

Nia Davies Williams

**Canu i'r Cof:
Effeithiau prosiect
Singing for the Brain
ar gof ac ansawdd bywyd
pobl sydd â dementia yng
ngogledd Cymru**

Gwerddon

CYFNODOLYN ACADEMAIDD CYMRAEG

Golygydd: **Dr Anwen Jones**

Canu i'r Cof: Effeithiau prosiect *Singing for the Brain* ar gof ac ansawdd bywyd pobl sydd â dementia yng ngogledd Cymru

Nia Davies Williams

Cyflwyniad: deall dementia

Bwriad yr erthygl hon yw craffu ymhellach ar brosiect a lanswyd gan y Gymdeithas Alzheimer yng ngogledd Cymru yn ystod 2012 fel rhan o gynllun cenedlaethol ganddynt o'r enw *Singing for the Brain*. (Defnyddir 'GA' ar gyfer y Gymdeithas Alzheimer a 'SffB' ar gyfer *Singing for the Brain* o hyn ymlaen.) Prif amcan yr erthygl yw asesu'r berthynas rhwng amcanion a chyraeddiadau prosiect gwreiddiol SffB a'r prosiect penodol a gynhaliwyd yng ngogledd Cymru. Bydd hyn yn cynnwys ystyriaeth o brif fanteision yr ymarfer yng nghyd-destun cyfoethogi ansawdd bywyd y sawl sydd â dementia yng ngogledd Cymru, gan gynnwys archwilio unrhyw fuddiannau i'w cof tymor byr.

Mae cryn dystiolaeth yn bodoli'n barod fod canu mewn grŵp (ynghyd â rhyngweithio cymdeithasol yn gyffredinol) o fudd i bobl sy'n dioddef o iselder.¹ Fodd bynnag, mae edrych ar effeithiau canu mewn grŵp ar bobl sydd â dementia yn faes cymharol newydd. Mae'r gwaith ymchwil a wneir yma yn canolbwyntio ar ddwy brif elfen, felly. Yn gyntaf, effaith canu mewn grŵp ar ansawdd bywyd; ac yn ail, mater dadleuol ac anos ei brofi, sef a yw'n cael unrhyw effaith ar y cof tymor byr – a hynny drwy arsylwi, cynnal cyfweiliadau a defnyddio holiaduron. Bydd yr erthygl hefyd yn trafod agweddau eraill a ddaeth o ganlyniad i'r gwaith maes a gynhaliwyd fel rhan o'r ymchwil. Fodd bynnag, cyn mynd ati i graffu'n fanylach ar y materion hyn, rhaid gofyn y cwestiwn amlwg: beth yw dementia?

Dengys ffigyrau a gyhoeddwyd yn 1994 fod 636,000 o bobl wedi derbyn diagnosis o ddementia ym Mhrydain, gyda'r mwyafrif o'r rhain yn dioddef o glefyd Alzheimer. Erbyn heddiw, ddeunaw mlynedd yn ddiweddarach, amcangyfrifir bod y ffigwr oddeutu 850,000. Mae dau brif reswm am y cynnydd hwn. Yn gyntaf, mae mwy o bobl yn byw yn hŷn, wrth gwrs; ac yn ail, oherwydd datblygiadau yn y byd meddygol, mae'n bosibl gosod diagnosis o ddementia ynghynt erbyn heddiw. Yn wir, amcangyfrifir y bydd dros filiwn o bobl yn byw gyda'r cyflwr dementia erbyn 2021.²

Dementia yw'r enw cyfunol a roddir ar afiechydon yr ymennydd megis clefyd Alzheimer a dementia fasgwlar. Mae'r afiechydon hyn yn effeithio'n bennaf ar iaith a chof, gan arwain at anhawster i gyfathrebu a rhesymu. Mae pobl sydd â dementia yn aml yn

¹ Gweler, er enghraifft, Claire, Alicia Ann (2000), 'The Importance of Singing with Elderly Patients', yn Aldridge, David (gol.), *Music Therapy and Dementia Care* (London: Jessica Kingsley Publishers), tt. 81–101; ac Ifan, Gwawr, *Modd i Fyw: golwg ar gerddoriaeth mewn iechyd a lles yng Nghymru*, traethawd PhD, Prifysgol Bangor, Bangor, 2012.

² Gweler <www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documents_info.php?documentID=341> (Cyrcwyd: 9 Gorffennaf 2015) a <www.publichealth.bwdpct.nhs.uk/life-expectancy/> (Cyrcwyd: 22 Mai 2015).

ddryslyd ac yn mynegi eu hunain mewn iaith ddigyswllt ac elfennol; gall y cyflwr hefyd achosi iselder a hwyliau ansad (neu *mood swings*).³

Hyd at yr 1980au, adnabuwyd dementia fel clefyd lle nad oedd unrhyw obaith o wellhad. Credwyd bod pobl sydd â dementia megis cragen o'r hyn yr arferent fod. Roeddent yn cael eu ystyried yn analluog ac anatebol, a chan amlaf yn cael eu halltudio o gymdeithas ac yn cael eu cyfeirio at sefydliadau iechyd meddwl am weddill eu hoes. Fodd bynnag, o ganol yr 1980au ymlaen, yn raddol gwelwyd newid yn y meddylfryd cyffredinol tuag at y cyflwr. Bu ysgolheigion megis Bob Woods⁴ a Tom Kitwood ar flaen y gad wrth geisio newid agwedd pobl tuag at y cyflwr, a hynny drwy gymell pobl i sylweddoli fod person y *tu ôl* i'r dementia – person â chymeriad, personoliaeth a'i hunaniaeth ei hun. Credent eu bod yn bwysig canolbwyntio ar y sgiliau a'r elfennau a oedd yn parhau i berthyn i bobl sydd â dementia yn hytrach na'r elfennau yr oeddent wedi'u colli.

Er enghraifft, yn ei lyfr *Dementia Reconsidered: the person comes first*, rhoddodd Kitwood sylw amlwg i'r hyn a elwir yn *personhood*, neu 'dynoldeb' – yr hyn sy'n ein gwneud yn unigolion â'n cymeriad unigryw ein hunain, ynghyd â'r hyn sy'n rhoi hunan-barch i ni fel unigolion mewn cymdeithas.⁵ Adeilada Kitwood ddadl o amgylch y syniad o 'dynoldeb' drwy geisio darbwylllo'r darllenydd mai'r ffordd ymlaen wrth ymdrin â phobl sydd â dementia yw drwy gynnig gofal sy'n unigryw i'r person dan sylw, gan fod pob person (ac felly pob 'cyflwr') yn wahanol i'w gilydd.

Defnyddir 'dynoldeb' yng nghyswllt dementia hefyd mewn llyfr a ysgrifennwyd gan fenyw a oedd ei hun yn byw gyda'r cyflwr, sef Christine Bryden o Awstralia. Mae adrannau allan o'i llyfr yn cynnig cipolwg prin ar y math o brofiadau a geir wrth fyw gyda'r cyflwr:

How you relate to us has a big impact on the course of the disease. You can restore personhood, and give us a sense of being needed and value. Give us reassurance, hugs, support, a meaning in life. Value us for what we can still do and be, and make sure we retain social networks. It is very hard for us to be who we once were, so let us be who we are now – and realise the effort we are making to function.⁶

Er mai prif bwrpas ymchwil Kitwood oedd ceisio newid agwedd gofalmwr tuag at bobl sydd â dementia – yn enwedig mewn cartrefi preswyl a chartrefi nyrsio – gellir cymhwysu ei ddamcaniaeth ar gyfer prosiectau megis *SffB* gan y GA lle y daw pobl sydd â dementia a'u gofalmwr at ei gilydd i ganu caneuon sy'n gyfarwydd iddynt. Dyma a ddywedir ym 'Manyldeb Gwasanaeth' *SffB* gan y GA:

People with dementia are considered to have an intact and functional emotion system, despite a host of other neurological, cognitive, and

³ Holden, Una, a Stokes, Graham (2002), 'The Dementias', yn Stokes, Graham, a Goudie, Fiona (goln), *The Essential Dementia Care Handbook* (Bicester: Speechmark Press), t. 13. Gweler hefyd Williams, Nia Davies (2012), "'Y Golau a Ddychwel': Cerddoriaeth a dementia yng Nghymru', *Gwerddon*, 10/11, Awst, 113–31.

⁴ Mae'r Athro Bob Woods yn Bennaeth ar Ganolfan Ddatblygu Gwasanaethau Dementia Cymru ym Mhrifysgol Bangor.

⁵ Kitwood, Tom (1997), *Dementia Reconsidered: The Person Comes First (Rethinking Ageing)* (Buckingham: Open University Press), t. 8.

⁶ Bryden, Christine (2005), *Dancing with Dementia* (London: Jessica Kingsley Publishers), t. 127.

behavioural impairments. This may well explain why music and singing, often associated with emotive reaction, has attracted so much attention among researchers and those who care for people with dementia.⁷

Dros yr ugain mlynedd diwethaf, daeth yn fwyfwy amlwg fod cerddoriaeth yn cael ei warchod a'i arbed i raddau yn ymennydd pobl sydd â dementia, ac felly fod gan gerddoriaeth – a chaneuon yn arbennig – rôl bwysig ac unigryw i'w chwarae. Gellir defnyddio cerddoriaeth, felly, fel ffordd amgen i bobl sydd â dementia fynegi eu hunain: i gyfathrebu, lleddfu ac ysgogi. Ond a yw cerddoriaeth hefyd o gymorth i'r ochr wybyddol, megis y cof? A yw cerddoriaeth yn gallu helpu pobl sydd â dementia i *goffio*?⁸ Esbonia'r therapydd cerdd Robin Rio fod y broses o drosglwyddo gwybodaeth o dymor byr y cof i'r tymor hir yn un a effeithir gan afiechyd megis clefyd Alzheimer, ac o ganlyniad prin iawn yw gallu pobl sydd â dementia i ddysgu deunydd newydd. Dywed Rio fod rhai pethau yn medru bod o gymorth yma, fodd bynnag:

Things that may improve this absorption of short-term events into the long-term memory are: associations with the other known things; an emotional reaction or enhanced mood; repetition; organization and categorization of information; the information having meaning; and information being provided with humor. This explains a lot of why music can be easier to remember than some other things.⁹

Fodd bynnag, cyn mynd ati i ddarganfod os cafodd sesiynau *SffB* effaith ar gof tymor byr y bobl sydd â dementia, mae'n rhaid yn gyntaf gynnig amlinelliad o fethodoleg yr erthygl, ynghyd ag egluro'r dulliau ymchwil a ddefnyddiwyd.

1. Methodoleg ymchwil

Cyfuniad o ymchwil empirig ac ymchwil ansoddol yw'r fethodoleg a ddefnyddir yn yr erthygl hon wrth ymdrin â'r gwaith maes. Dyma'r math o fethodoleg sy'n nodweddiadol o astudiaethau ymchwil tebyg, megis Aldridge, Ridder a Tomaino.¹⁰ Mae ysgolheigion megis Ridder a Robson¹¹ wedi gwahaniaethu rhwng methodoleg 'gaeth' (*fixed*) a 'hyblyg' (*flexible*) ac ystyrir sut i gynnwys y cysyniadau hyn yng ngwaith maes yr ymchwil hon yn ogystal.

⁷ *Alzheimer's Society. Service specification: Singing for the Brain*, t. 3 (gellir derbyn copi o fanyleb y gwasanaeth oddi wrth Tracy Stockin, rheolwr gwasanaethau cynnal Cymdeithas Alzheimer's Gogledd Cymru; tracy.stockin@alzheimers.org.uk). Trafodir llawer mwy ar gefndir *SffB* yn nhrydedd ran yr erthygl hon.

⁸ Aldridge, David, ac Aldridge, Gudrun (1992), 'Two Epistemologies: Music Therapy and Medicine in the Treatment of Dementia', *The Arts in Psychotherapy*, 19, 243–55; Sacks, Oliver (2007), *Musicophilia* (London: Picador), 335–47. Trafodir yr ymchwil yn ymwneud â chanu mewn grŵp yn ail ran yr erthygl hon.

⁹ Rio, Robin (2009), *Connecting Through Music with People with Dementia: A Guide for Caregivers* (London: Jessica Kingsley Publishers), tt. 91–2.

¹⁰ Aldridge ac Aldridge, 'Two Epistemologies'; Ridder, Hanne Mette Ochsner, 'Singing dialogue: Music therapy with persons in advanced stages of dementia: A case study research design', traethawd PhD, Aalborg University, Denmarc, 2003; Tomaino, Concetta M., 'Music on their Minds: a qualitative study of the effects of using familiar music to stimulate preserved memory function in persons with dementia', traethawd PhD, New York University, UDA, 1999.

¹¹ Robson, Colin (2002), *Real World Research: Second Edition* (Oxford: Blackwell).

Er enghraifft, dengys ymchwil Ridder – lle y cynhaliwyd gwaith maes yn Nenmarc – fod canu yn cael effaith gadarnhaol ar bobl sydd â dementia a'u bod yn cyfathrebu ar wahanol lefelau o ganlyniad i hynny. Mae Ridder yn trafod methodoleg ei hymchwil gan esbonio bod yn well ganddi ddefnyddio'r termau 'caeth' a 'hyblyg' yn hytrach na 'meintiol' (*quantitative*) ac 'ansoddol' (*qualitative*) ym maes therapi cerdd. Dywed Ridder fod nifer yn cysylltu'r dull 'hyblyg' â methodoleg 'ansoddol', ond y gwahaniaeth rhwng y ddau yw bod y dull 'hyblyg' yn caniatáu i ganfyddiadau'r astudiaeth esblygu'n raddol fel rhan o'r broses ymchwil. Disgrifia Ridder y fethodoleg fel dull cymysg a hyblyg ('*flexible mixed-method design*'), lle y defnyddir cyfres o astudiaethau achos ('*case studies*') i gadarnhau'r data a gesglir drwy broses o arsylwi.¹² Mae dulliau 'naratif' o ymchwilio yn gysylltiedig â'r dull cymysg a hyblyg. Trafodir hyn yn fanylach yn nes ymlaen.

Nodwyd eisoes mai cyfuniad o ymchwil empirig ac ymchwil ansoddol yw'r fethodoleg a ddefnyddir yma, a gwneir hynny drwy'r dull o arsylwi a dadansoddi wythnosol gan ddefnyddio'r wybodaeth a gesglir drwy gyfrwng nifer o astudiaethau achos fel sail ar gyfer casgliadau'r erthygl. Fel rhan o ymchwil ansoddol yr erthygl, defnyddiwyd holiaduron a chyfweliadau gyda chleifion, gofalwyr, cynrychiolydd o'r GA yn ogystal ag arweinydd grŵp canu *SffB*.

Deg ar hugain o fynychwyr a gafwyd ar gyfartaledd yn sesiynau Hen Golwyn, Dinbych a Rhyl gan gynnwys cleifion, gofalwyr ac oddeutu dau wirfoddolwr. Gan fod canllawiau *SffB* yn nodi mai'r nifer delfrydol o fynychwyr ar gyfer y sesiynau oedd rhwng 20 a 30, roedd y sesiynau'n llawn. Roedd mwyafrif o fynychwyr sesiynau Hen Golwyn a Rhyl un ai'n Gymry di-Gymraeg neu'n Saeson, gan adlewyrchu'r ffaith fod nifer o bobl o Loegr yn symud i Hen Golwyn a Rhyl er mwyn ymddeol. Ar y llaw arall, roedd lleoliad sesiynau Bangor yn llawer llai, a bychain oedd y sesiynau hyn o'u cymharu â'r grwpiau eraill.

Dosbarthwyd holiaduron i gyfranogwyr grwpiau *SffB* Hen Golwyn a Bangor oherwydd poblogrwydd grŵp Hen Golwyn a'r ffaith fod cangen Bangor yn gwbl ddwyieithog. Penderfynwyd y dylid aros tri mis cyn dosbarthu'r holiaduron er mwyn sicrhau bod sesiynau *SffB* yn dod yn rhan reolaidd o drefn bywyd y cyfranogwyr, gan roi ystod ehangach ar gyfer ymateb i'r cwestiynau. Esboniwyd cyn eu dosbarthu bod yr holiaduron i gael eu cwblhau ar y cyd rhwng y bobl sydd â dementia a'r gofalwr er mwyn derbyn adborth a oedd yn ddefnyddiol ac o ansawdd.

Defnyddir cyfuniad o gwestiynau meintiol ac ansoddol yn yr holiaduron a'r cyfweliadau, ac felly mae'r fformat yn mabwysiadu'r hyn a elwir yn 'holiadur lled-strwythuredig'. Dyma'r math o holiadur a ddefnyddiwyd gan Ganolfan Sidney de Haan, canolfan ymchwil ar gyfer iechyd a'r celfyddydau, wrth ymchwilio i brosiect y *Silver Song Club*, er enghraifft.¹³ Ceir cwestiynau cymharol benagored mewn holiadur neu gyfweliad lled-strwythuredig sydd felly'n rhoi cyfle i'r person ateb yn ei eiriau ei hun. Mae'r math hwn o holiadur yn caniatáu ystod eang o adborth, wrth roi cyfle i gyfranogwyr fynegi teimladau, barn ac agwedd bersonol yn ogystal. Mae'n rhoi cyfle i gyfranogwr godi materion na chodwyd yng nghwestiynau'r holiadur, er enghraifft.¹⁴ Un math o gwestiwn penagored

¹² Gweler Ridder, 'Singing Dialogue', tt. 69–70.

¹³ <<http://www.canterbury.ac.uk/Research/Centres/SDHR/ResearchProjects/CompletedProjects/FormulativeEvaluation.aspx>>, Formulative evaluation pdf., t. 3 (Cyrchwyd: 5 Mehefin 2012).

¹⁴ <<http://www.shef.ac.uk/lets/evaluate/general/methods-collection/questionnaire>> (Cyrchwyd: 6 Mehefin 2012).

yw, er enghraifft: 'A fuasech yn dweud bod y sesiynau *Singing for the Brain* yn effeithio ar ansawdd bywyd? Esboniwch sut.'

Fel y soniwyd eisoes, daw elfen bwysig o ymchwil naratif i'r amlwg wrth ymdrin â'r gwaith maes a'i ddisgrifio, gan nad yw'n bosibl rhagweld canlyniadau'r math hwn o ymchwil. Tra bod y dull hwn yn ddieithr i fethodoleg pynciau'r gwyddorau cymdeithasol neu ymchwil wyddonol, mae'n arferol ei weld ym maes cerddoriaeth mewn iechyd a lles, therapi cerdd, a rhai astudiaethau ethnogeddol. Mae'n bwysig, felly, deall y dull naratif hwn o fewn ei gyd-destun cywir, ac nid yn ôl meini prawf gwyddonol neu ffug-wyddonol, a fyddai'n ei weld yn rhy ddisgrifiadol neu'n rhy arwynebol.

Rheswm arall dros fabwysiau'r dull hwn o ymchwil yw bod y sesiynau *SffB* yn ymdrin yn bennaf â phobl yng nghyfnod cynnar neu ganolig dementia. Roedd hyn yn cynnig cyfleoedd ymysg cleifion a gofalwyr fel ei gilydd i dderbyn adborth drwy gyfweiliadau a holiaduron Ni fyddai hyn wedi bod yn bosibl gyda chleifion a oedd yng nghyfnod olaf y cyflwr.

2. Canu mewn grŵp

Un o brif amcanion y GA wrth sefydlu'r prosiect *SffB* oedd darparu gwasanaeth ar gyfer pobl sydd â dementia oedd yn byw yn eu cartrefi yn hytrach na mewn cartrefi gofal. Mae'n bwysig cofio bod oddeutu 66% o bobl sydd â ddementia yn parhau i fyw yn y gymuned tra bod tua 33% yn unig yn byw mewn cartrefi preswyl.¹⁵ Amcan sesiynau *SffB*, felly, oedd cynnig darpariaeth ynghyd â rhoi cyfle i bobl sydd â dementia gymdeithasu y tu allan i'w bywyd dyddiol arferol. Y duedd ymysg rhai a dderbyniodd ddiagnosis o un o gyflyrau dementia yw encilio'n raddol o'u cymuned a hynny gan nad ydynt eisieu cael eu hystyried yn anghofus neu'n ddryslyd. Mae canu mewn grŵp yn weithgaredd gymunedol sy'n dod â'r cleifion, yn ogystal â'r gofalwyr, at ei gilydd. Gall roi hwb i'w lles emosïynol a'u hunan-barch drwy weld bod eraill yn yr un sefyllfa â hwy. Yn ogystal â hynny, mae'r cyfrannu gweithredol (h.y. *active participation*) a geir wrth ganu yn fodd iddynt fynegi eu hunain (a'u hunaniaeth hefyd) yn effeithiol.

Gellir deall prif gwestiwn ymchwil yr erthygl hon drwy ddarllen rhan o adroddiad canolfan Sidney de Haan ar brosiect *SffB*:

Singing for the Brain invites participation in an activity that has physiological, emotional and social benefits. In addition to acknowledging participants' rights to an aesthetic experience, provision of regular structured opportunities to sing, as part of a care plan, may have a potential economic benefit through delaying or ameliorating the condition of dementia. While research has yet to show conclusively that such activity can delay mental deterioration, the simple act of participation in a group activity will tend to break down isolation and help with depression.¹⁶

Mae'r adroddiad yn cynnig y syniad fod y sesiynau hyn yn mynd gam ymhellach na bod o fudd cymdeithasol neu gynnig profiad esthetig, er mor bwysig yw'r rhain hefyd. Yn fwy

¹⁵ <www.alzheimers.org.uk/site/scripts/documentinfo.php?documentID=341> (Cyrchwyd: 18 Medi 2015).

¹⁶ <<https://www.canterbury.ac.uk/health-and-wellbeing/sidney-de-haan-research-centre/documents/making-singing-for-health-happen.pdf>>, t. 3 (Cyrchwyd: 5 Mehefin 2015).

na hyn, mae'n bosibl fod y broses o ganu a chydganu yn fodd o arafu'r cyflwr ymysg pobl sydd â dementia. Ond i ba raddau mae hyn yn wir?

Mae cerddoriaeth yn fodd i bwysleisio hunaniaeth a natur ddynol pobl sydd â dementia. Mae pobl sydd â dementia yn ddibynnol ar deuluoedd a gofalwyr i roi ystyriaeth i'w natur ddynol gan fod y gallu i gyfathrebu a mynegi yn raddol ddiflannu gyda'r cyflwr. Mae'r erthygl hon yn dadlau bod gan gerddoriaeth allu arbennig i 'lenwi'r bylchau' sy'n mynd ar goll, fel petai. Mae ymchwil Hays a Minichiello yn Awstralia yn edrych ar ystyr cerddoriaeth ym mywydau'r henoed (gan gynnwys pobl sydd â dementia) ac mae eu casgliadau'n amlygu pwysigrwydd cerddoriaeth ar gyfer hunan-barch unigolion, lles, adnabod yr hunan, cysylltu ag eraill ac osgoi teimladau o unigrwydd:

Music is an important part of the lives of people because it is through music that they can come to know and reflect upon their own personhood.¹⁷

Cyfeiria Ridder mewn un lle at holiadur byr a ddosbarthwyd mewn seminar a gynhaliwyd ar gyfer gofalwyr yr henoed (gyda llawer ohonynt yn bobl sydd â dementia). Pwrpas yr holiadur oedd darganfod pa weithgareddau cerddorol a apeliai fwyaf at yr henoed, e.e. gwranddo ar gerddoriaeth, cerddoriaeth a symudiadau ynghyd â chwarae offerynnau. Dangosai'r holiadur mai cydganu oedd y gweithgaredd mwyaf poblogaidd. Ceisia Ridder esbonio hyn:

The elderly generation in Denmark has grown up in a very strong song tradition where people would sing when they met for celebrations, political meetings, and cultural events. This might be a significant reason still to use songs when people come together.¹⁸

Mae hyn yn wir yn achos nifer o wledydd. Un enghraifft o gyd-ganu yw côr yr henoed yn Norwy lle y bu Brynjulf Stige yn arsylwi am gyfnod o amser ar gyfer ei waith ymchwil. Gwelai Stige yn syth pa mor bwysig oedd y côr i'r henoed, gan greu cymdeithas o gydfalu rhwng yr aelodau.¹⁹

Mae gan y Cymry draddodiad cryf iawn o gydganu hefyd ers cenedlaethau wrth gwrs; boed yn emynau yn y capel neu'r dafarn, corau meibion y pyllau glo, cydganu mewn gemau rygbi, ac yn ogystal â hynny, ceir traddodiad eisteddfodol cryf.²⁰ Felly, dyma reswm pwysig dros ddefnyddio canu mewn grŵp wrth ymdrin â phobl sydd â dementia yng Nghymru, a hyd yn oed yn achos mewnfudwyr sydd wedi ymddeol i Gymru o Loegr (yn enwedig mewn ardaloedd arfordirol, megis Hen Golwyn a Rhyl), maent yn ymwybodol o draddodiad cydganu'r Cymry.

¹⁷ Hays, T., a Minichiello, V. (2005), 'The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study', *Psychology of Music*, 33, 440.

¹⁸ Ridder, 'Singing dialogue', t. 38.

¹⁹ Stige, Brynjulf (2010), 'Caring for Music: The Senior Choir in Sandane, Norway', yn Stige, Brynjulf, Ansdell, Gary, Elefant, Cochavit, et al. (goln), *Where Music Helps: Community Music Therapy in Action and Reflection* (Surrey: Ashgate), ff. 245–74.

²⁰ Gweler, er enghraifft, Williams, Gareth (1998), *Valleys of Song: Music and Society in Wales 1840–1914* (Cardiff: University of Wales Press).

3. Hanes a datblygiad *Singing for the Brain*

Mae'n bwysig deall y cynllun *SffB* fel rhan o symudiad ehangach o fewn y byd meddygol ar droad y ganrif newydd lle y gwelwyd iechyd a lles fel rhan o rywbeth llawer mwy cyfannol. Er enghraifft, ar ddechrau'r mileniwm sefydlodd y llywodraeth ar y pryd gynllun a elwid yn *Exercise on Prescription*. Pwrpas y cynllun oedd ceisio annog meddygon teulu i annog cleifion i gymryd rhan mewn ymarfer corff yn hytrach na chymryd meddyginiaethau at gyflyrau megis pwysau gwaed uchel, afiechyd y galon a gorbwysedd. Yn yr un modd, sefydlwyd *Arts on Prescription*, sef cynllun a oedd o gymorth wrth ymdrin ag iselder a phroblemau meddyliol eraill drwy ysgogi pobl i gymryd rhan a mwynhau'r celfyddydau. Yn yr un cyfnod, sefydlwyd *Singing on Prescription*, lle y defnyddiwyd canu mewn grŵp ar gyfer iechyd a lles cleifion a oedd yn dioddef o gyflyrau megis Parkinson's, afiechyd yr ysgyfaint, iselder yn ogystal â dementia.²¹

Yn 2003, sefydlwyd prosiect newydd o'r enw *Singing for the Brain* gan Gymdeithas Alzheimer Gorllewin Berkshire. Chreanne Montgomery-Smith oedd swyddog cynnal a datblygu'r gymdeithas yn yr ardal ar y pryd, a hi oedd yn gyfrifol am sefydlu *SffB*. Oherwydd diddordeb cynyddol yn y prosiect, penderfynodd Cymdeithas Alzheimer Gorllewin Berkshire gynnal cwrs hyfforddi pum niwrnod yn ystod tymor yr Hydref 2005 o'r enw *Singing for the Brain: making singing for health happen*. Anelwyd y cwrs at bobl a oedd yn ymddiddori mewn trefnu a rhedeg prosiectau o'r fath mewn lleoliadau newydd. Bu Canolfan Sidney de Haan yn gyfrifol am greu adroddiad ar y cwrs er mwyn ymgorffori pwyntiau allweddol ac adnabod arferion da ar gyfer y dyfodol.²² Ynndo nodwyd amcanion *SffB* a gynlluniwyd gan Montgomery-Smith a Nick Bannan, sef:²³

- Gwella a chynnal llwybrau niwrolegol drwy weithgaredd aerobig ysgafn;
- Bod o gymorth i ofalwyr a phobl sydd â dementia i weld ei gilydd mewn amgylchiadau hapus lle y cânt eu hysgogi i fwynhau cyfathrebu;
- Codi neu atal iselder trwy elfennau a fydd yn cysuro, cefnogi ac ysbrydoli gan fod o gymorth i feithrin safbwynt bywyd cadarnhaol yn hytrach nag un negyddol;
- Bod yn rhywbeth y gall meddyg teulu ei argymhell i gleifion;
- Bod o gymorth i deuluoedd sydd ag aelod â dementia i ddod allan o'u cragen a bod yn rhan o gymdeithas lle y mae ganddynt yr hawl i ysgogiad artistig a chymdeithasol;
- Annog gofalwyr a phobl sydd â dementia i fod yn rhagweithiol pan mae'n dod i ofalu amdanynt eu hunain, ynghyd â'u hannog i rwydweithio gydag eraill sydd mewn sefyllfa debyg iddynt eu hunain er mwyn iddynt fedru bod o gymorth i'w gilydd;
- Gwneud i deuluoedd edrych arnynt eu hunain fel rheolwyr eu bywyd, nid fel dioddefwyr eu tynged.²⁴

²¹ <<http://www.canterbury.ac.uk/centres/sidney-de-haan-research>> (Cyrchwyd: 5 Mehefin 2015).

²² Making Singing Happen <<http://www.canterbury.ac.uk/centres/sidney-de-haan-research>> (Cyrchwyd: 5 Mehefin 2015).

²³ Cyn-gyfarwyddwr Dysgu Cerddoriaeth mewn Ymarfer Proffesiynol ym Mhrifysgol Reading ac arweinydd y prosiect *SffB* sylfaenol.

²⁴ Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan yr awdur o Bannan, N., a Montgomery-Smith, C., 'Singing for the Brain': reflections on the human capacity for music arising from a pilot study of group singing with Alzheimer's patients and carers', Chwefror 2006 (heb ei gyhoeddi).

Nodwyd mai pwrpas y cwrs oedd ysgogi a herio'r cyfranogwyr drwy edrych ar faterion yn ymwneud â cherddoriaeth a Dementia o safbwynt newydd. Yn ogystal, amcan y cwrs oedd adnabod swyddogaeth cyfranogwyr mewn grwpiau *SffB* newydd, megis arwain, cydlynu, gwirfoddoli neu weinyddu.

Ers prosiect cyntaf *SffB* yn 2003, ymddangosodd llawer mwy ohonynt ledled Prydain. Datblygwyd un o'r rhain yng Nghaerdydd lle y cynhaliwyd prosiect peilot gyda Chwmni Opera Cenedlaethol Cymru (OCC), a lle y ffurfiwyd Côr Clefyd Alzheimer yn ystod Hydref 2010. Mynychodd cleifion a'u gofaluwr gartref yr OCC yng Nghanolfan y Mileniwm, Caerdydd, yn wythnosol, gan gynnal cyngerdd anffurfiol o garolau ar ddiwedd y prosiect. O ganlyniad i lwyddiant prosiect peilot y côr hwn, penderfynwyd parhau â'r prosiect yn ystod tymor y Gwanwyn 2011. Cynhaliwyd y prosiect drwy arallgyfeirio'r arian a arferai fynd at brosiect OCC o ymweld â charchardai. Nododd Sarah Teagle, cydlynnydd y prosiect, mai dyma oedd un o brosiectau mwyaf llwyddiannus adran addysg a chymuned yr OCC.²⁵ Dywedodd ei fod yn brosiect cymdeithasol a oedd o fudd wrth fagu hyder a hunan-barch – syniad sy'n ategu sylwadau Montgomery-Smith.

Y gwasanaeth *SffB* cyntaf i'w sefydlu yng Nghymru oedd grŵp Caerffili a sefydlwyd yn Ebrill 2010. O ganlyniad i'w lwyddiant, dechreuodd ail grŵp yn yr un lleoliad flwyddyn yn ddiweddarach. Derbyniodd y prosiect hwn gryn sylw mewn rhaglen ddogfen gan y BBC o'r enw *Dementia: Making a Difference*.²⁶ Gan y ceir tystiolaeth eisoes o fuddion cymdeithasol *SffB*, a'u bod o gymorth gydag iselder,²⁷ roedd y gwaith maes a gynhaliwyd ar gyfer y gwaith ymchwil canlynol yn ceisio ymdrin â'r amcan cyntaf a nodwyd gan Bannam a Montgomery-Smith, sef 'Gwella a chynnal llwybrau niwrolegol drwy weithgaredd aerobig ysgafn'. Gwnaed hyn yn bennaf drwy arsylwi a holi'r gofaluwr yn ogystal â'r cleifion yn ystod sesiynau *SffB*, a hynny dros gyfnod o dri mis.

4. Y gwaith maes

Cynhaliwyd gwaith maes ar gyfer yr erthygl hon fel rhan o bedwar cynllun *SffB* gan y GA mewn cydweithrediad â Chanolfan Gerdd William Mathias (CGWM) yn Ninbych, Rhyl, Hen Golwyn a Bangor. O fis Ebrill 2012, llwyddodd y GA i sicrhau arian gan y Loteri Iechyd ar gyfer sefydlu'r gwasanaethau yn Hen Golwyn a Bangor. Ariannwyd gwasanaethau Dinbych a Rhyl gan Gyngor Sir Ddinbych. Y pedwar yma oedd y grwpiau *SffB* cyntaf i'w sefydlu yng ngogledd Cymru a'r rhai cyntaf i ddefnyddio'r iaith Gymraeg mewn perthynas â gweithgareddau canu mewn grŵp gyda phobl sydd â dementia. Penodwyd awdur yr erthygl hon fel cydlynnydd a chyd-arweinydd ar gyfer y pedwar grŵp, ac er ei bod yn arweinydd y prosiect, ceisiodd yr awdur aros yn ddiuedd wrth lunio'r ymchwil ar gyfer yr erthygl dan sylw, gan bwysu a mesur y ffactorau cadarnhaol a negyddol lle'r oeddynt yn ymddangos.

Drwy gyfeirio at arbenigwyr megis Woods a Kitwood,²⁸ pwysleisiwyd bod angen ceisio creu atgofion da wrth weithio gyda phobl sydd â dementia gan esbonio eu bod yn aml yn cofio'r adegau pan oeddynt yn eu 30au yn well nag unrhyw gyfnod arall yn eu bywydau.

²⁵ Cyfweiliad gyda Sarah Teagle, 30 Mehefin 2012.

²⁶ *Dementia: Making a Difference*, BBC2, 10 Mai 2012.

²⁷ Gweler rhan 2.

²⁸ Gweler rhan agoriadol yr erthygl hon.

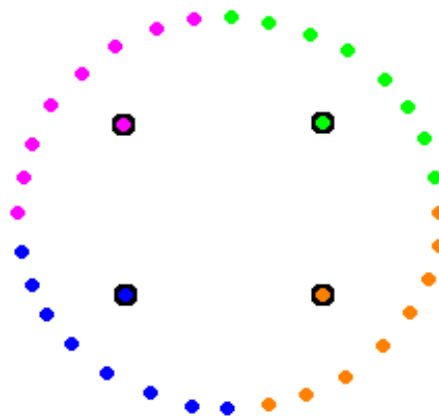
Y rheswm am hyn yw mai'r cyfnod hwn yn aml yw'r mwyaf sefydlog a hapus ym mywyd yr unigolyn, e.e. pan oeddent mewn perthynas sefydlog, yn magu teulu ac mewn iechyd da. Yr amseroedd sydd wedi effeithio ar berson – boed yn dda neu'n ddrwg – sy'n aros yn y cof ac yn dychwelyd mewn henaint; felly y gwelir hefyd gyda phobl sydd â dementia. O ganlyniad, gellir manteisio ar hyn drwy ddefnyddio caneuon a oedd yn gyfarwydd i bobl sydd â dementia yn ystod y cyfnod hwn yn eu bywydau, a dyma'n bennaf oedd pwrpas *Holiadur Hanes Cerdd* y GA. Yn ôl Kitwood,²⁹ mae angen trefn ac arfer ar bobl sydd â dementia er mwyn sefydlogi eu bywydau bob dydd, felly dyma reswm dros gynnwys rhai caneuon cyson yn y *repertoire*, caneuon sy'n apelio at fwyafrif o'r cyfranogwyr, megis 'Cân Groeso',³⁰ 'Ble Mae Daniel?', 'Molly Malone' a 'Que Sera'.

Pwysleiswyd hefyd y pwysigrwydd fod angen i arweinyddion *SffB* ystyried eu hymddygiad personol, megis iaith, symudiadau a thôn y llais; dylid ystyried y person yn gyntaf yn hytrach na'r cyflwr, sy'n adlewyrchu'r hyn a ddywedodd Kitwood.³¹ Yn y 'Canllawiau i Arweinyddion' a grëwyd ar gyfer y gwasanaeth *SffB*, nodir mai amcan y sesiynau yw bod o fudd wrth ysgogi atgofion, symud yn gorfforol, rhyngweithio'n gymdeithasol, lleddfu iselder, magu hyder ynghyd â hyfforddi dysgu.³² Gwelwyd bod y nodweddion a restrir uchod yn dod i'r amlwg yn ystod y sesiynau a hynny drwy gyfuniad o ddilyn y canllawiau, gan eu teilwrio ar gyfer y grwpiau o bobl a fynychodd y sesiynau dan arweiniad yr awdur presennol.

Dyma grynodedb o sesiwn arferol *SffB*. Eistedda pawb mewn cylch er mwyn creu'r cyfle am gyswilt llygad ac i bawb uniaethu â'r grŵp. Gall hyn alluogi'r arweinyddion i gerdded i mewn i'r cylch gan ryngweithio â'r cyfranogwyr, yn enwedig yn ystod caneuon gyda symudiadau megis 'Cân y Gwcu' a chaneuon tŷn gron megis 'Ble Mae Daniel?'

Mewn grwpiau mawr megis Hen Golwyn a'r Rhyl, roedd yn fuddiol cael gwirfoddolwyr a oedd â'r gallu i ganu, neu a oedd â diddordeb mewn cerddoriaeth; o ganlyniad roedd modd rhannu'r grŵp yn bedwar ar gyfer y caneuon tŷn gron ac i ddefnyddio dau berson ychwanegol er mwyn cael arweinydd ar gyfer y pedwar grŵp, fel y gwelir yn Ffigwr 1.

Ffigwr 1: Y grŵp canu wedi ei rannu'n bedwar ar gyfer canu tŷn gron gydag arweinydd i bob grŵp.



²⁹ Kitwood, *Dementia Reconsidered*.

³⁰ Gweler yn nes ymlaen yn yr erthygl.

³¹ Gweler rhan agoriadol yr erthygl hon.

³² *Singing for the Brain®: Leader's Guide*, t. 13. (Gellir derbyn copi o'r canllawiau ar ffurf ffeil pdf oddi wrth Tracy Stockin, rheolwr gwasanaethau cynnal Cymdeithas Alzheimer Gogledd Cymru; tracy.stockin@alzheimers.org.uk.)

Cyn dechrau canu, roedd hi'n bwysig neilltuo tua 10 munud ar gyfer cynhesu'r llais a'r corff. Gwnaethpwyd hyn drwy gyfuniad o ymarferion ysgafn. Dechreuwyd y canu gyda 'Cân Groeso', sef cân a oedd yn rhan reolaidd o bob sesiwn lle'r oedd yr arweinydd yn cyfeilio iddi ar ei gitâr. Byddai'r cydlynnydd yn cerdded o gwmpas y grŵp gan ysgwyd llaw pob un o'r cyfranogwyr wrth gyfarch yr unigolion yn eu tro gyda'r gân. Roedd labeli enwau yn hanfodol yma er mwyn i bawb gael y cyfle i ymuno wrth i'r cydlynnydd gyfarch pob unigolyn. Nodir yn y canllawiau fod y rhan hon o'r sesiwn yn bwysig oherwydd ei fod o gymorth wrth sefydlu cysylltiad personol o'r dechrau.

Roedd yn bwysig fod pob sesiwn yn cynnwys caneuon cyfarwydd a ddefnyddid yn rheolaidd er mwyn sefydlu'r teimlad o gyneffindra ac i sicrhau bod cyfle i bawb gyfrannu a mwynhau. Fel y gwelir isod, serch hynny, roedd hefyd yn bwysig cyflwyno caneuon newydd er mwyn ysgogi a datblygu moddau o weithredu gwybyddol. Fel y dywed y canllawiau:

Being able to recall a well-known song can build confidence by reminding the participant of what they can still do. It is also important, however, that they are offered the opportunity to learn something new: learning to do something that you were not able to do before can be a great tonic as well as being a way of sustaining interest over the weeks.³³

Aed ati, felly, i osod caneuon newydd rhwng rhai cyfarwydd yn hanner cyntaf y sesiwn a hynny tra bod y cyfranogwyr yn fwyaf effro ac yn barod i roi cynnig ar ddysgu rhywbeth newydd. Ymysg y caneuon cyfarwydd ceid 'Molly Malone', 'Que Sera', 'Daisy, Daisy' ac 'Ar Hyd y Nos'. Gan amlaf ni fyddai copi o'r geiriau yn hanfodol neu'n angenrheidiol ar gyfer y caneuon hyn gan fod mwyafrif y cyfranogwyr yn cofio'r geiriau, a chan fod llawer o adrannau'r caneuon yn ailadroddus.

Awgrymwyd yn y canllawiau i ddefnyddio caneuon tŷn gron er mwyn caniatáu i harmoni ddigwydd yn naturiol; ond yn ogystal, gorfodai caneuon o'r fath yr unigolyn i gofio a chanolbwyntio ar eu rhan hwy, yn enwedig os oedd y grŵp wedi ei rannu'n bedwar, fel y gwelir yn Ffigwr 1. Y caneuon mwyaf addas yn y cyswllt hwn oedd rhai megis 'Ble Mae Daniel?' a 'Row, Row, Row Your Boat'. Yn ogystal, roedd canu dwy gân yn erbyn ei gilydd yn golygu lefel o ganolbwyntio dwys iawn ar ran y cyfranogwyr. Y tro hwn, nid yn unig y clywid un alaw ar draws y llall ond hefyd gosodwyd dau set o eiriau gwahanol ar draws ei gilydd. Ceir llawer o bosibiliadau creadigol am ganeuon sy'n gallu cysylltu â'i gilydd yn y modd hwn, megis drwy gyfuno 'It's a Long Way to Tipperary' a 'Pack All Your Troubles'.

Wedi canu caneuon sy'n gofyn am ymdrech ar ran y bobl sydd â dementia i ganolbwyntio, fel y rhai uchod, roedd yn syniad dilyn caneuon o'r fath gyda chaneuon tawelach megis 'Lisa Lân', 'Ar Lan y Môr' neu 'Mae 'Nghariad i'n Fenws', gyda chyfeiliant y tro hwn ar y delyn Geltaidd. Yn ogystal, roedd caneuon gwerin Cymreig o'r math hwn yn adlewyrchu'r traddodiad Cymreig ac roedd yn bwysig eu cynnwys; er mai Saeson oedd mwyafrif mynychwyr y grwpiau, roeddynt yn parchu a gwerthfawrogi'r traddodiad a'r caneuon. Gwelwyd yn aml yn ystod y caneuon hyn rai o'r cyfranogwyr yn eistedd nôl yn dawel gan gau eu llygaid. Roedd y caneuon gwerin felly'n rhoi cyfle i bobl ymlacio a chael ysbaid fach yng nghanol y sesiwn.

³³ *Singing for the Brain®: Leader's Guide*, t. 7.

Mae Bryden, sydd ei hun yn dioddef o ddementia, yn pwysleisio bod angen ystyried amgylchfyd pobl sydd â dementia, gan neilltuo amseroedd ar gyfer adegau o lonyddwch ac ymlacio; a gellir cynnwys hyn fel rhan o sesiwn ganu. Dywed Bryden:

(the environment) needs to validate the person's experiences and emotions, facilitate the person's actions, celebrate the person's abilities, and provide sensory pleasures.³⁴

Roedd nifer o'r mynychwyr Saesneg yn dangos diddordeb yn y gân 'Ar Lan y Môr', a thros gyfnod o rai wythnosau daethant yn gyfarwydd â'r alaw; felly, o ganlyniad, cyfieithodd yr arweinydd fersiwn syml o'r gân gan argraffu'r geiriau er mwyn iddynt roi cynnig ar ei chanu pe baent yn dymuno. Canai'r cydlynnydd bennill yn y Gymraeg yn gyntaf, gan roi'r cyfle wedyn i ganu'r gân yn y Saesneg cyn symud at yr ail bennill yn y Gymraeg. Rhoddai hyn gyfle iddynt ganu geiriau newydd i alaw a ddechreuodd ddod yn adnabyddus iddynt, ac o ganlyniad daeth hyn yn rhan reolaidd o'r sesiynau canu.

Yn gynharach, trafodwyd sylwadau Rio ynglŷn â buddion cerddoriaeth wrth gofio a dysgu pethau newydd, ac roedd pob sesiwn *SffB* yn rhoi'r cyfle i hyn ddigwydd drwy gyflwyno caneuon newydd i *repertoire* y sesiynau, neu drwy gynnig cyfieithiadau o ganeuon lle y byddai'r bobl sydd â dementia yn gyfarwydd â'r alaw, ond yn anghyfarwydd â'r geiriau. Dywed Rio:

Music itself is patterned and organized sounds, much more organized than typical speech. Remembering a conversation may be hard, but remembering a series of organized notes or a poem is much easier.³⁵

Esblygodd y *repertoire* yn gyson wrth i'r wythnosau fynd yn eu blaen a hynny'n rhannol o ganlyniad i ffurfenni a oedd yn cael eu dosbarthu i'r cyfranogwyr ar y dechrau yn gofyn am eu cefndir a'u diddordebau cerddorol, ac yn raddol teilwriwyd *repertoire* ar gyfer pob grŵp.

Roedd caneuon megis 'Skye Boat Song' a 'Molly Malone' yn dweud stori ac yn ddefnyddiol i'w cynnwys gan fod y cyfranogwyr yn gallu gwrandao a mwynhau'r penillion gan ymuno yn y cytganau'n unig. Roedd cynnwys rhai caneuon gyda rhywfaint o symud yn perthyn iddynt hefyd yn bwysig, nid yn unig ar gyfer ymarfer corff ysgafn ond hefyd er mwyn rhoi cymorth wrth gofio geiriau mewn cân a chanddi ddilyniant, megis 'Pen, Ysgwyddau, Coesau, Traed' neu 'Cân y Gwcow'.

Defnyddiwyd llyfryn gyda geiriau i rai o'r caneuon yn achlysurol ac fe'i haddaswyd pan gyflwynwyd caneuon newydd neu hepgor ambell un llai poblogaidd. Ni roddwyd gormod o sylw i'r llyfryn gan mai un o amcanion *SffB* oedd ysgogi gweithrediad gwybyddol ac i ddysgu pethau newydd.³⁶ Roedd rhai caneuon yn ddelfrydol ar gyfer defnydd o offerynnau taro, megis 'Molly Malone', lle y rhennir y grwpiau canu yn ddau gydag un hanner y grŵp yn cyfleu'r *cockles* (offerynnau taro megis tambwrîn neu glychau yn tincian), a'r hanner arall yn cyfleu'r *mussels* (offerynnau taro megis maracas neu flociau pren yn 'crensian' neu 'glecian'). Arafwyd y gytgan mewn manau er mwyn rhoi'r cyfle i'r cyfranogwyr ysgwyd eu hofferynnau yn eu tro:

³⁴ Bryden, *Dancing with Dementia*, tt. 144–5.

³⁵ Rio, *Connecting Through Music with People with Dementia*, t. 92.

³⁶ *Singing for the Brain®: Leader's Guide*, t. 5.

Alive, alive o! Alive, alive o!
Crying cockles ... and mussels ... alive, alive o!

Hefyd, rhoddwyd cyfle i ddefnyddio'r offerynnau taro mewn modd llawer mwy rhythmig mewn rhai caneuon, gan eu gwneud yn rhan allweddol o'r gerddoriaeth, a daeth hyn yn amlwg mewn caneuon megis 'Guantanamera' a 'La Bamba'. Dosbarthwyd amrywiaeth o offerynnau taro rhwng yr holl gyfranogwyr, gan sefydlu rhythm pendant wrth ganu'r penillion i gyfeilliant y gitâr. Daeth y syniad o hebgor ac yna ailgyflwyno haenau offerynnol yn bwysig mewn caneuon o'r fath – gan hebgor y canu'n gyntaf, yna'r gitâr – a gadael yr offerynnau taro'n unig i gadw'r curiad am rai munudau cyn ailgyflwyno'r canu a'r gitâr.

I orffen pob sesiwn, canwyd cân adlewyrchol, ysgafn, i ymlacio. Ar ôl canu'r gân glo mewn unsain i ddechrau, fe'i canwyd wedyn fel tòn gron gan rannu grwpiau yn dri neu'n bedwar yn ddibynnol ar y niferoedd a oedd yn bresennol.

5. Ymateb i'r sesiynau

Roedd y grŵp cyntaf a sefydlwyd, sef grŵp Hen Golwyn, yn hynod o boblogaidd gyda'r niferoedd a fynychai'n cyrraedd neu'n mynd uwchlaw'r uchafswm bob wythnos. Roedd awyrgylch gyfeillgar a chymdeithasol i'w gael yno, gyda llawer o hwyl a chwerthin. Ceid llawer o sgwrsio rhwng y mynychwyr ar ddechrau a diwedd pob sesiwn ac roedd hyn yn rhannol oherwydd eu bod yn adnabod ei gilydd oddi wrth y *Memory Café* yn yr ardal.³⁷ Gydag amser, yn y grwpiau eraill, cynyddodd y cymdeithasu rhwng y mynychwyr hefyd. Byddai grŵp Rhyl yn hoff iawn o ddawnsio gan fod llawer o'r mynychwyr yn mynychu clybiau dawnio yn eu hieuenctid. Oherwydd bod oddeutu chwarter cyfranogwyr sesiynau Bangor a Dinbych yn Gymry Cymraeg, cafwyd mwy o gyfle yma i ganu caneuon Cymraeg. Roedd y cyfranogwyr di-Gymraeg i'w gweld yn mwynhau gwranddo ar y caneuon hyn, gan geisio gwneud ymdrech i ymuno yn achlysurol. Gan nad oedd Cymry Cymraeg yn mynychu sesiynau Hen Golwyn a Rhyl, cafwyd llai o ganeuon Cymraeg yn y *repertoire*, ond defnyddiwyd caneuon megis 'Ar Lan y Môr' a 'Lisa Lân' er mwyn sicrhau bod y grŵp yn ymlacio tuag at ddiwedd y sesiynau, ac roedd y mwyafrif o'r mynychwyr i'w gweld yn mwynhau ac yn gwerthfawrogi'r caneuon hyn.

Daeth yn amlwg fod y gallu gan bobl sydd â dementia i ddysgu caneuon a phenillion newydd a bod llawer o'r cyfranogwyr yn eu cofio o wythnos i wythnos.³⁸ Ni ddaeth yr ymchwilydd ar draws enghreifftiau mewn sesiynau y tu allan i rai *SffB* Gogledd Cymru lle y gosodwyd geiriau newydd i alawon cyfarwydd wrth ymdrin â phobl sydd â dementia. Mae lle, felly, ar gyfer ymchwil pellach yng nghyswllt dysgu geiriau newydd i alawon cyfarwydd, a hynny ar gyfer mesur gweithrediad y cof.

Byddai rhai o'r caneuon bywiog, megis 'Guantanamera' a 'La Bamba' yn ysgogi'r cyfranogwyr i'r fath raddau fel eu bod yn codi i ddawnsio. Rhoddwyd penrhyddid i unrhyw un ddawnsio pe dymument heb osod pwysau ar eraill i godi ar eu traed ac ymuno.

³⁷ *Memory Café* yw man cyfarfod ar gyfer pobl sydd â dementia a'u gofalwyr i ddod i gymdeithasu a rhannu gwybodaeth. Gweler: <http://www.nhs.uk/video/pages/memory-cafe.aspx> (Cyrchwyd: 21 Medi 2015).

³⁸ Gweler sylwadau Rio, uchod.

Atega hyn ymateb tebyg yn ymchwil Brynjulf Stige gyda chôr yr henoed yn Norwy lle y byddai rhai (nad oedd o reidrwydd yn dioddef o ddementia) yn dawnsio i gerddoriaeth traddodiadol Norwy. Dywed Stige:

They came walking to the concert on feeble legs, but their dancing was something different. They came to sing and stayed to dance ...³⁹

6. Canlyniadau'r holiaduron a'r cyfweiliadau

Gofynnwyd tri chwestiwn meintiol a phedwar cwestiwn ansoddol. Fel ymateb i'r cwestiynau meintiol, roedd 83% o fynychwyr y grwpiau yn wrywaidd a 17% yn fenywaidd, gyda chyfartaledd oedran y grwpiau yn 75. Clefyd Alzheimer oedd afiechyd y mwyafrif ohonynt (50%), gyda 25% yn dioddef o ddementia fasgwlar a 25% yn dioddef o gyfuniad o'r ddau.

Yn yr adran ganlynol, dadansoddir yr ymatebion i'r cwestiynau ansoddol.

A ydych yn credu bod gan sesiynau Singing for the Brain effaith ar gof tymor byr mewn unrhyw ffordd? Os felly, am ba hyd y ceir yr effaith hon? Esboniwch sut.

Dyma gwestiwn a oedd yn allweddol i'r ymchwil ac mae'n amhosibl rhagweld yr ateb gan nad oes llawer o ymchwil wedi ei wneud ar effaith canu mewn grŵp ar gof tymor byr cleifion sydd â dementia. Roedd llawer o'r atebion yn datgan nad oeddynt yn gwybod os oedd y sesiynau o fudd i'r cof tymor byr, tra bod eraill yn teimlo bod y sesiynau yn cael effaith gadarnhaol arnynt. Nodwyd y canlynol gan ŵr a gofalwr gwraig 72 mlwydd oed a oedd yn dioddef o glefyd Alzheimer:

Gyda chyswllt rheolaidd a chyneffindra, mae cof tymor byr yn cynyddu, ac er mai dim ond ddwywaith y mis yr ydym yn dod at ein gilydd, mae'r gallu i gofio caneuon a sgysiau o sesiynau blaenorol yn sbarduno atgofion a meddyliau.⁴⁰

Yn yr un modd, cafwyd yr ymateb canlynol gan ŵr 62 mlwydd a oedd yn dioddef o ddementia cynnar (Alzheimer's):

Oes, mae o gymorth i mi gofio caneuon ac alawon ac rwy'n mwynhau eu canu wedyn. Mae'n parhau yn ystod y sesiwn ac am gyfnod byr wedyn, cofio beth rwyf wedi ei wneud a phwy rwyf wedi'i gyfarfod.

Roedd un wraig yn nodi bod ei gŵr, a oedd yn 74 mlwydd oed ac yn dioddef o ddementia fasgwlar, yn cofio'n well am ddiwrnod neu ddau ar ôl y sesiwn.

A fuasech yn dweud bod y sesiynau Singing for the Brain yn effeithio ar ansawdd bywyd? Esboniwch sut.

Cafwyd ymateb cadarnhaol gyda llawer o'r atebion yn datgan bod y sesiynau yn eu gwneud yn hapus a'u bod yn cael llawer o fwynhad oddi wrthynt. Derbyniwyd sylwadau a

³⁹ Stige, 'Caring for Music: The Senior Choir in Sandane, Norway', t. 246.

⁴⁰ Mae'r dyfyniad hwn, ynghyd â nifer o ddyfyniadau eraill sy'n ymddangos yn yr erthygl hon yn perthyn i set o holiaduron a gasglwyd fel rhan o'r ymchwil. Saesneg yw iaith wreiddiol y dyfyniadau, ond fe'u cyfieithwyd i'r Gymraeg gan yr awdur.

oedd yn dangos eu bod yn teimlo'n gyfforddus yn mynychu sesiynau gyda phobl a oedd mewn sefyllfa debyg iddynt hwythau:

Person sydd â dementia: Ydi, mae'r sesiynau yn codi'n nghalon ac rwyf wastad yn teimlo'n hapus ac yn sylweddoli bod eraill mewn sefyllfa debyg i mi.

Person sydd â dementia: Mae cymryd rhan mewn sesiynau grŵp yn rhoi buddion anferthol: cyfranogiad, cyflawni rhywbeth gyda phobl eraill – rwy'n teimlo wedi ymlacio'n llwyr ar derfyn dydd.

Adlewyrcha'r sylwadau uchod un o amcanion *SffB* a nodwyd gan Bannan a Montgomery-Smith, a restrir yn nhrydedd ran yr erthygl hon, sef:

To help families with dementia 'come out' and feel part of society where they have a right to artistic and social stimulation.⁴¹

Ni chafwyd atebion negyddol, sy'n dangos yn glir fod gan sesiynau *SffB* effaith bositif ar ansawdd bywyd, yn enwedig wrth fagu'r teimlad o hapusrwydd a'r gallu i ymlacio. I'r cwestiwn 'A yw'r sesiynau o gymorth iddynt i gyfathrebu?' roedd pob ymateb yn gadarnhaol, a gwelwyd bod llawer o'r atebion yn cysylltu ag amcan rhif 4 Montgomery-Smith a Nick Bannan yn yr ystyr fod sesiynau *SffB* yn effeithio arnynt mewn ffordd bositif oherwydd eu bod yn cyflawni rhywbeth gyda phobl eraill a oedd mewn sefyllfa debyg iddynt hwy eu hunain. Dyma enghreifftiau o'r atebion a gafwyd:

Person sydd â dementia: Ydy, yn bendant, drwy ganu a cherddoriaeth mae gennym 'fond' cyffredin yr ydym i gyd yn ei fwynhau, ac sy'n caniatáu i chi agor allan yn hawdd.

Person sydd â dementia: Ydy, mae cyfarfod a siarad ag eraill sy'n ymuno â'r sesiynau wedi bod o gymorth i roi hwb i fy hyder.

Person sydd â dementia: Ydy, rwyf yn sgwrsio â phobl eraill sy'n mynychu ac mae'n gymorth i rannu profiadau o broblemau cofio.

Rhoddyd cyfle ar ddiwedd yr holiadur i nodi unrhyw sylwadau cyffredinol, ac ymysg y sylwadau a gafwyd, nodwyd mwynhad yn gyffredinol yn ogystal â mwynhad o fod yn rhan o grŵp. Roedd nifer yn awyddus i'r sesiynau barhau yn y dyfodol ac iddynt fod yn wythnosol yn hytrach na phob pythefnos.

Person sydd â dementia: Bod yn rhan o weithgaredd grŵp rwyf wirioneddol yn ei fwynhau.

Person sydd â dementia: Rwyf wastad yn teimlo bod croeso i mi ac mae arweinyddion y sesiynau yn gyfeillgar.

Person sydd â dementia: Mae'r holl staff yn gweithio mor galed er mwyn i ni allu mwynhau ein prynhawn allan. Mae'r cerddorion yn ei wneud yn hwyl, maent yn rhoi llawer i mewn i'r sesiynau.

⁴¹ Bannan, N., a Montgomery-Smith, C. (2006), "Singing for the Brain": reflections on the human capacity for music arising from a pilot study of group singing with Alzheimer's patients and carers', *Chwefror 2006* (heb ei gyhoeddi), t. 2.

Derbyniwyd un sylw oddi wrth ddyn 75 mlwydd oed a oedd yn dioddef o Glefyd Alzheimer a gyfeiriodd at ysgogiad yr ymennydd yng nghyswllt y sesiynau:

Person sydd â dementia: Yn bersonol, nid 'wy'n teimlo fod canu yn ysgogi fy ymennydd, ond rwy'n teimlo bod yr amgylchedd canu yn ysgogi'r ymennydd yn yr un modd ag yr arferai cyfathrach gymdeithasol wneud hynny.

Gwelir bod canlyniadau'r holiaduron yn gadarnhaol iawn ar y cyfan. Nodwyd gan rai y ceir effaith bositif ar y cof tymor byr am weddill y dydd ac am ddiwrnod neu ddau wedi hynny mewn ambell achos. Y prif elfennau a welwyd yn yr holiaduron oedd hapusrwydd ynghyd â'r cyfle i gymdeithasu a chyd-ganu gyda phobl mewn sefyllfa debyg iddynt hwy.

Wrth gynnal y cyfweiliadau, roedd yn bwysig rhoi amser i'r person ateb; mae angen amser ar bobl sydd â dementia i hel eu meddyliau, i feddwl am y geiriau cywir a sut i lunio'r frawddeg yn eu pen cyn siarad. Mae Bryden yn taflu goleuni pellach o safbwynt pobl sydd â dementia wrth drafod y sgiliau cyfathrebu sydd angen eu hystyried:

We need you to listen carefully as we can't repeat our words. We struggle to speak and it often comes out in a very scrambled way, without grammar and syntax. Please try to make sense of the feelings we are trying to convey. The sense of being listened to, and of being heard, will make us feel valued. This is what we need as we cope with shattered thoughts and fragmented selves.⁴²

Mae'n bwysig siarad yn glir a phwylllog, cynnal cyswllt llygaid ac ymatal rhag gofyn gormod o gwestiynau, un ar ôl y llall. Â Bryden ymlaen i ddweud:

Try to avoid direct questions, which can alarm us or make us feel very uncomfortable. Questions also make us feel pressured for the immediacy we have lost. If we have forgotten something special that happened recently, don't assume we didn't enjoy it ... (even) if we never remember, surely the memory of the event is not what is important – it is our experience at the time that really matters.⁴³

Mae pobl sydd â dementia eu hunain yn fwy tebygol o roi sylwadau am y sesiynau drwy sgwrs mewn cyfweiliadau anffurfiol yn hytrach na nodi sylwadau ar bapur, oherwydd mae'r broses o ysgrifennu yn anos o ganlyniad i'w cyflwr. Er hyn, gyda chwestiynau penodol yr holiadur, mae'n bosibl eu trafod gyda'u gofalmwyr a chael cymorth i'w nodi'n gryno ar bapur. Roedd llawer o'r sylw a wnaethpwyd yn ystod y cyfweiliadau yn adlewyrchu'r hyn y cyfeiriwyd ato yn yr holiaduron.

Roedd nifer o'r cyfranogwyr yn barod ac yn hapus iawn i sgwrsio â'r awdur gan ddod ymlaen i ddweud eu bod wedi mwynhau'r sesiwn ac i gynnig syniadau am ganeuon; roeddynt yn barod iawn i geisio esbonio sut oeddynt yn teimlo ar ôl y sesiynau a'r effaith a gafodd y sesiynau arnynt. Gellir esbonio brwdfrydedd y cyfranogwyr i sgwrsio ar ôl y sesiynau oherwydd bod y canu wedi eu hysgogi. Casglwyd nifer o ddyfyniadau gan y bobl sydd â dementia, gan gynnwys:

Mae fel bod ar rafft, gyda'r gerddoriaeth yn eich cludo. Gallaf ganolbwyntio am hirach.

⁴² Bryden, *Dancing with Dementia*, t. 138.

⁴³ *Ibid.*, t. 140.

Fel ymateb i'r cwestiwn, 'ydych yn mwynhau'r sesiynau?', atebwyd:

O ydw! Plis peidiwch â rhoi gorau iddynt, peidiwch byth â rhoi gorau iddynt; rhain yw uchafbwynt fy wythnos. Gawn ni nhw'n amlach?

Yn ogystal, cafwyd sylwadau defnyddiol oddi wrth y gofalwyr a'u perthnasau:

Mae hi'n canu rhai o'r caneuon a ganwyd yn ystod y sesiynau iddi hi ei hun ac yn dawnsio ar ôl mynd adref; mae hi i'w gweld yn fwy effro.

Mae o'n fwy sionc ar ôl y sesiynau; does dim llawer o gyfathrebu rhyngom fel arfer, ond mae mwy o gyfathrebu ar ôl bod yma.

Yn ogystal ag ymateb y cyfranogwyr i'r sesiynau *SffB*, cafwyd ymateb defnyddiol yr arweinydd (sef y canwr a'r cyfansoddwr Arfon Wyn), ynghyd â rheolwr gwasanaethau cynnal y GA, Tracy Stockin, a oedd yn bresennol ym mwyafrif y sesiynau er mwyn cael agwedd gyfannol i'r sesiynau. Dywedodd Stockin ei bod yn gweld bod y gofalwyr yn mwynhau'r sesiynau gan brofi cyfle i ymlacio mewn amgylchedd ddiogel a chefnogol. Nododd fod defnyddio'r llyfryn canu yn syniad da ond sylwodd fod y mwyafrif o bobl sydd â dementia yn cydganu o'r cof gan ei fod yn ymdrech i ddal i fyny â'r geiriau ysgrifenedig. Atega hyn y pwysigrwydd a roddir yn ystod y sesiynau i beidio â dibynnu'n ormodol ar y llyfrau canu er mwyn ysgogi gweithrediad gwybyddol, cynnal cyswllt llygaid a chanu caneuon gyda symudiad. Nodwyd ynghynt am gyswllt llygaid ac un corfforol rhwng y partneriaid, a cheir sylw gan Tracy Stockin yn yr un cyswllt:

For the first few sessions, personally I was very moved by the experience. Watching couples holding hands, looking into each others' eyes and singing songs together. It was magical. Particularly where carers had said that there was little conversation at home. I have also observed family relationships strengthening through the sessions e.g. father/daughter.

Gofynnwyd i Arfon Wyn sut effaith a gafodd arwain sesiynau o'r fath arno ef:

Byddaf yn aml yn teimlo'n flinedig mewn ffordd emosiynol ar ôl ymroi i'r sesiwn gyfan a darganfod llwybrau cerddorol i galon y rhai sy'n cydganu â ni ... rwy'n ddiolchgar iawn o gael rhan yn y prosiect a chredaf ei fod yn *adfer* nid yn unig atgofion/cof y cleifion ond hefyd yr hen arfer o gydrannu a chyd-deimlo mewn cân yn yr hen ddull gwerinol Cymreig.

7. Gwerthuso gwaith *SffB* yng ngogledd Cymru

Gwelwyd oddi wrth y broses o arsylwi'r sesiynau, canlyniadau'r holiaduron a'r cyfweiliadau sut y gwirededwyd amcanion gwreiddiol *SffB* a gynlluniwyd gan Montgomery-Smith a Nick Bannan i raddau helaeth yn sesiynau *SffB*, a gynhaliwyd yng ngogledd Cymru yn ystod y cyfnod dan sylw. Mae'r amcanion fel a ganlyn:

a) Gwella a chynnal llwybrau niwrolegol drwy weithgaredd aerobig ysgafn.

Cafwyd nifer o ymatebion yn cadarnhau bod manteision niwrolegol i'r sesiynau a hynny'n bennaf drwy ddatgan bod y sesiynau o gymorth wrth ganolbwyntio. Honnai'r pobl sydd â dementia eu bod yn cofio'r sesiynau a'r caneuon wedi iddynt ddychwelyd adref ac yn eu trafod, a fyddai'n ysgogi atgofion a meddyliau. Sylwai rhai o'r gofalwyr bod y bobl sydd â dementia yn parhau i ganu'r caneuon ar ôl dychwelyd adref.

b) Bod o gymorth i ofalwyr a phobl â dementia i weld ei gilydd mewn amgylchiadau hapus lle y cânt eu hysgogi i fwynhau cyfathrebu;

Roedd mwyafrif yr adborth a dderbyniwyd yn datgan bod y sesiynau'n gwneud gofalwyr a phobl sydd â dementia yn hapus a'u bod yn cael llawer o fwynhad oddi wrthynt. Yn ogystal, roedd y gofalwyr yn mwynhau ac roedd cyswllt llygaid a chorfforol rhwng y partneriaid i'w weld yn glir yn ystod y sesiynau canu.

c) Codi neu atal iselder trwy elfennau a fydd yn cysuro, cefnogi ac ysbrydoli gan fod o gymorth i feithrin safbwynt bywyd cadarnhaol yn hytrach nag un negyddol;

Nid darganfod buddion y sesiynau ar gyfer iselder yn benodol oedd amcan yr ymchwil hon, ond roedd y ffaith fod cymaint o'r adborth yn datgan hapusrwydd (ynghyd â'r teimlad o berthyn a ddeuai oddi wrth y sesiynau) yn dangos effaith positif *SffB* ar y cyfranogwyr fel a welwyd yng nghanlyniadau'r holiaduron a'r cyfweiliadau.

d) Bod yn rhywbeth y gall meddyg teulu ei argymell i gleifion.

Fe soniwyd am *Singing on Prescription* ar ddechrau rhan 3, a gwelir oddi wrth yr ymchwil hon fuddion canu, yn enwedig mewn grŵp, ac mae *SffB* gan y GA yn ymdrin â llawer o'r buddion hynny gan gynnwys yr amcanion a restrir yma.

e) Bod o gymorth i deuluoedd sydd ag aelod â dementia i ddod allan o'u cragen a bod yn rhan o gymdeithas lle y mae ganddynt yr hawl i ysgogiad artistig a chymdeithasol.

Gwelwyd bod y sesiynau canu yn mynd i'r afael â'r amcan hwn: roedd y ffaith fod cyfle am sgwrs a phaned ar ddechrau ac ar ddiwedd y sesiwn o gymorth, gyda'r arweinwyr a'r gwirfoddolwyr yn gyfeillgar ac a chanddynt empathi tuag at y bobl sydd â dementia (sef un o'r nodweddion yr honai Kitwood oedd yn bwysig wrth ymdrin â phobl sydd â dementia). Roedd y cyfranogwyr yn teimlo'n gyfforddus yn mynychu'r sesiynau gyda phobl a oedd mewn sefyllfa debyg iddynt hwy eu hunain.

f) Annog gofalwyr a phobl sydd â dementia i fod yn rhagweithiol pan mae'n dod i ofalu amdanynt eu hunain, ynghyd â'u hannog i rwydweithio gydag eraill sydd mewn sefyllfa debyg iddynt eu hunain er mwyn iddynt fedru bod o gymorth i'w gilydd.

Roedd cyfranogi'n rheolaidd i grwpiau *SffB* yn annog y bobl sydd â dementia yn ogystal â'r gofalwyr i ofalu am eu hunain. Cafwyd cyfle arbennig yma i gysylltu â phobl mewn sefyllfa debyg iddynt hwy, gan drafod anawsterau yn eu bywydau, pe dymument.

g) Gwneud i deuluoedd edrych arnynt eu hunain fel rheolwyr eu bywyd, nid fel dioddefwyr eu tynged.

Crëwyd y sesiynau hyn yn arbennig ar gyfer y bobl sydd â dementia a'u gofalwyr, ac o ganlyniad cynigiai trefnwyr, arweinyddion a gwirfoddolwyr *SffB* eu gwasanaeth yn arbennig iddynt hwy gan ystyried eu hamgylchiadau a'u gofynion. Oherwydd hyn, a chyfuniad o'r holl amcanion eraill a restrir uchod, roedd y cyfranogwyr yn edrych ar eu hunain yn ystod y sesiynau mewn golau positif ac nid fel 'dioddefwyr eu tynged' fel y nodir uchod.

Casgliadau cyffredinol

Gwelwyd eisoes drwy dystiolaeth y bobl sydd â dementia a'r gofawyr bod cyfranogaeth i sesiynau *SffB* yn darparu ysgogiad i brosesau niwrolegol gan gyfrannu at ansawdd bywyd. Gobaith yr ymchwil hon oedd ceisio darganfod os oedd gan ganu mewn grŵp unrhyw effaith ar y cof tymor byr. Daeth yn amlwg yn ystod yr ymchwil fod y cwestiwn hwn yn un anodd i'w ateb a hynny'n rhannol gan na allai nifer o'r bobl sydd â dementia gadarnhau a oedd unrhyw effaith yn parhau y tu allan i'r sesiynau. Fel ymateb i gwestiwn yr holiadur a ofynnai 'a ydych yn credu bod gan sesiynau *Singing for the Brain* effaith ar gof tymor byr mewn unrhyw ffordd?', dywedodd un cyfranogwr a lenwodd yr holiadur ar ei ben ei hun: 'Dwi wir ddim yn gwybod!' Ond, cafwyd achosion a oedd yn awgrymu bod y sesiynau yn cael effaith bositif ar y cof tymor byr, er mai bach oedd yr effaith ar y cyfan. Yn yr holiaduron lle y bu'r pobl sydd â dementia yn eu llenwi ar y cyd gyda'r gofawyr a'u perthnasau, gallent fod o gymorth i'w gilydd wrth geisio gweld a oedd y sesiynau'n cael unrhyw effaith ai peidio. Dyma'r rheswm i'r awdur annog y cyfranogwyr i lenwi'r holiaduron gyda'i gilydd er mwyn trafod y cwestiynau a rhoi'r adborth gorau posibl.

Yma, adroddir yn gryno ar astudiaeth achos a hynny er mwyn cynnig mewnwelediad penodol i effaith sesiynau *SffB* ar un o'r cyfranogwr (er gwarchod ei enw, rhoddwyd ffugenw iddo):

Cymro 74 mlwydd oed yw lestin ac mae ei ddementia ef yn gyfuniad o ddementia fasgwlar a Chlefyd Alzheimer. 'Be ti'n dod â mi i fama?' – dyna ddywedodd lestin wrth ei wraig cyn y sesiwn gyntaf; nid oedd yn gyfforddus cyn cychwyn y sesiwn o gwbl a hynny efallai oherwydd nad oedd yn adnabod gweddill y grŵp ac yn ansicr o'i bwrpas yn y grŵp. Bellach mae lestin wrth ei fodd yn dod i'r sesiynau, i'w weld yn mwynhau, ac yn cymryd y canu o ddifrif. Mae'r gallu ganddo i ddarllen y geiriau o'r llyfr wrth i'w wraig arwain gyda'i bys o dan y geiriau, ond gwell gan lestin edrych ar yr arweinydd/cydllynydd wrth ganu. Yn yr holiadur a gafodd ei lenwi ar y cyd rhwng lestin a'i wraig, nodwyd bod cof lestin yn well am ddiwrnod neu ddau ar ôl y sesiwn canu a'i fod yn hapusach ynddo'i hun ar ôl mynychu'r sesiwn. Nodwyd hefyd fod gan y sesiynau effaith bositif arnynt i gyfathrebu yn ystod ac ar ôl y sesiynau.

Mae'n rhaid pwysleisio nad gwella'r cof tymor byr oedd prif bwrpas y sesiynau i bobl sydd â dementia ond yn hytrach y cyfle i gymdeithasu â phobl a oedd mewn sefyllfa debyg iddynt hwy, uniaethu â nifer mewn sefyllfaoedd tebyg, ac yn syml cael mwynhau a chael ysbaid oddi wrth fywyd llawn anawsterau. Yn wir, hwyrach y rhoddwyd gormod o bwyslais ar geisio dod o hyd i fuddion gweithrediad gwybyddol wrth ganu mewn grŵp. Gwelwyd eisoes sylwadau gan Christine Bryden ar y ffordd yr oedd pobl sydd â dementia yn meddwl. Yn aml, rhoddir pwyslais ar roi cymorth iddynt gofio, ond efallai y dylid rhoi mwy o bwyslais ar beth sy'n bwysig iddynt hwy, sef 'byw i'r funud' a'r mwynhad a'r emosiwn a all ddod o hynny. Mae llyfr Bryden yn boblogaidd iawn yn y maes oherwydd nid yn aml y ceir pobl sydd â dementia yn ysgrifennu am eu profiadau o fyw gyda dementia, felly mae'n rhoi mewnwelediad gwerthfawr, prin i'w byd. Dyma ddywed Bryden wrth drafod y cof:

I usually enjoy each moment of our time together, so why is it so important that I remember it? Please keep visiting me, even if I might not remember that

you came before, or even who you are. The emotion of your visit, the friendly feelings you give to me, are far more important. It is the emotion I connect to, not the cognitive awareness of the event.⁴⁴

Â ymlaen i ddweud:

Why does it matter if I cannot remember, if I repeat myself, or forget what you told me? If I enjoy your visit, why must I remember it? Why must I remember who you are? Is this just to satisfy your own need for identity? Your visit is not a cognitive experience that I will store and recall. Let me live in the present. If I forget a pleasant memory, it does not mean it was not important to me.⁴⁵

Wrth gwrs, efallai nad yw'r sylwadau yn adlewyrchu barn pawb sy'n dioddef o ddementia, ond yn sicr mae'n cynnig mewnwleidiad o'r hyn sy'n bwysig iddi hi ac o bosibl i lawer un arall.

O'r ymchwil a gwblhawyd ar gyfer yr erthygl hon, gwelir bod canu mewn grŵp, *SffB* yn benodol, yn cael effaith gadarnhaol ar y bobl hynny sy'n mynychu. Mae sesiynau cerddoriaeth o'r fath yn medru cyfrannu at gael ansawdd bywyd gwell drwy ysgogi'r cleifion, gan gynnwys eu prosesau niwrolegol. Mae'n bwysig bod sesiynau o'r fath yn parhau'n rhan o fywyd wythnosol y bobl sydd â dementia ynghyd â'r rhai sy'n gofalu amdanynt.

Llyfryddiaeth

Llyfrau cyhoeddedig

- Aldridge, David (gol.) (2005), *Case Study Designs in Music Therapy* (London: Jessica Kingsley Publishers).
- Aldridge, David (gol.) (2000), *Music Therapy in Dementia Care* (London: Jessica Kingsley Publishers).
- Bryden, Christine (2005), *Dancing with Dementia* (London: Jessica Kingsley Publishers).
- Claire, Alicia Ann (2000), 'The Importance of Singing with Elderly Patients', yn Aldridge, David (gol.), *Music Therapy in Dementia Care* (London: Jessica Kingsley Publishers), tt. 81–101.
- Holden, Una, a Stokes, Graham (2002), 'The Dementias', yn Stokes, Graham, a Goudie, Fiona (goln), *The Essential Dementia Care Handbook* (Bicester: Speechmark Press), tt. 11–21.
- Kitwood, Tom (1997), *Dementia Reconsidered: The Person Comes First (Rethinking Ageing)* (Buckingham: Open University Press).
- Rio, Robin (2009), *Connecting Through Music with People with Dementia: A Guide for Caregivers* (London: Jessica Kingsley Publishers).
- Robson, Colin (2002), *Real World Research: Second Edition* (Oxford: Blackwell).
- Sacks, Oliver (2007), *Musicophilia* (London: Picador).

⁴⁴ Bryden, *Dancing with Dementia*, t. 110.

⁴⁵ Ibid.

- Stige, Brynjulf (2010), 'Caring for Music: The *Senior Choir* in Sandane, Norway', yn Stige, Brynjulf, Ansdell, Gary, Elefant, Cochavit, et al. (goln), *Where Music Helps: Community Music Therapy in Action and Reflection* (Surrey: Ashgate), tt. 245–74.
- Stokes, Graham (2009), *And Still the Music Plays: Stories of People with Dementia* (London: Hawker Publications Limited).
- Stokes, Graham, a Goudie, Fiona (goln) (2002), *The Essential Dementia Care Handbook* (Bicester: Speechmark Press).
- Williams, Gareth (1998), *Valleys of Song: Music and Society in Wales 1840–1914* (Cardiff: University of Wales Press).

Llyfrynnau

Singing for the Brain®: Leader's Guide (Gellir derbyn copi o fanyleb y gwasanaeth oddi wrth Tracy Stockin, rheolwr gwasanaethau cynnal Cymdeithas Alzheimer Gogledd Cymru; tracy.stockin@alzheimers.org.uk).

Singing for the Brain®: Results of an evaluation of three Alzheimer's Society services in England and Wales, Chwefror 2012 (Gellir derbyn copi o'r adroddiad ar ffurf ffeil pdf oddi wrth Katie Daniel, Rheolwr Gwerthuso Rhaglenni; katie.daniel@alzheimers.org.uk).

Erthyglau

- Aldridge, David, ac Aldridge, Gudrun (1992), 'Two Epistemologies: Music Therapy and Medicine in the Treatment of Dementia', *The Arts in Psychotherapy*, 19, 243–55.
- Bannan, N., a Montgomery-Smith, C., '“Singing for the Brain”: reflections on the human capacity for music arising from a pilot study of group singing with Alzheimer's patients and carers', Chwefror 2006 (heb ei gyhoeddi).
- Hays, T., a Minichiello, V. (2005), 'The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study', *Psychology of Music*, 33, 437–51.
- Montgomery-Smith, Chreanne (2006), 'Musical exercises for the mind', *Journal of Dementia Care*, 14 (3), 10–11.
- Stige, Brynjulf (2010), 'Caring for Music: The *Senior Choir* in Sandane, Norway', yn Stige, Brynjulf, Ansdell, Gary, Elefant, Cochavit, a Pavlicevic, Mercédès (goln), *Where Music Helps: Community Music Therapy in Action and Reflection* (Surrey: Ashgate), tt. 245–74.
- Williams, Nia Davies (2012), 'Y Golau a Ddychwel': Cerddoriaeth a Dementia yng Nghymru', *Gwerddon*, 10/11, 113–31.

Traethodau ymchwil

- Ifan, Gwawr, 'Modd i Fyw: golwg ar gerddoriaeth mewn iechyd a lles yng Nghymru', traethawd PhD, Prifysgol Bangor, Bangor, 2012.
- Ridder, Hanne Mette Ochsner, 'Singing dialogue: Music therapy with persons in advanced stages of dementia: A case study research design', traethawd PhD, Aalborg University, Denmarc, 2003.
- Tomaino, Concetta M., 'Music on their Minds: a qualitative study of the effects of using familiar music to stimulate preserved memory function in persons with dementia', traethawd PhD, New York University, UDA, 1999.

Gwefannau

<<http://www.canterbury.ac.uk/centres/sidney-de-haan-research>> (Cyrchwyd: 5 Mehefin 2015).

<<http://www.canterbury.ac.uk/Research/Centres/SDHR/ResearchProjects/CompletedProjects/FormulativeEvaluation.aspx>>, Formulative evaluation pdf., t. 3 (Cyrchwyd: 5 Mehefin 2012).

<<http://www.shef.ac.uk/lets/evaluate/general/methods-collection/questionnaire>> (Cyrchwyd: 6 Mehefin 2012).

<<http://www.publichealth.bwdpct.nhs.uk/life-expectancy>> (Cyrchwyd: 22 Mai 2015).

<http://www.s4c.co.uk/ffeithiol/c_un_bob_tri.shtml> (Cyrchwyd: 16 Medi 2015).

<<http://www.alzheimers.org>> (Cyrchwyd: 9 Gorffennaf 2015).

<<http://www.dementiauk.org>> (Cyrchwyd: 4 Gorffennaf 2015).

<<http://www.nhs.uk/video/pages/memory-cafe.aspx>> (Cyrchwyd: 21 Medi 2015).

Rhaglenni teledu a radio

Un o Bob Tri (2012), S4C, 29 Chwefror.

Dementia: Making a Difference (2012), BBC2, 10 Mai.

Y Pla Newydd (2012), Radio Cymru, 2, 9, 16 a 23 Medi.

Cyfweliadau

Tracy Stokin (nifer o gyfweliadau rhwng Ebrill 2012 a Medi 2012), rheolwr gwasanaethau cynnal Cymdeithas Alzheimer Gogledd Cymru.

Sarah Teagle (2012), Adran Addysg a Chymuned Opera Cenedlaethol Cymru, 24 Mehefin.

Arfon Wyn (2012), Arweinydd *Singing for the Brain*, 5 Medi.