cymru, p'un a wnaethant dderfyn cyfnod preswyl celf ai peidio.

Yn dilyn llwyddiant cARTrefu, roedd y tîm wrth eu boddau i dderbyn cyllid pellach i gyflenwi cARTrefu II, sy'n golygu bod etifeddiaeth cARTrefu yn parhau ac y bydd y prosiect yn gallu cyrraedd hyd yn oed mwy o gartrefi yng Nghymru. Gan gymryd arno'r argymhellion o'r adroddiad hwn, bydd cARTrefu II bellach yn cynnig cyfnod preswyl hirach gyda thîm o ymarferwyr artistig amrywiol, a chyda llai o bwyslais ar ffurfiau celfyddydol penodol. Yn awr mae aelodau unigol o staff yn ymgeisio am gyfnod preswyl cARTrefu II ar ran eu cartref gofal, ac mae mwy o ffocws ar ddatblygu eu sgiliau a chyfeirio staff, yn dilyn y cyfnodau preswyl, i leoliadau a gweithgareddau diwylliannol lleol i fanteisio ar eu brwdfrydedd newydd ar gyfer y celfyddydau. Mewn ymgais i wneud mwy o gysylltiadau â'r gymuned leol, mae cARTrefu II yn rhan o brosiect My Home Life Friends and Neighbours (FAN) er mwyn galluogi, gobeithio, gysylltiadau gwell a hirach gyda'r cymunedau lle mae'r cartrefi gofal yn gweithredu. Bydd cARTrefu II hefyd yn ymdrechu i ymestyn yr etifeddiaeth hyd yn oed ymhellach, drwy gysylltiadau â'r gymuned gelfyddydol leol a lleoliadau celf lleol i arddangos gwaith ac ymgysylltu â'r cyhoedd.

Astudiaeth achos 4

Arddangosfa Gelf Weledol

"Gwaith hyfryd ac arddangosfa feddylgar. Roeddwn wrth fy modd yn darllen y 'Geiriau Anweledig ar eich Coleri' gan Claire. Maent yn rhoi cipolwg i ni ar pa mor anodd yw hi i bobl sydd â dementia ddod o hyd i'r geiriau y maent eisiau eu dweud."

Datblygiad cyffrous o cARTrefu oedd arddangosfa o waith y tîm Celfyddydau Gweledol ei hun a ysbrydolwyd gan y prosiect: *Voices From the Edge: Murmurations* yn Urdd Gwneuthurwyr Crefft Cymru yn y Bae rhwng mis Mai a Gorffennaf 2017.

> “CAFODD YR ARTISTIAID EU HYSBRYDOLI I DDATBLYGU EU HYMARFER A CHREU GWAITH A OEDD YN MYNEGI SENSITIFRWYDD A BREUDER Y PROFIADAU HYN. GAN DDAL A YMHELAETHU AR OGONIANNAU'R GORFFENNOL Y BOBL Y GWNAETHANT EU CYFARFOD.
>
> MAE'R SBECTRWM O WEITHIAU YN YR ARDDANGOSFA YN EANG IAWN. AC ETO MAE YNA ELFEN GYFFREDIN – I ARDDANGOS PROFIADAU POBL HŶN – GAN GREU CYNULLEIDFA EHANGACH A HERIO RHAGDYBIAETH CYMDEITHAS O BOBL HŶN.”

Hefyd cynhaliodd yr artistiaid brosiectau Cyfnod Preswyl Artistiaid ochr yn ochr â'r arddangosfa yn yr ardal arddangos. Cynhaliodd Cymdeithas Alzheimer sesiwn ‘Cyfeillion Dementia’ a oedd yn agored i unrhyw un.

Roedd yn amlwg o'r llyfr sylwadau yn yr arddangosfa bod amrywiaeth eang o bobl wedi ymweld a'u bod i gyd wedi eu swyno ganddi. Dywedodd myfyrwyr ar daith ysgol pa mor ysbrydoledig yr oeddent yn gweld yr arddangosfa, a dywedodd gofalwyr y gallent berthnasu â'r gwaith. Roedd llawer wedi eu plesio gan y gwahanol gyfeiriadau a gymerodd yr artistiaid mewn ymateb i weithio mewn cartrefi gofal.

Drwy'r cyfan o'r sylwadau, roedd yn amlwg bod yr arddangosfa wedi ysgogi'r meddwl a'i bod wedi taflu goleuni ar fywyd mewn cartrefi gofal, ac yn arbennig ar y rhai sy'n byw gyda dementia.

> “MAE GEN I DDAGRAU YN FY LLYGAID. GWAITH GWYCH. EMOSIYNOL SY'N YSGOGI'R MEDDWL.”

CASGLIAD

Mae gwerth y celfyddydau ar gyfer gwella iechyd a llesiant yn cael ei gydnabod gan lawer, ac yn wir mae sefydlu'r Grŵp Seneddol Hollbleidiol ar Gelfyddydau, Iechyd a Llesiant (APPGAHW) yn adlewyrchu hynny. Dangosodd eu hadroddiad ymchwil (2017)[13] nifer o enghreifftiau o gelfyddydau mewn prosiectau iechyd, gan gynnwys cARTrefu, a gwnaeth argymhellion ar sut i effeithio ar newid ac ymgorffori'r rhain i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Mae cARTrefu yn brosiect cyffrous a chyn belled ag y gwyddom, dyma'r prosiect mwyaf o'i fath yn Ewrop.Yn y ddwy flynedd o redeg y prosiect, mae wedi cyrraedd 1543 o breswylwyr mewn 122 o gartrefi ar draws Cymru, sy'n golygu bod bron i 20% o'r holl gartrefi gofal yng Nghymru wedi elwa o brosiect cARTrefu. Fel prosiect arloesol ac ysbrydoledig sy'n gweithio ar raddfa mor fawr, dysgwyd oblygiadau pwysig ar gyfer prosiectau yn y dyfodol a dengys y canlyniadau effaith bositif ar breswylwyr cartrefi gofal, staff gofal, ac ymarferwyr artistig ar draws Cymru. Gwna'r canlyniadau hyn gyfraniad sylweddol at y sylfaen dystiolaeth er mwyn sicrhau bod gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn cymryd sylw o'u gwerth fel yr awgrymwyd gan APPAHW.

Dangosodd y gwerthusiad hwn bod cymryd rhan mewn cyfnod preswyl celf cARTrefu wedi gwella llesiant preswylwyr cartrefi gofal yn sylweddol, wedi gwella agweddau staff gofal ac ymarferwyr artistig tuag at breswylwyr yn sylweddol, yn enwedig y rhai sydd â dementia, ac wedi gwella hyder y staff gofal i arwain sesiynau yn y cartref yn sylweddol. Hefyd mae cARTrefu wedi dylanwadu ar y tebygolrwydd y bydd staff gofal yn cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol a diwylliannol yn y tu allan i'r gwaith, a chyda preswylwyr.

Hefyd mae cARTrefu yn parhau i gael effaith ar fywyd dyddiol y cartrefi gofal y tu allan i'r sesiynau, trwy greu cyfeillgarwch a theimlad cymunedol mewn cartref; preswylwyr yn adennill sgiliau fel y defnydd o gyllell a fforc; a gwell perthynas rhwng staff gofal a phreswylwyr. Rydym yn gobeithio y bydd ein henghreifftiau a'n hargymhellion yn galluogi rhannu arfer gorau ar gyfer prosiectau mawr eraill mewn cartrefi gofal. Mae gan y prosiect oblygiadau pwysig i dros 22,000 o bobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal yng Nghymru (AGGCC, 2017) a'r gobaith yw bod y canlyniadau o'r gwerthusiad â phwysigrwydd digonol i hysbysu polisi er mwyn gwella llesiant preswylwyr a staff cartrefi gofal fel ei gilydd.

Roedd y broses fentora yn cynnig elfen bwysig arall i'r prosiect ac roedd y themâu a nodwyd yn cynnwys cefnogaeth a sicrwydd gan y mentor; canllawiau a chyngor ymarferol gan y mentor; dylanwad ar ymarfer creadigol ymarferwyr artistig; a datblygiad proffesiynol y mentor. Mae'r prosiect wedi hwyluso datblygiad ymarferwyr artistig sydd wedi dod yn fwy hyderus wrth weithio gyda phobl hŷn mewn cartrefi gofal, ac sy'n gobeithio parhau â'r gwaith yn y dyfodol. Mae datblygu Pecyn Gweithgareddau cARTrefu wedi darparu adnodd ymarferol i staff gofal ei ddefnyddio am flynyddoedd i ddod i ymestyn etifeddiaeth cARTrefu ymhellach.

Yn dilyn llwyddiant ysgubol cARTrefu, ariannwyd ail gam, cARTrefu II, gan Sefydliad Baring a Chyngor Celfyddydau Cymru tan 2019. Gan gymryd arno'i hun yr argymhellion o'r adroddiad gwerthuso hwn, mae gan cARTrefu II fwy o bwyslais ar gynaliadwyedd a chefnogi staff i barhau i ddarparu gweithgareddau creadigol a diwylliannol i breswylwyr ar ôl i'r ymarferydd artistig symud ymlaen. Mae hyn yn dod â heriau newydd, posibiliadau newydd, ffurfiau celf newydd i ymgysylltu â hwy, a mwy o bwyslais ar arddangos y gwaith ac yn ymgysylltu â'r cyhoedd.

Mae cARTrefu wedi gadael etifeddiaeth enfawr i breswylwyr a staff cartrefi gofal ar draws Cymru ac mae wedi paratoi'r ffordd ar gyfer y dyfodol gyda cARTrefu II, sy'n anelu at wthio ffiniau celf mewn cartrefi gofal hyd yn oed ymhellach.

CYFARFOD Â'R TÎM

MENTOR

PAULINE DOWN

Mae Pauline yn gantores, perfformiwr, cyfansoddwr, arweinydd côr cymunedol ac athrawes llais sydd wedi'i lleoli yng Nghaerdydd. Mae hi'n gweithio ym maes celfyddydau mewn iechyd fel hyfforddwr ac ymarferwr. Yn hwylusydd profiadol, mae ganddi hanes llwyddiannus o ddarparu gweithdai canu a cherddoriaeth, rhaglenni hyfforddi a phrosiectau mewn lleoliadau iechyd, addysg a chymuned. Arweiniodd raglenni hyfforddi ar gyfer artistiaid, gofalwyr a staff mewn cartrefi gofal preswyl, gan gynnwys y rhai sy'n arbenigo mewn gofal dementia ac mae wedi cyflenwi rhaglenni canu ar unedau iechyd a gofal dementia meddwl aciwt mewn ysbytai.

YMARFERWYR ARTISTIG

BECCA SAYERS

Mae Rebecca Sayers yn therapydd cerdd yn ardal Caerdydd. Mae hi'n gweithio gydag oedolion a phlant ag awtistiaeth, oedolion gyda dementia, ac yn cynnal grŵp canu ar gyfer pobl â chyflyrau ysgyfaint. Astudiodd obo yn y Royal Northern College of Music ym Manceinion ac aeth ymlaen i hyfforddi fel therapydd cerdd yn Ysgol Cerdd a Drama y Guildhall yn Llundain, gan gymhwyso yn 2003.

BEN FORD

Mae Ben Ford yn hwylusydd offerynnau taro brwdfrydig ac yn berfformiwr gyda phrofiad o gynnal gweithdai rhythm i amrywiaeth eang o gyfranogwyr, ac mae'n perfformio'n rheolaidd ledled Cymru. Mae hefyd yn cyd-ysgrifennu ac yn perfformio gyda'r band jazzy-pop o Gaerdydd, Life In Cold Climates, ac yn chwarae offerynnau taro i Canute, band ffync 13 darn. Y tu allan i gerddoriaeth, mae Ben hefyd yn hwylusydd a mentor i Write To Freedom, elusen sy'n darparu prosiectau anialdir a datblygiad personol i garcharorion a phobl yr effeithir arnynt gan gam-drin sylweddau.

HEATHER SUMMERS

Wedi ei hyfforddi fel feiolinydd clasurol, athrawes hyfforddedig a thiwtor cerddoriaeth gymunedol, mae Heather Summers yn aml-offerynnwr a pherfformiwr, ac wrth ei bodd yn dysgu cerddoriaeth ar ei holl ffurfiau i bob oed a gallu. Bu Heather yn perfformio fel cerddor a dysgu grwpiau yn Awstralia, Cymru, Ewrop, Rwsia a Kenya. Mae hi wedi chwarae mewn cerddorfeydd, ac mewn bandiau cerddoriaeth fyd, gwerin ac arbrofol gyda sawl albwm i'w henw sy'n cynnwys nifer o'i chyfansoddiadau ei hun. Bu'n dysgu'r llawenydd o greu cerddoriaeth i grwpiau amrywiol ers blynyddoedd lawer ac mae'n gredwr mawr mewn cael hwyl wrth ddysgu.

DAN AMOR

Bu Dan Amor yn cyflwyno gweithdai cerddoriaeth cymunedol ers dros ddeng mlynedd. Mae ganddo brofiad helaeth o weithio gydag ysgolion cynradd ac uwchradd yn ogystal â gwahanol grwpiau ieuenctid. Yn fwy diweddar, bu Dan yn cyflwyno gweithdai cerdd cyfranogol mewn amrywiaeth o leoliadau gofal preswyl fel rhan o brosiect cARTrefu Age Cymru.

KATE BUTTOLPH

Mae Kate Buttolph yn ymarferydd celfyddydau perfformio gydag arbenigeddau mewn canu a dyfeisio yn seiliedig ar lais. Mae hi'n gweithio fel hwylusydd, arweinydd côr, mentor ac ymgynghorydd yng Nghymru a Lloegr.

CERDDORIAETH

MENTOR

SIRI WIGDEL

Dechreuodd Siri, sy'n wreiddiol o Stavanger ar Arfordir Gorllewinol Norwy, ei gyrfa ddawns yn yr Almaen, cyn hyfforddiant pellach ym Manceinion, y DU. Symudodd i Gymru, gan sefydlu ei phractis ei hun fel perfformiwr, athrawes a choreograffydd. Cymerodd ran flaenllaw mewn llunio polisïau ac ariannu'r celfyddydau ar lefel genedlaethol, gan arwain at ei phenodiad fel Uwch Swyddog Dawns Cyngor Celfyddydau Cymru o 2002-2012. Daeth Siri yn adnabyddus am ei hymgyrch i ddatblygu mentrau newydd sy'n cefnogi artistiaid unigol, gan eu helpu i ddatblygu llwybrau gyrfa cynaliadwy yng Nghymru ac yn rhyngwladol.

YMARFERWYR ARTISTIG

ELAINE BENNETT

Hyfforddwyd Elaine Bennett yn y Northern School of Contemporary Dance. Mae hi wedi gweithio mewn cyflenwi dawns yn y gymuned ac mewn ysgolion, gyda phobl o bob oed a gallu. Hwylusodd sesiynau dawns mewn gwahanol leoliadau gan gynnwys ysbytai, grwpiau strôc a grwpiau iechyd meddwl. Cred Elaine y dylai pawb gael dawns yn eu bywydau.

AILSA RICHARDSON

Mae Ailsa yn berfformiwr, gwneuthurwr a hwylusydd/athrawes a bu'n ymwneud â gwneud perfformiadau a digwyddiadau safle-ymatebol ac amlddisgyblaethol ers 1997. Mae Ailsa wedi perfformio a chyfarwyddo ei gwaith ei hun ac mae hi wedi perfformio a hyfforddi gyda chwmnïau fel Goat Island, Kneehigh Theatre, The Centre for Performance Research, de Quincey company a'r Paradance Theatre, yn ogystal ag ymgymryd â phrosiectau celf gyhoeddus, prosiectau cyfranogol yn y gymuned ac addysgu ac ymchwil mewn addysg uwch (Royal Holloway a Bryste).

JON DAFYDD-KIDD

Mynychodd Jon Brifysgol Caeredin lle bu'n astudio Cerddoriaeth. Ers iddo ddychwelyd i Gymru yn 2010, sefydlodd gwmni theatr yn Ne Cymru sef Commusication ac mae'n gweithio'n llawrydd i nifer o fudiadau fel Cerddor/ Actor a Hwylusydd gan gynnwys: Theatr Cenedlaethol Ieuenctid Cymru (Celfyddydau Cenedlaethol Ieuenctid Cymru), Rareseed Youth Theatre (Sir Fynwy), Mess Up the Mess (Rhydaman), Flying Cloud Theatre (Llundain/ Efrog), Taking Flight Theatre Company, a'r Hijinx Theatre (Caerdydd).

EEVA-MARIA MUTKA

Mae Eeva-Maria yn berfformiwr/ gwneuthurwr ac arweinydd dawns cymunedol o'r Ffindir sy'n byw yn Llandysul, Cymru. Ers yr 1990au, bu'n perfformio'n rhyngwladol mewn theatr dawns a ffilm, gweithiau safle-benodol, digwyddiadau celfyddydol byrfyfyr traws-ffurf, sinema a theledu yn y DU a'r Ffindir. Hefyd bu'n dysgu pobl o bob oed, gan gynnwys prosiectau gyda phlant ifanc, plant gyda'u rhieni, pobl ifanc ag anableddau, oedolion ag anableddau dysgu, a phobl hŷn mewn cartrefi gofal.

CELFYDDYDAU PERFFORMIO (DAWNS/DRAMA)

CELFYDDYDAU GWELEDOL

MENTOR

PRUE THIMBLEBY

Mae Prue Thimbleby wedi gweithio mewn celfyddydau cyfranogol ers dros ugain mlynedd. Mae hi bellach yn gweithio fel Cydlynydd Celf mewn Iechyd i Fwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg, lle mae'n arwain tîm celfyddydau bychan. Mae'r swydd yn cynnwys popeth o wneud fideos gyda chleifion fel y gallant adrodd eu straeon, i sefydlu perfformiadau cerddoriaeth, i hwyluso rhaglen Artist Preswyl a chodi arian i wneud iddo ddigwydd.

YMARFERWYR ARTISTIG

CLAIRE CAWTE

Mae Claire Cawte yn artist Cymreig a dylunydd/ gwneuthurwr tecstilau a raddiodd gyda gradd BA Anrhydedd mewn Ymarfer Tecstilau Cyfoes yn 2004 ar ôl astudio fel myfyriwr aeddfed ym Mhrifysgol Prifysgol Cymru, Caerdydd. Fel artist tecstiliau, mae ei gwaith yn cynnwys 'wraps', sgarffiau, bagiau a corsages i gyd wedi'u dylanwadu gan yr amgylchedd naturiol a gwisgoedd llwythau. Caiff hyn ei ategu gan gasgliad cynyddol o ddarnau cerfluniol a ysbrydolwyd gan nodweddion cnu Prydain.

MICHAL IWANOWSKI

Mae Michal Iwanowski yn cyfuno cyfryngau lens gyda thestun wrth ddisgrifio ei brofiad o amgylchedd y cartref gofal. Er gwaethaf tywyllwch amlwg ei waith, mae hefyd yn dawel, gyda'r nod o ddathlu'r bywyd sy'n bod, yn hytrach na galaru am fywyd fel yr arferai fod.

TICKY LOWE

Mae Ticky yn artist llawrydd, curadur, rheolwr prosiect ac ymgynghorydd mynediad. Mae ymarfer creadigol Ticky yn troi o amgylch rhyngweithio â'r gynulleidfa, ac yn benodol â chyffwrdd. Mae ganddi ddiddordeb mewn sut mae cynulleidfaoedd yn rhyngweithio â gwrthrychau, yr effaith y gall trin gwrthrychau ei chael a sut y gellir ymgorffori sain yn drylwyr ac yn ddi-dor i wella profiad y gynulleidfa. Fel artist gyda cARTrefu, bu'n defnyddio gwrthrychau fel mannau cychwyn ar gyfer sgyrsiau a chreadigrwydd mewn sesiynau gweithdy, sydd wedi arwain at ddatblygu gwaith newydd - a syniadau a chyfeiriad ar gyfer gwaith yn y dyfodol.

EMMA PRENTICE

Mae Emma Prentice yn artist gweledol cymunedol, yn gweithio yn Ne Cymru, lle mae'n cynnal gweithdai celf gydag amrywiaeth o grwpiau, o bob lliw a llun. Mae gan Emma gefndir celf a dylunio y mae'n ei ddefnyddio i ysbrydoli ac annog pobl i arbrofi gyda chreu eu gwaith eu hunain. Yn ei hymarfer ei hun, mae Emma yn arbenigo mewn defnyddio gwrthrychau a ddarganfuwyd - yn eu plith, eitemau wedi'u gadael yn yr awyr agored, mewn sgipiau ac mewn siopau elusen. Mae Emma yn gweld popeth fel deunydd potensial ar gyfer creu, ac wrth ei bodd yn arbrofi gyda syniadau a dulliau newydd.

Ymarferwyr Artistig

Mentor

Briony Goffin

Mae Briony Goffin yn awdur, mentor, tiwtor ym Mhrifysgol Caerdydd, ac yn Siaradwr TEDx. Mae'n arbenigwr mewn hwyluso profiadau ysgrifennu creadigol ar gyfer oedolion a phobl ifanc sy'n agored i niwed ac wedi'u hymyleiddio.

Deborah Llewelyn

Mae Debs Llewelyn yn fardd, llenor ac addysgwr profiadol, wedi'i lleoli yn Abertawe. Mae hi wedi gweithio ar amrywiaeth o gyfnodau preswyl yng Nghymru a Lloegr ac mae'n darparu gweithdai a darlleniadau i wyliau, ysgolion a sefydliadau cymunedol. Mae hi hefyd yn gwneud barddoniaeth mewn cyd-destunau iechyd a llesiant, ac mae ganddi brofiad o weithio gyda phobl hŷn, a phobl sy'n byw gyda dementia.

Jodie Ashdown

Mae Jodie yn sgriptiwr achrededig gyda'r BBC, yn fardd ac yn awdur straeon byrion, y mae ei gwaith wedi ymddangos ar y sgrin, y radio a'r llwyfan. Ar ôl treulio chwe blynedd yn cyfuno gweithio mewn cyd-destun gofal pobl hŷn a gofal dementia a theithio'r byd, cydiodd yn y cyfle i fod yn rhan o brosiect cARTrefu. Trwy ei gwaith ei hun, mae Jodie yn adrodd straeon o safbwyntiau amrywiol sy'n herio rhagdybiaethau rhyw ac oedran.

SOPHIE MCKEAND

Mae Sophie McKeand yn fardd arobryn ac ar hyn o bryd hi yw Awdur Ieuenctid Cymru. Mae ei gwaith wedi cael ei gyhoeddi yn eang gan gynnwys Poetry Wales, Dark Mountain a The Lonely Crowd. Mae'n perfformio'n rheolaidd ledled y DU (megis yng Nghanolfan Mileniwm Cymru a chyda Caught by the River) a bu ar lwyfan Gŵyl Lenyddiaeth Kolkata, India. Mae ei gwaith fel bardd cymunedol yn ymwneud â chreu barddoniaeth a pherfformiad gydag aelodau o bob cefndir, fel ffordd i bobl ddod at ei gilydd i rannu profiad, meddwl a gweledigaeth.

RHIAN EDWARDS

Mae Rhian yn fardd a cherddor arobryn, ac mae wedi cyflwyno dros 400 o berfformiadau llwyfan, radio a gŵyl ar draws y byd. Mae hi'n byw yn Ne Cymru gyda'i merch Megan. Cyhoeddwyd pamffled diweddaraf Rhian o gerddi 'Brood' (Seren) ym mis Mawrth 2017.

GEIRIAU (BARDDONIAETH/ RHYDDIAITH)

Y TÎM RHEOLI

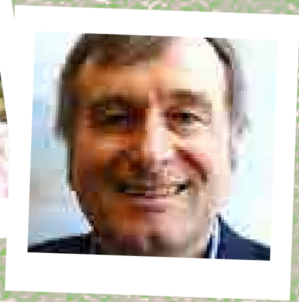
EMMA ROBINSON

enodwyd Emma yn Rheolwr Rhaglen Creadigrwydd Celfyddydau Age Cymru, yr elusen genedlaethol ar gyfer pobl hŷn yng Nghymru, yn 2013. Emma sy'n gyfrifol am raglenni celfyddydau a chreadigol Age Cymru, sef Gŵyl Gwanwyn a cARTrefu.

Yn wreiddiol o Swydd Lincoln, astudiodd Emma Saesneg ac Astudiaethau Perfformio ym Mhrifysgol Aberystwyth, syrthiodd mewn cariad â Chymru ac ni wnaeth erioed adael!

REG NOYES

Reg yw Cydlynydd Prosiect cARTrefu Age Cymru ac mae wedi gweithio ar y prosiect ers ei sefydlu. Graddiodd Reg o Ysgol Ffilm Ryngwladol Cymru yn 2003 cyn treulio wyth mlynedd yn Llundain yn gweithio ym maes datblygu ffilm fel golygydd ac ymgynghorydd sgriptiau. Symudodd i reolaeth y celfyddydau yn 2013 fel Cydlynydd Gŵyl Cymru ar gyfer Gŵyl Shakespeare i Ysgolion cyn ymuno ag Age Cymru yn 2015.



DR KAT ALGAR-SKAIFE

Kat oedd yn arwain y gwerthusiad o cARTrefu. Mae hi'n Swyddog Ymchwil yng Nghanolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (DSDC) Cymru, lle bu'n gweithio ers 2009. Mae ganddi PhD mewn Heneiddio ac Astudiaethau Dementia; ar gyfer y radd hon, bu'n archwilio manteision celfyddydau gweledol i breswylwyr cartrefi gofal gyda dementia. Mae Kat yn angerddol am wella ansawdd bywyd a llesiant pobl sy'n byw gyda dementia ac yn arbennig trwy ddefnyddio'r celfyddydau.

YR ATHRO BOB WOODS

Mae'r Athro Bob Woods yn Athro Seicoleg Glinigol Pobl Hŷn a Chyfarwyddwr Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (DSDC) Cymru ym Mhrifysgol Bangor. Bu'n datblygu ac yn ymchwilio i ddulliau gwella gofal dementia a gofal i bobl hŷn ers dros 40 mlynedd.

Y TÎM GWERTHUSO

DR HELEN ASLETT

Mae Helen yn Seicolegydd Clinigol cymwysedig ac mae wedi gweithio gyda Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn a Chlinig Cof yn y GIG. Ymunodd â thîm DSDC Cymru i gynorthwyo gyda'r dadansoddiad ansoddol o ddata o cARTrefu ac astudiaethau eraill.

MARIA CAULFIELD

Yn ddiweddar, ymunodd Maria â Chanolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (DSDC) Cymru fel Swyddog Cymorth Prosiect Ymchwil. Mae gan Maria BSc (Anrh) mewn Seicoleg ac MSc mewn Niwroddelweddu o Brifysgol Bangor. Ymunodd Maria â thîm gwerthuso cARTrefu ym mis Hydref 2016 i gynorthwyo â mewnbynnu data a'i ddadansoddi.

DIOLCHIADAU

Ysgrifennwyd yr adroddiad hwn gan Dr Kat Algar-Skaife, Maria Caulfield, a'r Athro Bob Woods o'r Ganolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (DSDC) Cymru ym Mhrifysgol Bangor, ar ran Age Cymru.

Pan ddaeth y tendr allan ar gyfer gwerthuso cARTrefu, gwnaethom feiddio dychmygu y potensial y gallai gwerthusiad ei gael. Roedd yn gyfle i gasglu llawer iawn o dystiolaeth ar gyfer yr hyn sy'n wybyddus mewn ymarfer ers blynyddoedd – sef y gall cymryd rhan yn y celfyddydau gael effaith gadarnhaol ar breswylwyr cartrefi gofal. Fodd bynnag, roedd gan cARTrefu amcanion mwy uchelgeisiol a oedd yn mynd y tu hwnt i effeithio ar y preswylwyr, felly roedd yn amlwg y byddai angen i werthusiad ddal yr effaith ar bawb a oedd yn gysylltiedig. Roedd hon yn dasg eithaf caled pan aethom ati i ddadansoddi'r rhifau [oddeutu 6000 o holiaduron unigol ar ôl ystyried y pwyntiau amser cyn ac ar ôl cyfnod preswyl]!! Ond rhywsut, daethom allan yr ochr arall ac mae gennym ganlyniadau trawiadol dros ben! Ni fyddai wedi bod yn bosibl heb gefnogaeth ac ymroddiad pawb yn y tîm cARTrefu - Emma, o roddodd ei hymddiriedaeth ynom; Reg, a anfonodd allan y ffurflenni caniatâd a holiaduron i bob cartref gofal, eu coladu ac anfon y dyddiaduron myfyriol wythnosol atom bob dydd Iau, holi am ffurflenni hwyr, ac yn y blaen, ar ben popeth arall roedd yn rhaid iddo ei wneud; yr ymarferwyr artistig a fu'n ddiflino yn cyrchu'r gwaith papur gan staff gofal yn ogystal â chymryd rhan yn y gwerthusiad eu hunain. Gwn ei fod wedi bod yn rhwystredig ar brydiau, ond ni fyddem wedi gallu ei wneud hebddoch chi!

Ac i'r tîm ym Mangor - Bob, Maria, Helen a Lowri - diolch i chi am eich holl help! Diolch hefyd am y gefnogaeth gan CADR a wnaeth y cymorth ychwanegol hwn yn bosibl.

Diolch i Sefydliad Baring a Chyngor Celfyddydau Cymru am ganiatáu'r amser a'r lle i wirioneddol arbrofi gyda'r peilot hwn.

Diolch i Penny Allen a'r tîm yn y Courtyard Theatr, Henffordd am eu cefnogaeth hael a'r help i osod cARTrefu ar ei draed.

Diolch i Suzy Webster yn My Home Life Cymru am ei llais arbenigol a brwdfrydedd a chymorth diderfyn.

Cynigiwn ein diolch diffuant i bawb a roddodd o'u hamser i gymryd rhan yn y gwerthusiad.

MAE'N DANGOS FAINT Y GALLWN EI WNEUD GYDA'N GILYDD! MAE'N RHAID I CHI DDEFNYDDIO EICH DYCHYMYG; Y MWYAF Y BYDDWCH YN EI DDEFNYDDIO, Y GORAU MAE'N MYND. FEL CYHYR.

Preswylydd

it was
walking
gras
streams

CYFEIRIADAU

[1] CSSIW (2017) Services and places regulated by CSSIW, 31 March 2017. Cafwyd o **http://cssiw.org.uk/docs/cssiw/publications/170620annualstatsen2.pdf**

[2] Alzheimer's Society (2013) Low Expectations: Attitudes on choice, care and community for people with dementia in care homes. Alzheimer's Society, London, UK. Ar gael ar-lein o:: **http://www.alzheimers.org.uk/site/scripts/download_info.php?downloadID=1024**

[3] Adroddiad y Comisiynydd Pobl Hŷn (2014) Lle i'w Alw'n Gartref? Adolygiad o Ansawdd Bywyd a Gofal Pobl Hŷn sy'n byw mewn Cartrefi Gofal Preswyl yng Nghymru. Ar gael ar-lein o: **http://www.olderpeoplewales.com/en/Reviews/Residential_Care_Review/ReviewReport.aspx**

[4] Baring Foundation (2011) Creative Homes: How the arts can contribute to quality of life in residential care. Baring Foundation. London, UK. Ar gael ar-lein o: **http://www.baringfoundation.org.uk/CreativeCareHomes.pdf**

[5] Llywodraeth Cymru (2013) Y Strategaeth ar gyfer pobl Hŷn yng Nghymru 2013 – 2023. Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Ar gael ar-lein o: **http://wales.gov.uk/topics/health/publications/socialcare/strategies/older/?lang=en**

[6] Llywodraeth Cymru (2015) Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 . Llywodraeth Cymru, Caerdydd. **http://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/pdfs/anaw_20150002_en.pdf**

[7] Llywodraeth Cymru (2014) Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Llywodraeth Cymru, Caerdydd. **http://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/pdfs/anaw_20140004_en.pdf**

[8] Age UK (2017) A summary of Age UK's Index of Wellbeing in Later Life. Age UK, London. Ar gael ar-lein o: **http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Research/AgeUK-Wellbeing-Index-Summary-web.pdf?dtrk=true**

[9] Baring Foundation (2011) Creative Homes: How can the Arts contribute to quality of life in residential care? Baring Foundation, London. Ar gael ar-lein o: **http://www.baringfoundation.org.uk/CreativeCareHomes.pdf**

[10] Beard, R. (2011) Art therapies and dementia care: A systematic review. Dementia, 11(5), 633-656. DOI: 10.1177/1471301211421090

[11] **http://myhomelife.org.uk**

[12] **http://www.courtyard.org.uk/get-involved/arts-and-older-people/projects/in-the-pink-the-dementia-poetry-project)**.

[13] All-Party Parliamentary Group on Arts, Health and Wellbeing (2017) Creative Health: The Arts for Health and Wellbeing. Ar gael ar-lein o: **http://www.artshealthandwellbeing.org.uk/appg-inquiry/**

ATODIAD

Rhestr o Gartrefi Gofal a gymerodd ran ym mhrosiect cARTrefu

Arwelfa RCH
Bethel House
Blaenos House
Bradshaw Manor
Bryntirion Resource Centre
Burges House
Campion Gardens Ltd
Canolfan Adnoddau Brodawel
Canolfan Adnoddau Spring Gardens
Canolfan Ofal The Hollins
Canolfan Ofal The Waverley
Cartref Gofal Allt y Mynydd
Cartref Gofal Anwen
Cartref Gofal Ashleigh Court
Cartref Gofal Awel Tywi
Cartref Gofal Bod Hyfryd
Cartref Gofal Bryn Celyn
Cartref Gofal Cartref
Cartref Gofal Crick
Cartref Gofal Glanffrwd
Cartref Gofal Glen Devon
Cartref Gofal Hawthorn Court
Cartref Gofal Llanyravon Court
Cartref Gofal Llwyn Teg
Cartref Gofal Morgannwg House
Cartref Gofal New Inn
Cartref Gofal Newton
Cartref Gofal Ocean Living
Cartref Gofal Penrhos
Cartref Gofal Plas-y-Dderwen
Cartref Gofal Pontypridd
Cartref Gofal Preswyl Tŷ Dewi Sant
Cartref Gofal Preswyl The White House
Cartref Gofal Rhondda
Cartref Gofal Rhoslan
Cartref Gofal Saint Martins
Cartref Gofal Shire Hall
Cartref Gofal Tŷ Hafod
Cartref Gofal Tŷ Mair
Cartref Gofal Tŷ Nant
Cartref Gofal Tŷ Penrhos
Cartref Gofal Tŷ Ross
Cartref Gofal The Hollies
Cartref Gofal The Laurels
Cartref Gofal y Bedyddwyr Glyn Nest
Cartref Gofal Ysguborwen
Cartref Henoed Bryn y Cae
Cartref Henoed Southway
Cartref Nyrsio a Phreswyl Coed Duon
Cartref Nyrsio Bethshan
Cartref Nyrsio Blaendyffryn Hall
Cartref Nyrsio Bodawen
Cartref Nyrsio Brooklands
Cartref Nyrsio Brynwood
Cartref Nyrsio Caeffair
Cartref Nyrsio Caerleon House
Cartref Nyrsio Castle Graig
Cartref Nyrsio College Fields
Cartref Nyrsio EMI Plas Penmon
Cartref Nyrsio Emral House
Cartref Nyrsio Fairways
Cartref Nyrsio Glan-yr-Afon
Cartref Nyrsio Glanbury
Cartref Nyrsio Gnoll
Cartref Nyrsio High Pastures
Cartref Nyrsio Millheath
Cartref Nyrsio Panteg
Cartref Nyrsio Penylan House
Cartref Nyrsio Red Rose
Cartref Nyrsio Romilly
Cartref Nyrsio Summerhill
Cartref Preswyl Ashton Park
Cartref Preswyl Bryn Derwen EMI
Cartref Preswyl Brynsiriol
Cartref Preswyl Castle View
Cartref Preswyl Cysgod y Gaer
Cartref Preswyl EMI Bronafallen
Cartref Preswyl Gilwern House
Cartref Preswyl Gwyddfor
Cartref Preswyl Hafandeg
Cartref Preswyl Lynnefield
Cartref Preswyl Maes Llewelyn
Cartref Preswyl Parklands
Cartref Preswyl Plas Garnedd
Cartref Preswyl Plasygarn
Cartref Preswyl Severn View
Cartref Preswyl Towerhill
Cartref Preswyl Treetops
Cartref Preswyl Tremle House
Cartref Preswyl Tŷ Clyd
Cartref Preswyl Tŷ Derwen
Cartref Preswyl Tŷ Dyfan EMI
Cartref Preswyl The Oaklands
Cartref Preswyl Zoar
Cartrefi Porthceri
Chirk Court
Danesbrook House
Elenor Hodson House
Foxtroy House
Gwalia Mynydd Mawr
Hafan y Waun
Haulfryn Care Ltd
Hollybank
Lindan House
Llandaff House
Llys Hafren
Llys y Seren
Marleyfield House
Morel Court
Morgana Court
Pantanas Care Centre
Penpergwm House
Plas Gwilym
Regency House
Sunrise Senior Living
Swn Y More Care Centre
Trem Y Glyn
Tŷ Bargoed Newydd
Tŷ Coch
Tŷ Iscoed
The Olinda Trust at Plas Parciau